كيف تجعل أولادك يحبوك

هناك بعض الآباء يتناسوا أهمية أن يجعلوا أبنائهم يحبونهم ويرتبطوا بهم ويصبحوا جزءا من حياتهم اليومية ومن هذا التباعد الأبوي تنتج الكثير من المشاكل التي تنتج من عدم التفاهم بين الآباء وأبنائهم فيجب على الآباء والأمهات الاهتمام بزيادة التواصل بينهم وبين أبنائهم وقد أوضحت بعض الدراسات كيف أن يمكن للآباء أن يجعلوا أبنائهم يحبونهم من خلال بعض الأفعال البسيطة التي يتبعها في علاقتهم معهم ومنها:

– تخصيص بعض الوقت مع أولادك سواء بتناول وجبة الغذاء خارج البيت أو ممارسة بعض الرياضة معهم مثل المشي أو السباحة.

– نمى داخلهم ثقتهم بنفسهم بتشجيعك لهم وتقديرك لمجهودهم الذي يبذلونه وليس فقط تقدير النتائج كما يفعل معظمنا.

– يمكن للأبوين أن يحتفلوا بإنجازات أبنائهم ولا تمر عليهم كأنها حدث عادي لأنها بالنسبة للطفل تكون من أهم أحداث حياته ويمكن أن تظل معه طول حياته لذالك لابد أن تحظى بنفس الاهتمام لدي الأبوين.

– علم أولادك التفكير الإيجابي بأن تكون إيجابيا، فمثلا بدل من أن تعاتب ابنك لأنه رجع من مدرسته وجلس على مائدة الغداء وهو متسخ وغير مهندم قل له "يبدو أنك قضيت وقتا ممتعا في المدرسة اليوم".

– اخرج ألبوم صور أولادك وهم صغار واحكي لهم قصص عن هذه الفترة التي لا يتذكرونها.

– ذكرهم بشيء قد تعلمته منهم.

– قل لهم كيف أنك تشعر أنه شيء رائع أنك أحد والديهم وكيف أنك تحب الطريقة التي يشبّون بها.

– اجعل أطفالك يختارون بأنفسهم ما يلبسونه فأنت بذلك تريهم كيف أنك تحترم قراراتهم.

– اندمج مع أطفالك في اللعب مثلا كأن تتسخ يديك مثلهم من ألوان الماء أو الصلصال وما إلى ذلك.

– التداخل في الحياة اليومية لأطفالك بأن تعرف جدولهم ومدرسيهم وأصدقاءهم حتى لا تسألهم عندما يعودون من الدراسة بشكل عام "ماذا فعلتم اليوم" ولكن تسأل ماذا فعل فلان وماذا فعلت المدرسة فلانة فيشعر أنك متابع لتفاصيل حياته وأنك تهتم بها.

– عندما يطلب منك ابنك أن يتحدث معك لا تكلمه وأنت مشغول في شيء آخر كالأم عندما تحدث طفلها وهي تطبخ أو وهي تنظر إلى التلفيزيون أو ما إلى ذلك ولكن أعط تركيزك كله له وانظر في عينيه وهو يحدثك.

– شاركهم في وجبة الغداء ولو مرة واحدة في الأسبوع، وعندئذ تبادل أنت وأولادك التحدث عن أحداث الأسبوع، ولا تسمعهم فقط بل احكي لهم أيضا ما حدث لك.

– اكتب لهم في ورقة صغيرة كلمة حب أو تشجيع أو نكتة وضعها جانبهم في السرير إذا كنت ستخرج وهم نائمين أو في حقيبة مدرستهم حتى يشعرون أنك تفكر فيهم حتى وأنت غير موجود معهم.

– عندما يرسم أطفالك رسومات صغيرة ضعها لهم في مكان خاص في البيت وأشعرهم أنك تفتخر بها.

– لا تتصرف مع أطفالك بالطريقة التي كان يتصرف بها والديك معك دون تفكير فإن ذلك قد يوقعك في أخطاء مدمرة لنفسية ابنك.

– بدلا من أن تقول لابنك أنت فعلت ذلك بطريقة خطأ قل له لما لا تفعل ذلك بالطريقة الآتية وعلمه الصواب.

–حاول أن تبدأ يوما جديد كلما طلعت الشمس تنسى فيه كل أخطاء الماضي فكل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة يمكن أن توقعك في حب ابنك أكثر من ذي قبل وتساعدك على اكتشاف مواهبه.

– احضن أولادك وقبلهم وقل لهم أنك تحبهم كل يوم، فمهما كثر ذلك هم في احتياج له دون اعتبار لسنهم صغار كانوا أو بالغين أو حتى متزوجين ولديك منهم أحفاد.

الثوم علاج لكل الامراض!

الثوم صديق مخلص للقلب والشرايين وله فوائد عظيمة فى تنظيم ضغط الدم، ويرجع ذلك إلى وجود الأحماض الأمينية الكبريتية المميزة

تشير الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة إلى أن الثوم صديق مخلص للقلب والشرايين وله فوائد عظيمة فى تنظيم ضغط الدم، ويرجع ذلك إلى وجود الأحماض الأمينية الكبريتية المميزة، والتى تعمل على خفض الدم المرتفع، كما أنه يساعد على تعديل ضغط الدم المنخفض أيضاً وهذه خاصية يصفها العلماء بأنها نادرة فى نبات واحد، حيث يضبط ضغط الدم فى الحالتين. لذلك ينصح بتناوله فى الارتفاع الشديد والانخفاض الحاد لضغط الدم ويستطيع أن يوفر الحماية الكافية فى الحالتين .

ورغم أن الثوم يعد من الأطعمة غير المحببة لدى كثير من الناس، نظراً لرائحته النفاذة المنفرة، بالإضافة إلى الموروث الثقافى الذى لا يشجع الإقبال عليه، إلا أن هذا النبات ذا الرائحة القوية يعد من أهم العقاقير التى تقاوم العديد من الأمراض المستعصية التى عجزت الأدوية الكيماوية عن علاجها.ايلاف بحثت فى فوائد الثوم .

يحتوى فص الثوم الواحد على تشكيلة من المواد الغذائية المتنوعة التى يندر وجودها فى أى نبات آخر، حيث إنه يحتوى على الدهون ومادة البروتين والكربوهيدرات والألياف، بالإضافة إلى عناصر البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والصوديوم والحديد كما يشتمل على بعض الأحماض المهمة مثل الناسين والثيامين، بجانب العديد من المواد الأخرى من معادن نادرة وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد نووية وغيرها

لدى الفراعنة

فوائد الثوم العظيمة طبياً وغذائياً، لكن رائحته النفاذة والمنفردة جعلت إقبال الناس عليه لا يرقى لمستوى فوائده التى تخطت العديد من الأمراض مثل السكر والضغط والسرطان بجانب كونه مضاداً حيوياً واسع المفعول .

أن الثوم عرف منذ القدم وموطنه الأصلى حوض البحر المتوسط حتى إن النقوش المحفورة على أهرامات الجيزة تشير إلى معرفة الفراعنة بفائدة هذا الغذاء حيث ورد فى قصصهم أن الثوم كان يوزع على العمال الذين بنوا الأهرامات قبل البدء فى عملهم من أجل إعطائهم القوة ولحمايتهم من الأمراض

ويوصى بالحرص على وضع الثوم فى كل طعام لما له من أثر واضح فى الوقاية من تصلب الشرايين وخفض مستوى الكلسترول فى الدم وقتل الجراثيم والميكروبات الضارة بخلاف إضفاء الحيوية على جميع وظائف الجسم المختلفة .

وينتمى الثوم إلى إحدى الفصائل النباتية المألوفة والمعروفة التى ينتمى إليها البصل والكرات، إلا أن الثوم يتميز عن غيره بالشكل فى الثمرة والأوراق والفاعلية بالإضافة إلى أنه نبات له القدرة على البقاء مدة طويلة دون أن يتعرض للتلف .

ضبط ضغط الدم

الدكتوروائل عبدالسلام استشارى الباطنة فى مستشفى بنها العام أكد أن الثوم خافض فاعل لمستوى الكولستيرول فى الكبد ويحصل عليه الجسم من المواد الغذائية الغنية بالدهون الحيوانية المصدر، وهى نوعان: نوع ضار يسمى اختصاراً "LOL" ونوع ناقع يسمى "HOL"و الفرق بينهما أن النوع الضار يترسب بالشرايين مثل الشريان التاجى المغذى لعضلة القلب وهذا بدوره يؤدى إلى تصلب الشرايين، ومن ثم الإصابة بالذبحة الصدرية .

أما النوع النافع فيقاوم ترسيب النوع الأول ويعمل على التقليل من مخاطره، بل والقضاء على هذه المخاطر تماما .

ولا تقتصر فائدة الثوم على مرضى الضغط حيث إن الأبحاث أثبتت أن له مفعولاً يفوق مفعول الأسبرين فى المحافظة على سيولة الدم وحماية المرضى من حدوث الجلطات، حيث يعمل الثوم على التقليل من مفعول مادة تسمى ثرومبوكسين وهى المادة التى تساعد على تجلط الدم لكنه لا يؤثر سلباً على مادة أخرى مهمتها الحفاظ على سيولة الدم وهى مادة آمنة .

ونظراً للفاعلية الكبيرة للثوم فى خفض مستوى الكولستيرول، ينصح الأطباء وخبراء التغذية بإعطاء الثوم للحيوانات التى يتغذى عليها الإنسان، فبذلك يضرب عصفورين بحجر واحد بحيث يخفضون الكلسترول فى جسم الحيوانات وبالتالى في دم الإنسان الذى يتناول لحومها .

كما يحتوى الثوم على مواد تحول دون التصاق المواد السامة المسرطنة بخلايا الجسم وخصوصاً خلايا الثدى .

وقد أفادت بحوث علمية حديثة أجريت بروستاسيكلين .

ومن المثير للدهشة أن الثوم له قدرة فاعلة فى التصدى لمرض السرطان ومنعه من الاستيطان بالجسم وذلك بسبب احتوائه على مركبات من أهمها "دياليل" التى تعمل بدورها على تقليص حجم الأورام السرطانية .

أما من ناحية تخفيض مستوى الكلسترول الضار كما يقول د. وائل عبدالسلام فقد أثبتت التجارب العلمية أن الثوم يعمل على ضبط مستوى الدهون بالدم بالشكل الذى يجعلها

فى الولايات المتحدة الأمريكية أن الثوم له خاصية فاعلة فى مقاومة ارتفاع مستوى السكر بالدم، حيث وجد أنه عندما يرتفع مستوى السكر بالدم يحمل الثوم على تحفيز البنكرياس لإفراز كمية من الأنسولين للتخلص من السكر الزائد .

ويفيد حالات السعال، والربو، والجمرة الخبيثة، وقرحة المعدة، والغازات، والتهاب المفاصل، ويدر إفرازات الكبد (الصفراء)، وفى تخفيض ضغط الدم، و الحيض، ويزيد مناعة الجسم ضد الأمراض، ويكسبة نشاطا وحيوية ويزيد حرارة الجسم، ويفيد فى حالات الأمراض المعوية العفنة ويطهر الأمعاء، خصوصا عند الأطفال ويفيد مرضى البول السكرى كثيرا فى وقايتهم من مضاعفات المرض، ويمكن عمل (لبخة)، من الثوم للإصبع المدوحس كما وأنه طارد للسموم وخاصة سموم الأفاعي والعقارب بشكل ضمادات من مسحوقه .

هضم الدهنيات

بينت التجارب العلمية المجراة في اليابان على الحيوانات أن تناول أقراص أو مضافات الثوم تؤدي إلى زيادة في إفراز مادة "نورايبينفرين" التي تسرّع عمليات هضم الدهنيات الثلاثية مع زيادة ملحوظة في نمو الأنسجة الدهنية البنية.

وأوضح الباحثون أن الأنسجة الدهنية البنية هي عبارة عن دهنيات مولدة للحرارة تعمل على أكسدة حرق الدهون العادية، حيث يتم إطلاق الطاقة الناتجة عن الحرق على شكل حرارة، مؤكدين أن الثوم قد يصبح أشهر المواد الحارقة للدهن فيما لو ثبت ان له نفس النتائج على البشر .

الدكتور شاكر لطيف استاذ الأمراض الباطنة أكد أكد أن الثوم يفيد في تحسين القدرة الجنسية كما أنه منبه عصبي جيد ويفيد في معالجة تساقط الشعر وفي الإلتهابات الناتجة بعد الولادة يضاف إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان والطفيليات من الجهاز الهضمي . ويعتقد بعض العلماء أن للثوم نفس التأثيرات الواقية من السرطان على الإنسان وخصوصا سرطانات المعدة والقولون وذلك نيجة وجود مادة تدعى أليوم موجودة في الثوم .

مضار الثوم

وأضاف الدكتور لطيف أن الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا ،وتهيجا معويا، أو تخريشا في الجهاز البولي .

لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل المصابين باضطرابات معوية مثل كسل المعدة وضعفها، أو القصور الكلوي.

وهنا نلفت النظر إلى أن الإكثار من أكل الثوم يولد الحكة والبواسير ويفسد الهضم ويسبب حرقان فى المعدة والامعاء والمرىء.

وإذا جاوز تخزينه سنه لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته

وقد وجد أن الثوم له قدرة فائقة على قتل الجراثيم وتدميرها لاحتوائه على مادة الأليسين. ولذلك فإن هناك حالياً محاولات جادة لاستعمال الثوم كمطهر ومنظف اصطناعى فى المستشفيات بدلاً من المطهرات المعروفة التى عجزت

دجاج بالليمون وجوز الهند

المقادير:

4/3 ملعقة كبيرة مسحوق الكاري
2/1 ملعقة صغيرة هال، مطحون
1 ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور طازج
3 فصّ ثوم، مسحوقة برش وعصير
1 حامضة صغيرة
2 مكعب مرقة الدجاج ماجي
2/1 1 كوب أو 375غ لبن طازج
2 قرن صغير فلفل أخضر حار، منزوعة منهما البذور
8 قطع أفخاذ دجاج
2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
2/1 1 كوب ماء
3 ملعقة كبيرة مسحوق حليب جوز الهند
3 ملعقة كبيرة لكزبرة، مفرومة وطازجة

طريقة التحضير:

*يُمزج الكاري مع الهال، والزنجبيل، والثوم، وبرش الحامض، وعصير الحامض، ومكعبيّ مرقة الدجاج ماجي، واللبن، وقرنيّ الفلفل الحار ضمن خلاط كهربائي، وتخلط المكونات لمدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى تمتزج كافة المكونات جيداً.

*توضع قطع الدجاج في وعاء ويضاف إليها مزيج اللبن ثم تخلط المكونات جيداً بعضها ببعض وتغطّى وتنقع لمدة 4 إلى 8 ساعات في الثلاجة.

*يُحمّى الزيت في قدر كبيرة وتستخرج قطع الدجاج من التتبيلة وتطهى على نار معتدلة الحرارة لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً تقريباً.

*يضاف الماء، ومسحوق حليب جوز الهند ماجي، وتتبيلة اللبن ثم تغلى المكونات وتغطّى وتُترك على نار هادئة لمدة 30 إلى 35 دقيقة أو حتى يصبح الدجاج مطهياً جيداً.

*تضاف الكزبرة الطازجة ويُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.