

المساج .. طريقة مثالية لتجديد البشرة

يفتح المسامات ويزيل الأوساخ التي تسبب الحبوب ذات الرؤوس السوداء على الأنف.

يحسن أو يقوي مناعة الجسم للجفاف. يعطي شعوراً بالراحة والانتعاش. يريح العينين بعمل المساج حولها. الطريقة: استخدمني إصبع السبابة وباقي أصابع اليدين، وقومي بتشكيل حركات دائرية صغيرة حول عينيك مروراً بمنطقة الخدين والجبهة والذقن، ركزي على حدودك لمدة دقيقة، فإن دققت يديك يعمل على تهدئة الخلايا، ثم قومي بإعادة هذه الحركات الدائرية ستشعرين بعدها بتحسن وتورد.

وهناك مجموعة من القواعد التي ننصح أن تلتزمي بها عند عمل المساج: أن يكون عمل المساج يومياً لتحقيق أكبر فائدة ممكنة.

بعد المساج يفضل أن تضعي على وجهك فوطة مبللة قليلاً ودافئة للحصول على استرخاء كامل.

المساج يقلل من تصبغ الجلد (الميلانين) أو ما يسمى بالكلف الذي يحدث نتيجة التعرض للشمس بشكل مباشر وخاصة في منطقة أعلى الخدود وفي منطقة الأنف والجبهة وحول الفم.

وفي النهاية يؤكد الخبراء أن التدليك ” المساج “ له فوائد متعددة للحفاظ على صحتك وجمالك وحيويتك.



الجلد وإزالة كل الشوائب، ويفضل استخدام زيت جوز الهند أو زيت السمسم لعمل المساج لإعطاء نتائج إيجابية كثيرة.

فمساج الوجه على سبيل المثال يخلصك من التجاعيد حيث يمكنك أن تقومي بتهدئة عضلات وجهك وتساعدني نفسك أن تبدو أكثر انتعاشاً بتدليك لطيف للوجه أو مساج دوري له، وذلك لفوائده العديدة علي وجهك وبشرتك، ومنها:

تنشيط الدورة الدموية وإراحة الجلد. يمنع أو يؤخر التجاعيد على الجبين أو تحت العيون.

عزيزتي.. إذا كنت تعاني من الإرهاق، والضغط اليومية والروتين الممل والتكرار الذي لا يتغير، فنحن ندعوك لوقفه لضخ قدر من الانتعاش داخل أعضاء جسمك، عن طريق المساج فهو طريقة مثالية لتجديد حياتك. ويوصي الخبراء باستخدام الزيوت في الصباح للمساج قبل أن تأخذي الحمام الدافئ أو قبل النوم لتتخلصي من الإرهاق وتقضي عليه نهائياً، ومن الأفضل أن يمسح بالزيت حتى يمتصه الجلد وذلك بترك فترة حوالي ٢٠ دقيقة قبل الاغتسال أو الحمام وهذا يعطيه وقتاً للتغلغل خلال

جنين متحجر في بطن سيدة عراقية تبلغ ٧٠ عاماً

وجود طفلة متحجرة في الكيس المذكور. واكد انه لم يتمكن من فتح الكيس بعد استخراجه الا باستخدام منشار طبي. وعن مخاطر بقاء الجنين في بطن الام كل هذه المدة دون الاضرار



باجهزة الجسم الاخرى، اجاب حسين.. بأن الجسم البشري مزود بمناعة بحيث ان اي جسم غريب يتشكل في داخله يحاط بغشاء يفصله عن الاجزاء الاخرى في الجسم ولا يؤثر على عملها، مثل الرحم او الكبد او الامعاء وغير ذلك.

الفحوصات الطبية تكونه خارج الرحم، لكن السيدة رفضت الخضوع لجراحة من اجل ازالته. واكدت السيدة المذكورة انها انجبت بعد حملها الثالث ثلاث مرات بصورة طبيعية،

لكن الالام كانت حادة في كل مرة. وقال الدكتور صباح حسين الذي اجرى عملية استخراج الجنين المتحجر ان الفحوصات الطبية التي خضعت لها السيدة السبعينية اثبتت وجود كيس غريب قرب الرحم، موضحا ان اجراء العملية الجراحية اثبت

نجحت الملاكات الطبية في محافظة كربلاء في اخراج جنين متحجر من بطن سيدة عراقية تبلغ من العمر ٧٠ عاماً. وقالت السيدة التي خضعت لجراحة طبية في مستشفى الحسين العام في مدينة كربلاء ان الاطباء نصحوها قبل نحو اربعين عاماً باجراء عملية جراحية لاستخراج جنين من بطنها تكون خارج الرحم، مؤكدة انها رفضت ذلك. وكانت السيدة المذكورة التي تعيش في احدى المناطق الريفية التابعة لكربلاء، قد انجبت طفلين بشكل طبيعي، قبل ان تواجه صعوبات كبيرة في حملها الثالث الذي اثبتت

اكتشاف فايروس البدانة



نشر علماء من جامعة وسكونسن الأمريكية الشهر الماضي في المجلة العالمية للبدانة نتائج أبحاثهم التي تشير إلى أن فيروساً من نوع الأدينوفيروس الذي يسبب أعراض البرد العادية من رشح وسعال وعطس في الإنسان يتسبب في زيادة وزن ملحوظة لدى الدجاج المحقون بهذا الفيروس. ويبدو أن ذلك يحدث من خلال تحويل كميات كبيرة من الطاقة الموجودة بالأطعمة إلى دهون. ربما إذن نسمع قريباً من يقول: إنه أصيب بـ "نزلة" بدانة!

أما من وقع بالفعل في مشكلة البدانة غير المرضية فعلاجه المثالي عن طريق تغيير سلوكه الغذائي بشكل بطيء تدريجي، إذ إن تغيير العادات من الصعب، وهذا ما نحن بصدده. فأولاً: يبدأ في تثبيت مواعيد وجباته بحيث لا يتخلف عن هذه المواعيد.

ثم يغير ما يأكله بين الوجبات من أكلات غير مفيدة إلى قطع الخضار والفاكهة الصغيرة، ثم يبدأ في تنظيم الوجبة نفسها بحيث تحتوي على كميات مناسبة من المجموعات الغذائية المختلفة، ثم يبدأ في تقليل كميات الدهون الموجودة بالوجبة؛ إذ أثبتت الدراسات أن الدهون هي العامل الأهم في تسبب البدانة وليست النشويات كما كان يعتقد من قبل، ولا بد أن ينوي الإنسان أن تكون هذه التغييرات لمدى الحياة، وليست فقط لفترة الرجيم. كما لا بد له أن يعلم نفسه كيف لا يأكل حتى يشبع، وإلى جانب كل هذا عليه أن يزيد من نشاطه

البدني لاستهلاك طاقة أكبر عن طريق أي نوع من أنواع الرياضة ولو حتى المشي. يمكن للإنسان أيضاً أن يحتفظ بمذكرات لأنواع الأكل التي يأكلها وأوقات الأكل وأسبابه ليعين نفسه على تحليل المشكلة وإيجاد الحلول.

المشكلة وإيجاد الحلول.

كلوديا في أول أغنية باللهجة المصرية

وقدمت من قبل ٣ أغان باللهجة العراقية وهي "تاتي تواتي" و "تهديد" وأخرها "أحبك" والتي تعرضان حالياً على القنوات العربية وكلها باللهجة العراقية. يذكر ان كلوديا حصلت على لقب ملكة جمال العرب في عام ٢٠٠٦ وهي أول عراقية تحصل على هذا اللقب.

التصوير أحمد حسين. تدور فكرة الاغنية حول فتاة تربطها علاقة حب مع شاب ولكن هناك بعض الأمور التي تعرقل هذا الارتباط. وتستعد كلوديا لتصوير أغنية جديدة ستكون مفاجأة لجمهورها لكونها باللهجة الصعيدية المصرية. وأغنية "بندم أوي" هي الاغنية الرابعة في مشوار كلوديا

القاهرة- انتهت الفنانة العراقية كلوديا من تصوير اغنية "بندم أوي" وهي الاغنية الاولى لكلوديا التي تغني فيها باللهجة المصرية. والأغنية من كلمات هاني عبدالكريم والحن مظهر الامير وتوزيع خالد نبيل، وتم تصويرها تحت إدارة المخرج هشام مدحت ومدير