

للجسد لغة يمكنك ان تتعلمها عليها

هل تساءلت يوماً عن لغة الجسد؟ وهل للجسد لغة؟ طبعاً له لغة ومهمة جداً، فهي مهارة ليس من السهل الإلمام بها أو إتقانها، وقد اشارت الدراسات النفسية الى ان الدراية بلغة الجسد تكسبك القدرة على قراءة أفكار الآخرين ومعرفة طباعهم عن طريق حركاتهم الجسدية التي تكون في أحيان كثيرة أبلغ من أي كلام، ولعرفة لغة الجسد عليك متابعتها على النحو التالي:

- المسافة هي اللغة الأولى من لغة الجسد

مدى قرب المتحدث أو بعده عن المتحدث إليه مهم جداً، فكلما كان قريباً كان تأثيره أكبر وبالتالي يكون المتلقي أكثر تقبلاً لكلامه وتعاطفاً معه

بل وتأييداً لأرائه في بعض الأحيان.

وضع الرأس: لكل وضع من أوضاع الرأس انطباع ومعنى مختلف.

- وضع الرأس المائل قد يكون دليل على التعاطف أو دليل على النفاق والتملق. بجانب ذلك يلجأ البعض إلى وضع الرأس المائل إذا أراد إقناع المتحدث إليه بمدى صدقه والموافقة على حديثه.

عندما يكون الرأس في وضع منخفض فهو دليل على:

- محاولة إخفاء شيء ما، دليل على الخجل، في أحيان أخرى تعكس الجبن، عدم التأكد من صدق المتحدث، في بعض الثقافات طأطأة الرأس دليل على الإحترام.

أما وضع الرأس المرفوع فهو دليل على الكبرياء والتحدي والغرور.

العين: وهي أكثر أعضاء الجسد التي تعكس ما بداخل صاحبها، وهي اللغة الثالثة من لغة الجسد:

- فالمتحدث الكاذب يتحاشى دائماً النظر إلى عين المتحدث إليه، فهو بطريقة تلقائية ينظر إليه مرة وينظر بعيداً عدة مرات. بجانب أن بعض الكاذبين يتعمدون النظر إلى عين المتحدث إليه باستمرار لإثبات صدقهم.

- عندما ينظر المتحدث إليه بعيداً فهذا قد يكون إشارة أنه غير مصدق لما يسمعه أو أنه مشغول بشيء آخر.

- في بعض الثقافات يعتبر نظر المتحدث إلى عين المتحدث إليه مباشرة علامة على عدم الاحترام أو عدم الثقة.

الذراعين: - الأذرع

المتشابكة تعبر عن خجل صاحبها و انطوائه، وعليك أن تعرف أن أسوأ ما ترتكبه في حق هؤلاء هي أن تتحداهم أو تقتحم خصوصيتهم بطريقة أو أخرى. ومع ذلك فهناك أشخاص يربعون أيديهم من باب الإحترام والأدب، وأحياناً يكون دليل على عدم الإرتياح أو عدم الرضا.

- أما وضع اليد خلف الرأس فهو دليل على الإرتياح والإستعداد للسمع وللمناقشة.

- وضع اليد في الجيب هو دليل على الإسترخاء وهدوء الأعصاب والثقة بالنفس.

- أما تحريك اليد في حركة لا إرادية فهذا دليل على العصبية أو الكذب أو عدم الثقة بالنفس وتحديد هذا يعتمد على إيماءات الوجه ووضع الحاجبين.

الأرجل: - طريقة سير الفرد مؤشر على حالة ما، فالخطوات السريعة تدل على العصبية أو القلق والتوتر أو النشاط والحيوية.

- أما الخطوات البطيئة تدل على الهدوء والملل وقد تشير إلى الإحساس بالحيرة والنشبت وعدم الإستقرار، لوضع العين أهمية كبيرة بالنسبة للمشي.

- في حالة النظر للأمام فهو دليل على الشجاعة والإقدام مواجهة الأخطار والتحدي.

- النظر إلى الأرض يعني السلبية وضعف الشخصية

والاستسلام. - إذا نظر الإنسان إلى الجنب أثناء المشي فهذا دليل على الإحساس بالذنب والشعور بالخطأ.

ولابد أن تأخذ في الاعتبار أن هناك بعض الأشخاص لديهم قدرة هائلة على إخفاء هذه العلامات الجسدية وتفاديها على قدر المستطاع منهم السياسيين والممثلين.



من مطبخك .. جملي شعرك

على إنباته من جديد. كما أنه يقضي على قشرة الرأس ويظهر الجلد من البثور.

واليك الطريقة:

يعصر ورق حب الرشاد اليانع ويفرك الرأس بعصارته.

الريحان

طبعاً لا مقارنة بين وصفة الريحان، ووصفة الثوم من حيث الرائحة إلا أن كلاهما مفيد للشعر.

تكافح أوراق الريحان سقوط الشعر وتعمل على تقوية فروة الرأس.

واليك الطريقة:

توضع (١٥٠) جراماً من أوراقه المجففة في لتر ماء مغلي لمدة (٢٠) دقيقة، ثم تهرس في مائها وتصفى لتفرك بها فروة الرأس في الصباح يوماً بعد يوم.

لازال هناك في مطبخك وداخل أدرجه أو في الثلاجة أنواع كثيرة يمكنك أن تجمل بها شعرك، وتعالجين بها كثيرا من المشكلات التي يتعرض لها الشعر أو فروة الرأس التي توصي باستخدامها الاستاذة هدى عز الدين في كتابها (فن تجميل الشعر) ومنها اخترنا لك سيدتي.

الثوم

أن تطبيق هذه الفكرة صعب نوعاً ما، ولكن للثوم فاعلية ممتازة في القضاء على مشكلة تؤرق الكثيرين وهي قشرة الرأس، إذ يعالج الثوم قشر الشعر.

طرق الاستخدام

الطريقة الأولى:

أفرمي أربع رؤوس ثوم فرماً ناعماً، ثم ضعها مع كحول في زجاجة محكمة الغلق، وعرضها للشمس لمدة ١٠ أيام ثم صفيها ودلكي بها فروة الرأس.

الطريقة الثانية

اهرسي كمية جيدة من الثوم ثم امزجها مع خل التفاح إن هذه الطريقة تعمل وبسرعة مذهلة على القضاء على القشرة.

حب الرشاد

من المشكلات التي تعاني منها الكثيرات تساقط الشعر، ولمنع تساقطه يمكنك استخدام عصير أوراق حب الرشاد إذ إنه يمنع تساقط الشعر، ويساعد

اكتشاف بروتينات تقضي على الخلايا السرطانية

تمكن علماء بريطانيون من اكتشاف نوع من البروتينات يعمل على ترميم خلل الحمض النووي الـ "دي إن إي" الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، ما يفتح المجال لاكتشاف عقار جديد قد يساعد على القضاء على الخلايا السرطانية، وإنتاج خلايا سليمة تحل محل المصابة.

وأفادت ليزلي ووكر من جمعية البحث في السرطان ببريطانيا التي ساهمت في تمويل البحث، بأن تضرر "الدي إن إي" يعد من بين أخطر أسباب الإصابة بالسرطان، وأن اكتشاف دور هذا البروتين في إصلاح الخلل، سيساعد على إيجاد فرص لوقف انتشار السرطان.

ويعمل البروتين الذي أطلق عليه العلماء اسم "سومو" على تعقب خلايا "الدي إن إي" المصابة، ليقودها في عمليات الترميم الوراثي وبمجرد انتهاء عملها تنفصل هذه البروتينات عن نظيرتها العادية ثم تبتعد. وأوضح العلماء أن بروتينات "السومو" لها القدرة على إصلاح أي خلل حاد يصيب "الدي إن إي".

نصائح هامة في استخدام السمن النباتي والحيواني في الطبخ

ملعقة من السمن إلى المقلاة الموضوعة على النار بين الفينة والأخرى للمحافظة على درجة حرارة السمن المذاب وللحيلولة دون تفكك ذراتها.

- من الخطأ أن تقلى الخضار بالسمن قبل طبخها لأن معنى ذلك تخريب الفيتامينات الموجودة فيها، وإحاطتها بطبقة دهنية تحول دون نفوذ عصارات الهضم إلى ذراتها وبالتالي يصعب هضمها.

- ومن الخطأ أن تطبخ الخضار واللحوم معاً ويترك المزيج على النار ساعات طويلة تعمل خلالها النار تخریباً في المواد الغذائية وقتلاً للفيتامينات.

ومن الأفضل أن تسلق الخضار وحدها ثم تضاف إلى اللحم المسلوق ومرقه.

ويتهم بعض العلماء تحلل المواد الدهنية والأحماض الصادرة عنها بإحداث السرطان.

- من الخطأ أن تضعي السمن على النار لتسخينه فترة طويلة حتى تتشكل على سطحه رغوة حمراء أو سوداء، فهي دليل على تفكك تركيب السمن، وتخرّب ذراته فيغدو عسير الهضم مخرشاً للأعضاء.

لهذا ينصح الأطباء مرضاهم المصابين بأمراض المعدة باجتناّب "المقالي" لأنها عسيرة الهضم، ولتحاشي تفكك المواد الدهنية ننصح بوضع ما تريدي عليه في الوعاء الحاوي على السمن المذاب قبل أن تتصاعد أبخرته وتتحول الطبقة الطافية على سطحه إلى سمرة أو حمرة، مع إضافة

لها أون لاين

هناك بعض الأمور التي يجب على ربة المنزل الاهتمام بها، خلال استخدام السمن الحيواني أو النباتي.

- ان السمن النباتي يفسد بالخرن فترة طويلة ولا يجوز ترك السمن نباتياً أو حيوانياً معرضاً للهواء لأن ذلك يسبب تأكسده وبالتالي فساد، لذلك يجب وضع السمن في أوان زجاجية، محكمة الإغلاق لمنع تأكسدها.. وأن لا يوضع في التناكات المفتوحة.

- لا يجوز أبداً استخدام السمن بنوعيه مرتين.. أي لا يجوز أن تقلي وتطهي الطعام بمادة دهنية سبق لك استعمالها.