



بين الريجيم والحميات الغذائية غير السليمة



تحت هذا العنوان استضاف الاعلامي طوني ابونعوم في برنامج لازم تحكي الدكتور بسام رياشي للحديث عن الريجيم او ما يعرف «بالدايت» وبعد مقدمة لمعد البرنامج طوني ابونعوم جاء فيها ان خبراء الصحة والتغذية يقسمون النحافة الى نوعين نحافة غير متعمدة وهي التي ينقص الشخص فيها وزنه لاسباب عديدة خارجة عن ارادته ، ونحافة متعمدة بغرض فقد كيلوغرامات من الجسم تزيد عن الوزن المثالي بالنسبة لطول الشخص او معاناته من السمنة. فالمقصود من تنظيم الغذاء هو حصول الجسم على جميع العناصر الغذائية بصورة متوازنة تتناسب مع حالة الشخص الصحية . بحيث لا نزيد عنصرا على حساب عنصر اخر وبمقدار ما يتناسب ذلك مع عمر المريض وطبيعة عمله الذي يقوم به . ويجب ان ننسى ان النحافة الزائدة فيها ضرر اكثر من البدانة الزائدة وان المبالغة في انقاص الوزن في مدة قصيرة قد يؤدي الى الوفاة.

بعدها تحدث الدكتور رياشي عن الحمية السليمة وان هذا الموضوع يختلف بين شخص واخر وان على الدكتور ان يكسب ثقة المريض لان عنصر الثقة هو اكثر العناصر تأثيرا يليها عنصر الارادة القوية التي يجب على المريض ان يتحلى بها . كما وأشار الى ان الادوية في معظمها لا يفيد الانسان وان سوء استخدامها قد يؤدي المريض ويؤدي الى تدهور حالته . فمن عواقب الريجيم ١ / يتسبب الريجيم الخاطئ والقاسي في نقص حاد بالهرمونات مما يسبب الاكتئاب ٢ / الحرمان من الاكل ممكن ان يشكل ردت فعل الى تناول الطعام ما يعني بدانة زائدة ٣ / الريجيم الخاطئ يؤدي الى عدة امراض ومنها فقر الدم والم المعدة ٤ / الريجيم الخاطئ يؤدي الى فقدان المناعة

كما وأشار الى ان الريجيم لا يتعارض مع الدين وبان النساء هن اكثر اقبالا عليه من الرجال . مشيرا الى اهمية ممارسة الرياضة وتناول وجبات ثابتة اي الفطور والغداء والعشاء لان لكل منها اهميته في سلامة جسم الانسان .

الأبــــــــــــــــراج آذار ٢٠١٥

تعيش احلاما مستحيلة واوضاعا مريكة او جمودا وبرودة وبعض التحفظ. وقد تلتقي باشخاص يميزن يعوضون لك عن خسارة شخص ربما او عن غيابك جدا.



هنالك بعض الصعوبات التي قد تمر بها او مسألة قانونية تثار ابتداء من هذا الوقت. او انتقال الى واقع جديد. او شراكة مهمة قد تتعرض للخطر.



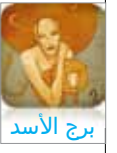
خطط لاعمالك قبل التنفيذ حتى توفر الوقت. حاول ان تهديء من توترك ايضا. اذ ان المناخ قد ينقلب قليلا امام خديبات وعلاقات سيئة مع بعض المقربين.



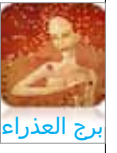
تبرع في مجال الثقافة والفن والسياسة والاعلام وشؤون الدين والفلسفة. كما في علاقاتك مع الدول الخارجية. الحب على موعدهمك. والعشق على الابواب.



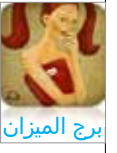
تضطر الى مواكبة احد المقربين في معاناة يعيشها. او تقلق بشأن بعض المستجدات وتشعر بالتشاؤم او بعدم الامان.



تطل على لقاءات استثنائية وتجذب الاهتمام وتأسر القلوب. او تعمق بعض الصلات وتتوصل الى قرار نهائي بالارتباط اذا كنت تسعى الى ذلك.



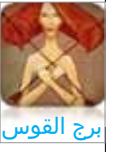
تتلقي التهاني وتقابل بالاعجاب امام اجازات تقدم عليها في المجال المهني. تستقطب التأييد والتصفيق وتخلق بتقديم افكار غير اعتيادية وبأسلوب رائع وفريد.



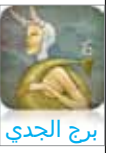
تعاظم احلامك. وتكون متحمسا لعقد لقاءات. تحسن ادارة شؤونك الا انك تتسرع ويخيب ظنك اذا لم يتم التجاوب معك في اللحظة نفسها.



ان حماسك الشديدة على النجاح تجعلك تتخطى العثرات الصغيرة. وجعلك تركز على اعمالك اكثر.



تتعدد المناسبات الاجتماعية السعيدة. وقد تسافر بحثا عن المتعة او تلتقي بمن يخفق له قلبك. او تعيش مغامرة ما تسعدك.



قد تتعرض لخطر الانفصال عن عمل او مهمة وتعيش بعض القلق. يسد احد المستجدات طريقك وتخوض نقاشات حامية مع بعض الاطراف.



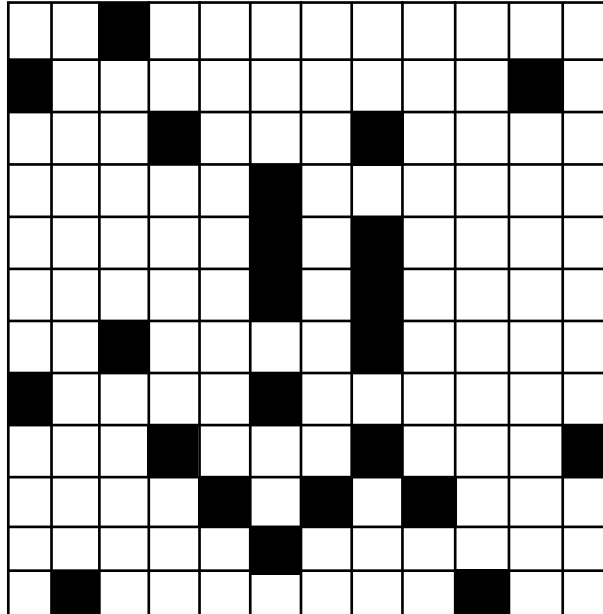
لا ترتكب الهفوات في مجال عملك ولا تتحدى السلطات. حتى ولو كنت على حق.



.....كلمات متقاطعة.....

.....إعداد الاستاذ خليل عبد النور

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢



أفقياً:

- ١- شاعر زحلي راحل- احد الوالدين.
- ٢- أعلى قمة في لبنان.
- ٣- يقنط (معكوسة)- يبسط- حزن.
- ٤- الحصون- غشاش.
- ٥- اسم علم مذكر (معكوسة)- درسها.
- ٦- اسم علم مذكر- نوع من الازهار (بالاجنبية).
- ٧- ابات (معكوسة)- عادة- ستم.
- ٨- يثمنها- اسم علم مؤنث.
- ٩- ركل (مبعثرة)- سيف- رجع.
- ١٠- جحر- بدأ العمل.
- ١١- الاسم الاول لفنانة لبنانية- وضعته خلسة.
- ١٢- متشابهان- الاسم الثاني لفنانة لبنانية راحلة.

عامودياً:

- ١- شاعر زحلي لبناني- ركل.
- ٢- رئيس لبناني راحل.
- ٣- شاعر واديب زحلي راحل.
- ٤- شاعر زحلي ساخر راحل- للمنادي.
- ٥- للنفي- خاطر.
- ٦- شاعر زحلي لبناني راحل- صات الضفدع.
- ٧- اصلح- للندي.
- ٨- أغنية لـ عبد الحليم حافظ- جوهر.
- ٩- عكسها لفظة هجاء أجنبية- جميلتي- عكسها يشتم.
- ١٠- تم- تلوم.
- ١١- احد المتصرفين.
- ١٢- طيور جميلة الصوت- عملة عربية.