



مركز الزهير قدم خدمات توعوية حول أهمية الطب البديل (أحمد علي)



تسنيم يوسف عبدالرحمن متحدثة عن فعاليات المعرض



تسنيم يوسف ودايمان البشبيشي والمستشارة ابتسام خلف وعدد من المشاركين في المعرض التثقيفي

خلال يوم مفتوح ومعرض تثقيفي نظمه مركز «الزهير» بمشاركة عدد من الخبراء والمتخصصين تسنيم يوسف: نسعى إلى توعية الجمهور بالخدمات العلاجية للطب البديل

والأمر يتوقف على كيفية تناول الخضروات والفواكه بطريقة صحية ومعرفة كمية السكر الموجود بكل نوع منهما حيث في الخضروات هناك أنواع تحتوي على نسبة 5٪ سكر من وزن 100 غرام أي ما يعادل نصف قرح وهي الهليون، الشمندر، الملفوف، الجزر، الكرفس، السلق، الخيار، الباذنجان، الرشاد، الخس، البصل، الفلفل البارد، الفجل، الرواند، السبانخ، الكوسى، القرنبيط، الفاصوليا الخضراء، والطماطم وهذه الأغذية بسبب فاقتها في السكر واحتوائها على 20 وحدة حرارية فقط في الوجبة الواحدة ولكنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ولهذا توضع في أنظمة لراغين في النحافة.

وأضاف: أما الخضروات والفواكه التي تنتج 10٪ من السكر في الوجبة المتوسطة تعطى من السكر نحو معلقتي قهوة صغيرة وهي الخرشوف، النكتار، التوت، البطيخ الأصفر، الجزر الأبيض، الكريب فروت، كرفون، اللفت، الزيتون، البرتقال، الفروالة، والمانغو، أما الخضروات والفواكه التي تنتج 10٪ من السكر في الحصة المتوسطة أي ملعقة كبيرة من السكر في كل 100 غرام فهي التفاح والدرق والعنب والمشمش والكرز والبازلأ وعصير البرتقال. وأشار إلى أن الأغذية التي تنتج 20٪ في الوجبة الواحدة وتعطي من السكر نصف ملعقة هي الفاصوليا اليابسة، الموز، المعكرونة، القلقاس، الأجاج، التين، الذرة، البطاطا الصينية. لافتا إلى أن قطعة من الخبز تنتج بعد هضمها نحو ملعقة كبيرة من السكر بينما حصة الحبوب تنتج نصف كمية السكر فقط، أما الفواكه المجففة فهي مصدر خصب للسكر إذ تحتوي على نسبة 75٪.

وفي الختام نصح بضرورة طبخ جميع أنواع الخضروات على نار قوية وفي وقت قصير جدا لتفادي فقدان القيمة الغذائية والمعادن والإصلاح المعدنية والبروتينات.

الطب النفسي وعلاجه بالطب البديل هناك تقنيات معينة تستخدم في هذا الصدد، ومنها إزالة الآلام من خلال علاجات سواء بالظهر أو الرأس وبتفاعلات داخلية في الجسم. وقال الشمري «في حال العلاج بالرأس يتم وضع خلطة خاصة «لبخة» توضع على الرأس مثل الخوذة لمدة عد ساعات معينة، ومكوناتها عبارة عن أرث شعبي توارثته وطوره وجعلته أمنا عبر الاستخدام لمدة زمنية معينة تزيل من خلالها التوترات بالرأس، أما أعصاب الظهر فهي تسبب مشاكل نسبية حينما تضغط فقرات الظهر على الأعصاب، وعبر تقنية معينة تقوم بسحب الفقرات عن طريق الرقبة وإرخاء الضغط على الأعصاب مما يحسن الحالة النفسية، بالإضافة إلى ذلك هناك شوائب توجد بالدم وتسبب في حالة نفسية غير معتدلة ومن خلال تقنية الحمامة في أماكن معينة بالجسم حيث تسحب الدم المخالط ونزيل الشوائب وتعادل الهرمونات.

الدور، تناولت المعالجة والمدرسة علوم الطاقة الشفائية والبرانا والتنويم المغناطيسي المرخصة دوليا من البورد الأمريكي المستشار العلاجي للطاقة الشفائية، وقالت: يجب تنظيف الطاقة السلبية من الجسم لأنها تصيبه بالأمراض حيث الهالة حول الجسم تكون منزوعة وبالتالي تضعف الطاقة، والعلاج يكون عبر نظام الريكي والبرانا والتنويم المغناطيسي والعمور، وكذلك هناك العلاج بالأحجار الكريمة حيث أنواع معينة من الأحجار تكون مخصصة لكل حالة، وليست كل الأحجار الكريمة أيضا علاجية.

التغذية العلاجية من جانبه، قال أخصائي التغذية العلاجية والطب البديل بشهادة وزارة الصحة وجمعية الطب البديل الكويتية ممدوح البتديني «إن المأكولات سلاح ذو حدين منها الصحي ومنها غير الصحي،

في الإصابة بالتعب للإنسان، والذي يأتي في صورة خوف أو قلق أو اكتئاب أو ضعف تركيز، ولكن التذبذبات والهالة تعود مرة أخرى إلى طبيعتها بعد تقويتها، وهذا يأتي عبر عدة علاجات سواء بالريكي أو الزيوت الطبيعية، والأغذية الطبيعية، والميكروبيوتك. بدوره، أشار استشاري العلاجات النفسية بالطب البديل د. محمد علي الشمري إلى أن الحالة النفسية تتشعب إلى علم النفس الطبي ومنه ما يعالج بالعقاقير وما يعالج بالنصح والإرشاد، ففي جانب

تعتمد على الطب البديل، كما تتميز بكونها بعيدة عن العلاجات الكيميائية المعروفة. من جهتها، أكدت د. إيمان البشبيشي الحاصلة على دكتوراه في البيولوجيا الحيوية، المايكروبيولوجي وأخصائية الطب البديل وعلم الهوميوبسي، على أهمية متابعة الهالة والطاقة الخاصة بالإنسان، مبينة أن التذبذبات المحيطة بالإنسان لا بد أن تكون قوية، لأنها إذا ما لم تكن بالقوة المطلوبة يحدث اختراق لها وتسبب

بتعرض لها الشخص يوميا بحيث يعيد خلالها برمجة حياته ويبدأ من جديد، حيث تساعد الأنشطة الموكبة للرحلة على تصفية الذهن. وأشارت إلى أن النظم العلاجية بالمركز تشتمل على عدد من البرامج منها برنامج يوجا خاص بالأطفال يعمل على تهدئة الطفل ويجعله أكثر تركيزا وتقوم على البرنامج متخصصة من كوريا. وعن المعرض بينت أنه شامل ويضم كل التخصصات والعلاجات المقدمة والتي

توعية الجمهور والمتربدين على العيادات للإمام بمختلف أنواع الخدمات العلاجية التي يقدمها المركز بالكامل. وأضافت أن المركز ينظم العديد من الأنشطة المتنوعة والمنظمة بشكل شهري سواء كانت توعوية أو ترفيهية أو علاجية، مشيرة إلى أن المركز ينظم رحلة علاجية استرخائية إلى سريلانكا تتضمن دورات تدريبية ويوجا ومشى وتأملات يومية، لافتة إلى أن الغرض من هذه الرحلة المساهمة في إزالة جميع الضغوط التي

رحلة علاجية استرخائية إلى سريلانكا تستهدف إزالة الضغوط عن المشاركين ومساعدتهم على تصفية الذهن

حنان عبدالعويذ أقام مركز الزهير للطب البديل يوما مفتوحا للجمهور ورواد المركز للتوعية بمختلف أنواع العلاجات التي يقدمها الطب البديل والأمراض التي يعالجها، وكذلك طرق العلاج، وعلى هامش اليوم أقيم معرض تثقيفي شارك فيه جميع المعالجين بالمركز. وعلى هامش فعاليات اليوم المفتوح، أكدت مسؤولة تنظيم البرامج التدريبية في المركز تسنيم يوسف عبدالرحمن، أن فعاليات اليوم تستهدف

خدمة احتساب زكاة الذهب

متوفرة لدى مراكزنا الإيرادية
قرب الجمعيات التعاونية

معكم نرسكم ابتسامتهم



هيئة حكومية مستقلة
INDEPENDENT GOVT. AUTHORITY
دولة الكويت

بيت الزكاة

مركز الاتصال 175
www.zakathouse.org.kw



د.محمد الشمري

لايجار

للوزارات والشركات

مجمع سكني

في منطقة السالمية
مكون من 120 شقة كل
شقة 2 غرفة وصالة

للتواصل
22274014



د.حسام عاشور

EASY DENTAL
إيزي دنتل

زراعة فورية

بتقنية ثلاثية الأبعاد

222 10 222

EasyDentalQ8