

الاهتمام بالأقدام



الكثيرات منا لا يعطين الاهتمام الكافي والمطلوب للأقدام، وربما نحن لا ندرك بأن الأقدام تحمل تقريبا خمس مرات من وزن الجسم الكلي. فكل قدم بها (٢٦) عظما أي ما يوازي ربع عظام الجسم متحدة مع بعضها لتكون شبكة من العضلات والأوتار. لذلك من الأساس:

- العناية والاهتمام بالأقدام.
- تهذيب أظافر الأقدام.
- إزالة الجلد الخشن والميت.
- تدليك الأقدام والكواحل بصورة منتظمة.

خطوات الاهتمام بالأقدام:

إن الاهتمام والعناية بالأقدام بشكل دوري لا يتطلب وقتا أو جهدا. حاولي الاهتمام بها مرتين أسبوعيا.

أزيلي الجلد الخشن بواسطة حجر خاص أو بغمس القدم في كريم خاص. قد تحتاج الأقدام لنقعها في وعاء أو سلطانية خاصة في ماء ساخن نوعا ما. لتلين الجلد الميت وسرعة إزالة الأوساخ والجلد الميت.

انقعي أقدامك لمدة عشر دقائق في وعاء به ماء دافئ مضاف إليه القليل من الملح المعدني أو كمية من الأملاح البحرية. ثم أضيفي قطرتين من زيت مستخلص اللافندر لتهدئة الألام ولسهولة إزالة الجلد الميت.

جففي أقدامك جيدا، خاصة بين الأصابع. ثم قومي بتشذيب أظفار الأصابع بورق الصنفرة الحادة في الأطراف والأركان.

دلكي أقدامك بكريم مغذ. استخدمي إبهاميك للتدليك واضغطي بإحكام على الجزء العلوي من قدمك أثناء التدليك بإبهاميك للخارج.

لدغ النحل

في الصيف يتعرض الإنسان كثيرا لللدغ الحشرات، واللدغة بحد ذاتها لا تشكل خطرا على صاحبها، لكن الخطر الحقيقي يحصل بعد اللدغ، ويتمثل في أوجه ثلاثة:

الأول، هو الالتهاب الموضعي في موقع اللسعة. والثاني انتقال الأمراض المعدية، والثالثة، الحساسية. والخوف كل الخوف من هذه الأخيرة (الحساسية) لأنها قد تكون مفرطة جدا فتعرض حياة الشخص المعني بها لخطر الموت. وفيما يأتي نظرة خاطفة على اللسعات:

النحل: لسع النحل ليس مزعجا فقط بل هو خطر في ثلاث حالات: أولها عندما تكون لسعة النحلة قريبة من الفم، والثانية عند وقوع لسعات عدة دفعة واحدة، والثالثة عندما يكون الشخص يعاني الحساسية، وما عدا



هذه الحالات، فإن لسع النحل قد يخلف وراءه آلاما موضعية إضافة إلى التورم والإحمرار، وهي عوارض تختفي من تلقاء نفسها دون إزعاجات كبيرة.

قد يفكر بعضهم بوضع قطعة من الثلج على مكان اللسعة، لكن هذا التصرف خاطئ من أساسه؛ لأنه يسهم في إطالة مفعول السم الذي تفرزه النحلة مكان اللسعة. أن السم حساس جدا على الحرارة، لذلك يجب العمل على تدميره بتقريب مصدر حراري من مكان القرصة. وإذا ظلت إبرة النحلة منغرسة في الجلد فيجب سحبها بحكمة وروية لتجنب حدوث تفجير في جيب السم العالق بالإبرة. وإذا، لا سمح الله، ظهر الشرى أو صعوبة في التنفس أو التورم في الوجه أو الدوخة فيجب استشارة الطبيب على الفور.

كأس الشوكولاتة بالكراميل



المقادير:

- كوبان ونصف الكوب كريمة.
- كوب ونصف الكوب شوكولاتة قابلة للذوبان.

طريقة التحضير

- ١- ذوبي الشوكولاتة في حمام مائي ثم أخفقي الكريمة حتى تصبح غليظة.
- ٢- صبي الشوكولاتة المذابة على الكريمة المخفوقة مع استمرار الخفق.. ثم صبيها في كؤوس واتركيها في الثلاجة تبرد نصف ساعة تقريبا.

سلامات

قراءات



اعداد الصديقة: ياسمين قوماوي

الراعي ولية العيد

في إحدى ليالي العيد المقمرة كان الناس جميعاً يحتفلون وهم سعداء وفرحون وكانت البهجة تعم كل أرجاء القرية احتفل الجميع كل على طريقته المعروفة لكن طريقة راعي القرية وحيواناته الأليفة في الاحتفال كانت مختلفة عن الجميع ففي تلك الليلة أضاع الراعي مفتاح الحظيرة ونسي أن يغلق بابها. خرجت الحيوانات من الحظيرة أثناء غياب الراعي وانتشرت في جميع أنحاء الغابة فهي حرة الآن أكثر من أي وقت مضى. أشعلت الحيوانات النيران وراحت ترقص فرحاً وبهجة استمر احتفال الحيوانات إلى الفجر وعادت إلى الحظيرة وعندما عاد الراعي إلى الحظيرة كان كل شيء على ما يرام ولم يلاحظ قط غياب الخرفان في تلك الليلة التي ذهبت إلى مكان بعيد وتعرفت على بعض الفيلة اللطيفة وكونت صداقة حميمة حدثت الفيلة لأصدقائها الخرفان عن طريقة عيش بعضها مع بعض وذكرت أنها تلعب وتتسامر معاً في ود كل ليلة وتساعد الحيوانات الضعيفة التائهة والمریضة والجائعة وتقدم لها ما تحتاج إليه من خدمة ورعاية فرحت الخرفان بهذا النبأ وقررت العودة إلى أصدقائها: الكباش والثور والحصان في حظيرة الراعي لكنها أخبرت الفيلة أنها ستحضر كل ليلة للاحتفال معها ومشاركتها فرحتها في اللعب والسمر والبحث عن الحيوانات الضعيفة المحتاجة لتمد لها يد العون والمساعدة.

أنشودة العيد

أطل وأقبل يوم مجيد
ينادي ويطلب لبس الجديد..
أجبنا نسابق في فرحة
ونهتف نهتف فاليوم عيد.
أطل وأقبل في فرحه،
حلة تباهى بها الكل حتى الوليد
فطفل تشخص في زيه
وشاب يعانق شيخاً رشيد،
وبنت وأم وكل يزور لأهله
حب يهنئ مزيد يجمع كل القلوب
بحب فقلب عنيد صار ودود
ناس تمننت عساه يطول
وتهتف حتماً عيداً نريد
فتمضي فيه والكل يهنئ،
فرح كبير وراح حزن دفين
ونشكر ندعو ليبقى لنا
ونطلب ربي بعيد مجيد،
فعيد وعيد وعيد وعيد..
كلُّ ينادي بصوت شديد
فأنتم تقولوا وكل يقول عيد سعيد

إسلاميات