



الثلاثاء 3 شوال 1446 هـ - 1 أبريل 2025

أخبار النافذة

[قفزة تاريخية في أسعار الذهب.. والجرام يتجاوز 5000 حنيه لأول مرة مصرع لاعبة ناشئة بعد سقوط عارضة مرمى عليها في نادي 15 مايو 120 ألف مصل يصدحون بـ تكبيرات وتهليلات صلاة العيد في الأقصى رغم التضيق الأسيرة وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي خروج حركة حماس من غزة.. بداية الكارثة أم نهايتها؟ كيف نزع ترامب القناع عن عملية "التغليف" التي يقوم بها الغرب في غزة؟ بالفيديو | | الحوثيون يهاجمون الاحتلال الصهيوني مجدداً وبشتنكون مع الحرية الأمريكية شاهد | | صلاة عيد الفطر في غزة على الركام وصمود أسطوري](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة ومنوعات](#)

7 طرق تعيك من أمراض الشتاء





الأحد 8 نوفمبر 2015 12:11 م

دق فصل الشتاء الأبواب، وهبت اللمسات الباردة على الأجساد، الأمر الذي يندّر باتخاذ الاحتياطات اللازمة للاستمتاع بجو بارد دون التعرض لأمراضه القاسية.

وتكثر النصائح المعتادة حول الإكثار من تناول البرتقال والمواالح، فضلاً عن شرب الماء البارد من الصنبور يومياً قبل الذهاب إلى العمل والخروج من المنزل، أو قبل الخروج من مكان دافئ لآخر بارد.

وقد تحدث نزلات البرد والإنفلونزا في الصيف لكنها تزداد في الشتاء بسبب زيادة احتمالات حدوث العدوى عندما يتجمع الناس في مكان واحد مغلق، حيث تنقل العدوى بسهولة وبسرعة، لذا يجب الحرص على التهوية في مكان العمل والمنزل وعدم إغلاق جميع النوافذ.

ونتعرف في الخطوات التالية على كيفية الوقاية من أمراض الشتاء:

1. لا تعرض جسمك للهواء البارد مباشرة ولا تنتقل كثيراً بين الدفء والبرودة.
 2. الاهتمام بالمأكولات المهمة في الشتاء خاصة البرتقال والمواالح وليكن غذاؤك صحياً متوازناً.
 3. ممارسة بعض التمرينات الرياضية.
 4. عدم استعمال أدوات الآخرين كالمناديل والمناشف.
 5. تجديد هواء المنزل أو الغرفة المدرسية أو العمل باستمرار.
 6. تناول كوب من الماء البارد قبل الخروج للشارع.
 7. عدم إهمال تدفئة الجسم وارتداء الملابس الشتوية لمناسبة للمكان.
- وتستلزم أمراض الشتاء الراحة التامة في السرير وعدم الخروج ليلاً وتدفئة القدمين مع شرب سوائل ساخنة مثل: القرفة والزنجبيل والنعناع والشاي الخفيف مع الليمون.

وتتم الإصابة بأمراض الإنفلونزا من خلال الخروج من المكان الدافئ كالمنزل والعمل إلى الشارع البارد، فيحدث تقلص شديد في شعيرات الدم التي تصل إلى غشاء الأنف الداخلي، فتتخفف مناعته ويصبح فريسة سهلة للميكروب أو الفيروس.

[اخبار فلسطين](#)

["بيت حانون" .. عمليات نوعية للمقاومة تعيد حسابات جنرالات الصهاينة](#)

الجمعة 10 يناير 2025 05:30 م

الأسيرة

17 نصيحة مهمة للتعامل مع الطفل العنيد في المذاكرة أيام الامتحانات

الأربعاء 1 يناير 2025 11:00 م

مقالات متعلقة

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتبوة" على لعل عافتية يافكن ينسـ ١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحلا قديفم ح ئاص 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريذاحملا و ح ئاصلا م ها .. ؟ ع ل صلا ث و د د ي د ا ف ت ت و ر ع ش لا ط ق ا س ت ع ن م ت ف ي ك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة ي و ر و ض ح ئ ا ص ن ... ن ا ض م ر ي ف ة ض ا ي ر لا ة س ر ا م

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)



إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025