تراجم

ألن البرت هاول

ساكون هناك..

I will be there

اذا شعرت يوما باتك تريد ان تبكي..
فنادني..
لا اعدك باني ساجعلك تضحك
لكنني استطيع البكاء معك.

•••

اذا اردت يوما ما الهروب..
فلا تكن خائفا من مناداتي..
اعدك باني لن اسألك لتتوقف
لكنني استطيع الركض معك.

•••

اذا اردت يوما ان لا تصغي لاحد..
نادني..
اعدك بان اكون هناك من اجلك
وان اكون هادئا.

•••

ولكن ان ناديت يوما ما..
ولم تكن هنالك اجابة..
اسرع لرؤيتي
فبالطبع ساكون بحاجتك.

* من موقع indianchild بتصرف.

عشرة أخطاء شائعة حول العناية بالجلد

بهرا ـ وكالات

تسود لدى الكثير من عامة الناس أفكار خاطئة عن طرق العناية بالجلد، وفيما يلي أهم ١٠ "أساطير خاطئة" تعتبرها فئة كبيرة بمثابة حقائق ثابتة.

1- الحلاقة تزيد من كثافة الشعر: وفي هذا الصدد تقول د. إريال كوفار، أستاذ مساعد إكلينيكي في قسم الأمراض الجلدية بجامعة نيويورك إن ذلك غير صحيح البتة. ويعود ذلك المعتقد إلى المرأة حين تقوم بإزالة الشعر غير المرغوب به عن طريق آلة حلاقة تصبح أطراف الشعر حادة مما يوحي بأنه أصبح أكثر كثافة، ولكن ذلك الإيحاء الكاذب لا يحدث عندما تتم إزالة الشعر بالشمع، لأن بصيلات الشعر تتم إزالتها بالكامل، مما يمنع نمو الشعركله في نفس الوقت، حيث أن لكل بصيلة دورتها الخاصة ناهيك عن أطراف الشعر تكون أصغر فلا يبدو كثيفا.

2- تقشير الجلد يبطئ نمو الشعر: وهذه معلومة أخرى خاطئة، كما يؤكد ل د. رونالد برانكاشيو، رئيس معهد نيويورك للجلد الذي يرى أن الوسيلة الوحيدة لإبطاء نمو الشعر هو عقار فانيكا Vaniqa. وتستخدمه السيدات لتقليل نمو شعر الوجه، حيث يعمل ذلك الدواء على منع الإنزيم المسؤول عن نمو بصيلات الشعر.

3- التجاعيد تتكون في سن الـ ٢٥ لكنها فقط تظهر لاحقا: ويرجع السبب في شيوع هذه المعلومة الخاطئة إلى أن بعض الأنشطة التي كانت تمارس قبل سن ٢٥ دون تأثير على البشرة هي نفسها التي تتسبب في ظهور تجاعيد لو تمت ممارستها بعد هذا السن، مثل التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة. حيث أن التجاعيد تتكون نظرا لفقدان الكولاجين collagen وهو البروتين التركيبي الأساسي في الجلد، فمع تقدم العمر، يفرز الجسم كميات أقل من ذلك البروتين مما يجعل البشرة أكثر ارتخاء مما كانت عليه في المراحل العمرية المبكرة. وتتكون التجاعيد أكثر في أماكن التعبير بالوجه وبالتالي فإن التعرض المستمر للشمس يسرع من ظهورها، وهناك تجاعيد لم تكن لتظهر لو لم يتم التعرض للشمس.

4- الإغلاق الجزئي للعينين لا يؤدي لظهور التجاعيد: وهذا أمر خاطئ، لأن التجاعيد تتشكل نتيجة ضغط خلايا الجلد ملايين المرات، لهذا فإن الإغلاق الجزئي للعين أو أي تعبير آخر في الوجه يساهم في ضغط خلايا الجلد، تماما بنفس آليات الضغط الأخرى مثل الابتسام أو العبوس التي تؤدي لظهور التجاعيد. كما ان احتمال ظهور تجاعيد نتيجة فرك العينين ضئيل جدا، لأن الفرك يؤدي لحدوث التهابات أو جفاف العين، لكنه لا يترك تجاعيد دائمة.

5- تدليك الوجه من الاسفل الى الاعلى بكريمات مرطبة يقلل من ظهور التجاعيد: وهنا تقول د. زوي دريلوس: "هذه أسطورة لأنه لا يمكن أن يحدد إتجاه التدليك ظهور التجاعيد بسبب مرونة الجلد الذي يرجع لوضعه الطبيعي مهما كان الاتجاه التي تم شده إليه"، وتضيف: "حتى لو تم تدليك المستحضرات لأسفل كل يوم فلن يؤدي هذا لظهور تجاعيد لأن ذلك يتطلب أن يتم تدليك منطقة محددة بذاتها في كل مرة وهذا في غاية الصعوبة. الشيء الوحيد الذي يؤدي لظهور التجاعيد نتيجة تدخل بشري هو أن يتم شد الجلد لفترات طويلة مثل عند النوم.

6- تناول ٨ أكواب ماء يومياً يزيد من نضارة البشرة: تناول الماء يساعد على الحصول على بشرة صحية لكن ٨ أكواب كمية كثيرة بعض الشيء. وتؤكد د. دريلوس أن المبالغة في شرب المياه يؤدي إلى احمرار الجلد، موضحة أن جفاف البشرة ينتج عن عدة عوامل غير عدم تناول كميات كافية من الماء، وتنصح باستخدام المرطبات والصابون اللطيف لترطيب البشرة.

7- حمام الحليب يزيد من نضارة البشرة: يساعد الحليب على تهدئة الجلد الملتهب، مثل حالة الإصابة بالإكزيما. لكن يمكن الحصول على نفس النتيجة من منتجات أقل سعرا. وتقول إريال كوفار بعدم وجود يوجد فائدة إضافية في الاستحمام بالحليب، موضحة أن الاستحمام بدقيق الشوفان له نفس التأثير، مفضلة اختياره على الأول. كما أن اللبن له فوائد أخرى كونه مرطبا وملينا في ذات الوقت. فعلى سبيل المثال يمكن استخدامه في صورة كمادات لعلاج الحروق الناتجة عن التعرض للشمس كما يستخدم أيضا في حالات الطفح الجلدي.

8 - التدليك بفرشاة جافة يقضي على "السيلوليت": وترى د. كوفار عدم ثبوت ذلك علميا، مشيرة إلى أن بعض النساء يلجأن لوسائل تجعل الجلد أكثر سمكا بهدف إخفاء تلك النقر الدهنية، فيما تلجأ أخريات إلى إذابة الدهون السطحية كي تبدو النقر أصغر حجما، وبعضهن ترى أن تدليك الجلد بعمق عدة مرات أسبوعيا يحسن من مظهر الجلد، وهذا صحيح إلى حد ما بشرط المواظبة على التدليك بشكل مستمر.

9- الشيكولاته والأطعمة الدهنية تسبب حب الشباب: وهنا تؤكد د. كوفار أنه لم يثبت علميا وجود علاقة بين أنواع معينة من الأطعمة وظهور حب الشباب، موضحة أن الأنظمة الغذائية قليلة الدهون أو قليلة النشويات لها عدة فوائد، لكن لا يوجد شيء مفيد بشكل كامل وقاطع. لذا فطالما أن النظام الغذائي متوزان ولا تتم المبالغة في تناول أطعمة معينة فلا داعي للقلق. وتقول د. دريلوس: "زيوت الخضروات يمكن أن تتسبب في ظهور حب الشباب لو لامست الوجه مباشرة لكن تناولها لا يؤدي لنفس النتيجة"، وتضيف د. كوفار أن الشيكولاته لا تسبب حب الشباب، مشيرة إلى خطأ معتقد غسيل الوجه عدة مرات في اليوم يمنع ظهوره. السبب الحقيقي وراء ظهور حب الشباب هو غدد sebaceous glands التي تفرز مادة دهنية تدعى الزهم sebum تساعد على ترطيب الجلد والشعر، ويظهر حب الشباب حين يسد هذا الزهم مسام الجلد. لذا فإن محاولات التخلص من حب الشباب يجب أن تتركز على التخلص من هذا الزهم المتراكم.

10- الحصول على لون برونزي في مكان مغلق يقي من حروق الشمس: وهذه حقيقة لكن يجب أخذ أمور عدة في الاعتبار. فاللون البرونزي المكتسب في مركز التجميل يساعد على البقاء فترات أطول تحت أشعة الشمس دون الإصابة بحروق لكن هذا لا يعني أنه سيتم تجنب الضرر بشكل كامل.

الفاكهة والخضار يكسب الجلد لوناً وردياً متوهجاً

بهرا ـ وكالات

يساعد تناول الفاكهة والخضار الطازجة على تغيير لون الجلد وجعله ورديا ومتوهجا وأكثر صحة من الاستلقاء في الشمس لساعات طويلة أو استخدام فرش التسمير.

وقال الباحث إيان ستيفن من جامعة بريستول" قدمنا دليلا يؤكد على أن تناول الكثير من الفاكهة والخضار يؤثر على لون الجلد". وأضاف ستيفن إن قضم تفاحة أو تناول الجزر والملفوف والسبانخ والبندورة والفلفل الحلو والمشمش والكريب فروت والبطيخ والخوخ والدراق، عدا عن احتوائها على الألياف الطبيعية المفيدة للجسم والفيتامينات، فإنها تكسب الجلد اللون الوردي الجميل الذي يطمح الكثيرون في الحصول عليه.

وقال إن معظم الناس يفضلون الحصول على جلد سليم عن طريق تناول الخضار والفاكهة بدل الاستلقاء في الشمس أو فرش التسمير، مضيفا أن مادة الكاروتينويدز الموجودة في حوالي ٦٠٠ نوع مختلف من أنواع الصبغيات في النباتات هي "المركبات السحرية" لإكساب الجلد ذلك التوهج الذي يجعل المرء جذابا في نظر الاخرين.

وأجرى الباحثون في الجامعة تجربة طلبوا فيها من متطوعين تناول ٥ حبات فاكهة وخضار يوميا لفترة لا تقل عن شهر ثم التقطوا لهم صورا قبل وبعد ذلك وعرضوها على غرباء فلاحظوا فورا الفرق بين لون جلودهم في البداية ولونها المتوهج والجميل والصحي بعد ذلك. وقال استاذ علم النفس من جامعة أندروز، دافيد بيريت " معظم الناس لا يعرفون تأثير الأغذية على لون الجلد.. لقد فوجئنا كثيرا بهذه النتيجة".

التهاني و الاماني

سنحاريب
سرخدون

دانييلا
اونيلا
مانويلا

*تهنئة من الوالدين لولديهما "ستافرو نينوس" بمناسبة اطفائه الشمعة الرابعة من عمره المديد و"سافينا" بمناسبة اطفائها الشمعة الثالثة من عمرها وكذلك تهنئة من العم "زيا الجماني" ومن الجدة "كولكيس" ومن "تينوة واشور واتور وسركون".. مع تمنياتهم لهما بالعمر المديد والصحة والسعادة..

* تهنئة من الوالدين "جميس ومريم" لابنتهما الغالية "بريجيت" لمناسبة نجاحها في الصف الرابع الابتدائي.. وكذلك تهنئة من الاخوال "تينوس ومازن" ومن والجدة "كولكيس" والعم "دانيال الجماني" مع تمنياتهم لها بالموفقية والنجاح الدائم.

* تهنئة من الوالدين "ديفز ونادية" الى بناتهما الغاليات "دانييلا" لمناسبة نجاحها في الصف الرابع الابتدائي والى "اونيلا" لمناسبة نجاحها في الصف الثالث والى ابنتهما "مانويلا" لمناسبة اطفائها الشمعة الثالثة من عمرها المديد وكذلك تهنئة من الجدة "جودت" والعمات "اكنز ودورس" ومن العم "ميلس" ومن "مريم ومارينا وسركيس" وتهنئة خاصة من الجدة "كولكيس" مع تمنايتنا لهم بالتوفيق والنجاح..

* تهنئة من الوالدين "سنور و جوليت" ومن الجد "شموئيل" والجدة "عزيزة" و"بنوشي" ومن الاهل والاقارب لكل من "سرخدون" بمناسبة اطفائة الشمعة السابعة و"سنحاريب" لاطفائه الشمعة الرابعة. مع التمنيات لهما بالعمر المديد.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

ان الحركة من صفات برجك وهي توفر لك السعادة والهناء، انت تحتاج الى استقرار وتطمين تنشغل بإعادة العلاقات الى مسارها الطبيعي تتخذ بعض القرارات التي تلطف الجو وتقرب المسافة بين مختلف الاطراف اسعد الايام الاحد.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

تكون قادراً على تحسين ظروف أعمالك وربما تناقش وضعاً ماليا أو معاملات إدارية وقد تكون بانتظارك مكاسب مالية وارباح فتستطيع ان تعيد النظر ببعض الاوضاع الاستثماراتية، اسعد الايام الجمعة.

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

تتغير الاجواء تماما ما يجعلك اكثر ميلا الى الوحدة، لا تنجرف وراء مشاعرك السلبية ابق محايدا وبعيدا عن المتاعب أما اذا كنت على موعد أو ارتباط مهم فحاول ان تترك انطباعات لطيفة قد تكون على وشك توقيع عقد جديد اسعد الايام السبت.

السرطان

٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

يبتسم لك الحظ والحب فيكون هذا الاسبوع ملائماً لاستئناف محادثات او للقيام برحلة او اتصال مع الخارج وانطلاقة مريحة سريعة وفعالة كذلك يحيطك المقرّبون بالعطف والحنان فتشعر بالحماية والقدرة على تحدي كل الصعوبات اسعد الايام الاحد.

الاسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

قد تواجه وضعاً مزعجاً للعمل بسبب أحد المتعاونين، والذي قد يفسد الأجواء، تكون المنافسة قوية وربما تتعقد المفاوضات لسبب او لاخر حاول ايجاد الحلول بروية وحكمة اسعد الايام الخميس.

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

ادعوك الى تكرار المحاولة قد تسمع خبرا سارا او تقوم برحلة او تشارك بورشة عمل. روج لمشاريعك. تنجح في توجيه أكثر من رسالة وقد تصيب هدفا وتعطي أفكاراً جديدة في أثناء لقاء أو نقاش أو مؤتمر وتقدم على خطوة جريئة اسعد الايام الاثنين.

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

باستطاعتك اعادة ترتيب قضية مالية او ارثا معينا حاذر المتاعب الصحية خذ وقتك لاستيعاب المعلومات قبل اي تصرف ناقش بكل تعقل ومسؤولية وقم بمبادرة ايجابية. لا تفوت الفرصة للمصالحة والتقارب اسعد الايام السبت.

العقرب

٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

متذمر أنت هذا الاسبوع اسواء في حياتك العاطفية أو الشخصية أو الاجتماعية، فتراشق المحيط بالتهم والانتقادات. تشعر بالانزعاج قد تفتقر قليلا الى الثقة بالذات ويتراجع التفاؤل، تجد نفسك أمام مسؤوليات كبيرة اسعد االايام الاربعاء.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

يثير هذا الاسبوع ردات فعل باتجاه قضية تخص الزوج او الشريك يشير الى علاقات عاطفية مربكة وينذر ببعض الخلافات ، ربما تنتهي قصة رومنسية او تكشف القناع عن صداقة مزيفة او تعيش نهاية علاقة اسعد الايام الاحد.

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

تجنب لفت الأنظار وابتعد عن المبادرات غير المدروسة دقق جيداً في عملك ولا تهمل التفاصيل. أخطاؤك واضحة للآخرين أمّا نجاحاتك فهي الآن بنظرهم غير مميّزة! كن صبوراً ولا تضرب بنجاحك وجهدك عرض الحائط اسعد الايام الخميس.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

حاذر من الاجواء اذ ان القمر في البيت الرابع يتحدث عن مشاكل عائلية ومواجهات وبعض الصراعات على الافكار والعقائد والتقاليد ما يجعلك مبلبل التفكير قليلا محتارا بين بعض الاتجاهات اسعد الايام الجمعة.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ اذار

تبدو عمليا واقعيا مميزا واكثر الناس قدرة على التصرف الصحيح والسريع لمعالجة كل الملفات بصورة ملفتة للاعجاب والتقدير اما اذا أردت تغيير العمل او حتى القيام باسفار مهمة فان هذه الفترة واعدة جدا اسعد الايام الاثنين.

كلمات متقاطعة

1 ـ شركة عالمية متخصصة في إنتاج مكونات الحاسبات.
2 ـ إعلامية مصرية.
3 ـ وليد(معكوسة)/ ذرية(معكوسة).
4 ـ كفاه/ للتخيير.
5 ـ جعلها تلين(معكوسة).
6 ـ قام بترميمه(معكوسة)/ نصف أدواره.
7 ـ آلة تحليل الطيف/ تطريب في الغناء.
8 ـ غاز الثلاجات وأجهزة التكييف.
9 ـ أذهب علي غير مقصد(معكوسة)/ نستنقذه بمال أو غيره.
10 ـ للتعريف/ مدينة بمحافظة البحر الأحمر

---

1 ـ كبير إبل/ ظن/ سئم.
2 ـ يضيء/ مركز بمحافظة المنيا.
3 ـ أهل زمان واحد/ اجعلها تميل.
4 ـ أحزن/ طائرة فرنسية مقاتلة.
5 ـ لقب مخترع التليفون/ أمر منكر(معكوسة)/ هرب.
6 ـ أكثرها حلاوة/ يردد صوته في جوفه.
7 ـ سورة قرآنية/ صحفية وأديبة لبنانية أصدرت من الإسكندرية مجلة(الفتاة) أول دورية نسائية عربية.
8 ـ قماش/ عاصمتها كمبالا.
9 ـ نستفهم/ متشابهان.
10 ـ لقب مصور فرنسي/ منح بلا عوض.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									■	
2										
3					■		■			
4	■		■					■		
5		■		■						
6					■				■	
7						■				■
8	■								■	
9					■					
10		■			■					