

أطفيء سيجارتك فوراً

دلين مصلاح

الدخان.
ان حياتك وصحتك ومالك وديعة من الله تعالى عندك، ولايحل لك التفریط فيها. ارجع الى الله وهو سبحانه وتعالى قادر على مساعدتك للنجاة من مخاطر التدخين اذا اخلصت نيتك. واعلم ان الرغبة في التدخين ماهي الا مجرد عادة وليست ادماناً، ويمكن الاستغناء عنها في اول اسبوعين بشغل الفم واليد بشيء آخر مفيد مثل السواك والسيجارة المزيفة تجنب المدخنين في الفترة الاولى للاقلاع، فان ذلك يساعد على نسيان تلك العادة.
ان ماقد تلاحظه من اعراض طفيفة عند بداية اقلعك عن التدخين ما هي الا سجابة عابرة نتيجة لعوامل نفسية بحتة. ان اقلعك عن التدخين فيه انتصار على الشعور بالعجز امام عادة سيئة، وهو كفيل بان يبدل هذا الشعور الى الاحساس بالمتعة وصفاء النفس بارضاء الله تعالى.

مادة النيكوتين الموجودة في التبغ لها تأثير قايض على الأوعية الدموية فتسبب ضيقها.
غاز اول اكسيد الكربون الذي ينبث من التبغ عند احتراقه غاز سام، ويقلل من قابلية كريات الدم الحمراء لنقل الاكسجين فيسبب نقص الاوكسجين في الانسجة لذلك فالتدخين...
يتلف انسجة عضلة القلب.
يسبب مرض القصور في الشريان التاجي.
يسبب الذبحة الصدرية.
أخي الكريم:
ان كنت من المدخنين توقف عن التدخين فوراً محافظة على قلبك، صدرك، وجميع بدنك، وحياتك، ابث عن لصقات (نيكوتين) او غيرها في الصيدليات لتساعدك على ترك



تعويد الطفل على الحلم

كويستان طه / كركوك

يشفع في حد من حدود الله فغضب، وظهرت على وجهه أسارير الغضب وقال (إنما أهلك الذين من قبلكم انه اذا سرق فيهم الشريف تركوه واذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها) وايضا اهتم رسول الله ﷺ لظاهرة الغضب وان يمتدح الذين يكظمون الغيظ ويميلون أنفسهم عند الغضب، وأن رجلاً قال للنبي ﷺ: اوصني.. قال: لاغضب. فردد مرارا قال: لا تغضب.

ويأمر القرآن العظيم المؤمنين والمؤمنات بكظم الغيظ والدفع بالتي هي أحسن حتى يتحقق للمجتمع مودته ويتم للمسلمين تألفهم ومحبتهم. يقول تعالى ﷻ الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﷻ آل عمران/134.

هذه الظاهرة له آثار سيئة جدا على شخصية الإنسان فعلى الوالدين ان يهتموا بعلاج هذه الظاهرة منذ نعومة أظفار الولد ويعلمهم الحلم والخلق الحسن فينشأ الطفل على خلق الوالدين فعليهم ان يهتموا بجو البيت وان لايسوده الغضب والإنفعال خصوصا من قبل الوالدين، حتى يتعد الطفل ايضا عن الغضب ويعيش حليما في

مجتمعه ومع من يعيش، ولاشك ان الغضب ان له أسبابه حتى يغضب ولكن ان شاء المفاضب تغيير عاداته فليسلك علجا ناجحا في معالجة غضبه وليسلك هذا المنهاج الصحيح:

اللجوء الى الوضوء في حالة الغضب:
عن الرسول ﷺ أنه قال: الغضب من الشيطان، وان الشيطان خلق من النار،



الغضب وإلا فليضطجع.

التعوذ بالله من الشيطان الرجيم:

جاء في الصحيحين أنه استب رجلان عند النبي ﷺ وأحدهما يسب صاحبه فغضبا قد احمر وجهه، فقال النبي ﷺ: إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.

وإنما تطفأ النار الماء، فإذا غضب

أحدكم فليتوضأ.

اللجوء الى السكوت في حالة الغضب:

عن رسول الله ﷺ أنه قال: إذا غضب أحدكم فليسكت.

تغيير الحالة التي يكون عليها الغضبان:

عن رسول الله ﷺ: إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه

طاجن أرز بالدجاج

-في أثناء ذلك اعدى الدجاج، في طبق صغير ضعي معجون الطماطم، الملح، الفلفل، القرفة والبهارات، قلبي الى ان تختلط المقادير جيدا، وزعي هذا الخليط فوق قطع الدجاج المسلوقة.

-اخرجي الطاجن من الفرن، وزعي 1 معلقة من السمن فوق سطح الأرز.

-ضعي قطع الدجاج المبهره على سطح الأرز مع الضغط عليها قليلا ليتغطى نصفها بالأرز (يمكنك اذا رغبت ادخالها في وسط الأرز وتغطيتها تماما بالأرز، ولكني افضل ان تكون قطع الدجاج ظاهرة على السطح فتعطي شكلا فاتحا للشهية عندما يتحمر الدجاج ويكتسب طعما لذيذا).

-اعيدي تغطية الطاجن بسرعة، ثم ادخليه الفرن لمدة 20-25 دقيقة، الى ان ينضج الأرز تماما.

-شغلي شواية الفرن.

-ابعدى غطاء الطاجن، ادخليه تحت الشواية 5-6 دقيقة الى ان يكتسب الدجاج لونا ذهبيا وتتحمص حبات الأرز وتصبح مقرمشة قليلا. قدميه بجانب اللبن او سلطة اللبن بالخيار.

المكونات والمقادير

2 كوب أرز.
3 ملعقة كبيرة سمن.
6 فص هيل.
4 فص مستكة.
4 قطعة ورق غار (لوري).
2 عود قرفة (دارسين).
2 ملعقة صغيرة ملح.
1 كيلو دجاجة، مقطعة الى ارباع.
1 معلقة كبيرة معجون طماطم.
2/1 معلقة صغيرة ملح.
4/1 معلقة صغيرة قرفة.
4/1 معلقة صغيرة فلفل اسود.
2/1 معلقة صغيرة بهارات مشكلة.

طريقة التحضير
-اغسلي الأرز جيدا، انقعيه في ماء دافئ لحوالي 20 دقيقة.

-في قدر متوسط الحجم ضعي 2 معلقة من السمن، الهيل، المستكة، ورق الغار، عيدان القرفة، ضعي القدر على نار متوسطة وقلبي الى ان تتصاعد رائحة البهارات، اضيفي الملح، واضيفي حوالي 6 كوب من الماء.

-دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي

لوجوب غسلها بالجيسرين ونصح بعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس.

وذكر الخبير العالمي أن العلاج بالبوتكس يعمل علي شد العضلات وليس لعلاج التجاعيد ومفعوله ينتهي بعد أشهر.

لبشرة نضرة.. ابتعدي عن السكريات



سيدتي .. لبشرة جميلة ونضرة خالية من التجاعيد، ينصك الخبير العالمي الدكتور زين أوباجي عضو جمعية أطباء الأمراض الجلدية بالولايات المتحدة في الدورة التي عقدت بالقاهرة أخيراً بتجنب تناول الشيكولاتة والسكريات التي تتحول إلي سرعات كثيرة بعد تناولها.

وأكد زين أن صحة البشرة من أهم عناصر الجمال، ونبه إلي أن علاج مشاكل التجاعيد وحب الشباب والبثور وغيرها يجب ألا يكون سطحيًا، فالمهم هو العمل علي تنشيط الخلايا لتعود للبشرة ليونتها ونضارتها الطبيعية.

ذلك عن طريق استخدام علاجات تحتوي علي فيتامين أ بنسبة محددة تفيد الجلد بدون تفاعلات، وهي مادة أساسية طبيعية موجودة في الجسم، فالمواد الطبيعية كلها مفيدة ومنها ما نتناوله عن طريق الطعام، بالإضافة إلي العلاج الخارجي، حسب ماورد بجريدة الأهرام.

ويشير أوباجي إلى أن 90٪ من المستحضرات التي يعلن عن أنها تحتوي علي مواد طبيعية ليست كذلك، وأضاف أن اللجوء إلي تقشير الجلد بالكريات ليس العلاج الأنسب وإنما تنشيط الخلايا هو العلاج الأمثل النهائي وللحفاظ علي شباب البشرة ووقايتها، أشار إلي ضرورة تنشيط الخلايا بمادة بروتينية كالأستيووم للوقاية من زحف سرطانات الجلد والبقع الجلدية وحب الشباب وللحفاظ على البشرة، وفقدان هذا البروتين هو المسئول عن عدم ظهور التجاعيد، فهو يدخل في عمق البشرة فيشدها ويخفف من تجاعيدها ويضفي جمالا لمحيط العينين لا يعترف بالتقدم في

السن.

وفي النهاية، يقدم زين أوباجي نصيحة ذهبية للسيدات، وهي غسل الوجه جيدا وتجفيفه جيدا بمنشفة للتخلص من الجلد الميت ثم يدهن الوجه بالمادة المنشطة قبل الخروج، ولصاحبات البشرة الدهنية أشار

