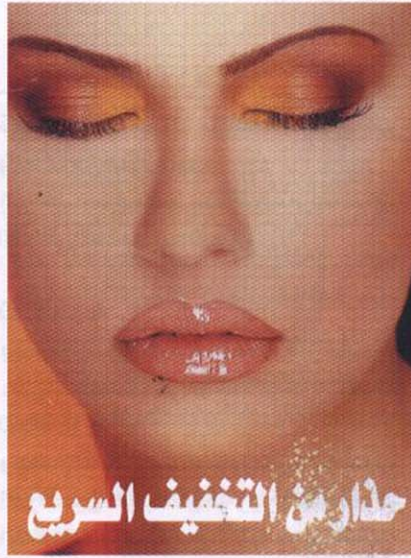


أهم المأكولات المقاومة للفيروسات والمفيدة لجهاز المناعة

العنب الأحمر له خاصية مقاومة البكتريا والفيروسات وأيضا مضاد للأكسدة التوت مضاد للفيروسات وغنى بفيتامين سي ومضاد قوي للأكسدة ومانع لتمحور الخلايا والتي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان كما أنه غنى بالألياف التوت البري مضاد للبكتريا والفيروسات المضادة وهي مضادة للفيروسات ومضادة للسرطان وقد تلاحظ أن الأفراد الذين داوموا على تناولها بصفة مستمرة تنخفض لديهم احتمالات الإصابة بأي نوع من أنواع السرطانات التفاح مضاد للبكتريا والالتهابات ومضاد للأكسدة وغنى بالألياف الصلبة وغير الصلبة وقشره يحتوى على مادة كريستين المفيدة كما أنه مفيد في خفض معدلات الكوليسترول بالدم وله أيضا خاصية تمنع الإصابة بالسرطان الأناناس مقاوم للبكتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للالتهابات ويساعد على الهضم البرقوق القرصيا له خاصية مقاومة البكتريا والفيروسات كما أنه يعتبر ملين البصل له خاصية مقاومة البكتريا والالتهابات ومضاد قوي للفيروسات ومانع للسرطان ومفيد لحالات الحساسية ولحالات الربو والبرد ويمكن تمريره على لدغه الحشرات لتخفيف الشعور بالحكة الثوم وهو نوع من المأكولات التي تتعدد فوائده فيمكن استخدامه كمضاد حيوي طبيعي ومضاد للفطريات ومضاد للأكسدة ومضاد للفيروسات ومقاوم للالتهابات ويقوى جهاز المناعة



دعاء شاكر
إذا قررت تخفيف وزنك فطريق الألف ميل يبدأ بخطوة، وخبراء التجميل ينصحونك باستمرار الريجيم حتى يصل وزنك إلى الوزن المثالي، ولكن من المهم جدا المحافظة على هذا الوزن، وهنا يصبح الوعي شيئا مطلوباً في ممارستك للنظام الغذائي.. فقد تعددت أنواع الريجيم في هذه الأيام ما بين ريجيم الألياف، وريجيم السرعات الحرارية، واحتارت المرأة بين هذه الأنواع.
نظرا لأن التخفيف السريع يضر بالجسد والنفس في آن، فعليك سيدتي أن تعلمي على برمجة الريجيم على مدى أشهر عدة.. حاولي التخلص من كيلو غرام واحد خلال الأسبوع الأول وليس أكثر. حيث أنك إذا اتبعت ريجيماً قاسياً وتوقفت عنه فجأة فسوف تكتسبين من الوزن ضعف ما فقدت نتيجة لإتباعك ريجيماً أرهق أعصابك ووظائف جسمك.
لاتلغي أي وجبة طعام من الوجبات الثلاث الرئيسية، بل نظمي وجباتك في جدول زمني ثابت، وتناولي طعامك حسب مقتضيات هذا الجدول. كما قومي بمضغ الطعام جيدا وبهدوء.
أكثر من السوائل الماء والمشروبات قليلة السكر. فأنت بحاجة إلى ما لا يقل عن لتر واحد يوميا من الماء. كما امتنعي عن تناول السكريات والحلويات بصفة عامة واستبدليها باللبن قليل الدسم وبالفاكهة. عليك ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة ومنها تمارين التنفس العميق شهيق - زفير يوميا ولا بأس بممارسة السير لمدة ساعة يوميا. ثم الاسترخاء لعدة دقائق بعد الإنتهاء من أعمالك.

بعض مشاكل الطفولة وكيفية التغلب عليها

اعداد : راهد المختار
للطفولة مشاكل كثيرة ومعقدة منها النوم مص الإبهام، قضم الأظافر الخوف الغير ذك، أكل الأوساخ، الكذب، الحركة والخجل، التبول اللاإرادي، الغضب.... الخ..
مص الإبهام: إن جميع الأطفال يمصون أصابعهم أو إبهاماتهم خلال الطفولة الأولى، ويكون المص أحيانا من الشدة بحيث يسبب تقرحا وندبا. ويمكن أن تظهر الحالة والجنين ما يزال في بطن أمه. والغالب في خلال الأشهر الأربعة الأولى من حياة الطفل. إن مص الأصابع يعود إلى الجوع، الخجل، التسنين، المرض، التعب، النوم... وأحيانا تختفي وتظهر وتصل قمة هذه الحالة بين الشهر الثامن عشر والحادي والعشرين من العمر.
لعلاجها، تدرس وضعية الطفل لبيان الأسباب لملافاة ذلك.. أما التعنيف والعقاب، أو وضع مادة مره على الأصبع فليست بالحلول الناجحة.
قضم الأظافر: هي نتيجة لحالة توتر تصيب الطفل في حوالي السنة الثالثة وما بعدها من عمره، أو قد تكون بسبب عدم شعوره بالطمأنينة، أو قد يكون محبط أمن أمر ما، وأحيانا يكون تقليدا لطفل آخر. وأحيانا أخرى يكون تقرحا على الطاعة المفروض تقديمها للوالدين أو الأخوة الكبار. أحيانا قد يترك الطفل عادة مص الأصابع واستبدالها بقضم الأظافر.

لذا يجب دراسة الأسباب التي تؤدي إلى هذه الحالة، وعدم استخدام العقاب والتعنيف. ويمكن القيام بالهاء الطفل بأعمال مهمة ومشوقة تخفف عنه حدة المشاعر التي تؤدي به إلى ممارسة هذه العادة. أما بالنسبة لببيت فيجب أن يرضي شعورا على الطفل بأهمية وقيمة الأظافر كي تبدو جميلة أنيقة، وربما القيام بصبغ الأظافر ببعض الأصباغ الخفيفة لإدخال السرور على نفس البنت حتى ينتهي

