



عناية 14 للنساء

التوقف عن تناولها. وفي دراسة أجرتها جامعة فرانكفورت راقب الباحثون ٦٥٢ سيدة ظلن يتناولن جرعات منخفضة من حبوب منع الحمل لفترات طويلة وصلت لدى بعضهن إلى سبع سنوات، وبعد توقفين عن تناول هذه الحبوب حملت ١١٢ منهن معطمهن خلال ثلاثة أشهر.

وأوضحت الرابطة أن واحدة من كل ثلاث سيدات تعتقد أن تناول حبوب منع الحمل يؤثر سلباً على الخصوبة بعد التوقف عن تناولها.

غير أن هذه المخاوف لا تستند على أساس علمي حيث نقلت الدراسة عن البروفيسور ميربرت كزل الذي شارك في إعدادها قوله إنه ليس لطول المدة ولا لعمر المرأة دور كبير في الخصوبة. كما أوضحت الدراسة أن موانع الحمل التي تستند على الهرمونات أظهرت دراسة حديثة أجريت في ألمانيا أن تناول حبوب منع الحمل لسنوات لا يؤثر على خصوبة المرأة عندما تتوقف عن تناول هذه الحبوب. وأوضحت رابطة أطباء النساء التي تتخذ من مدينة ميونخ الألمانية مقراً لها أن النساء اللاتي شملتهن الدراسة وكُن يتناولن حبوب منع الحمل لفترة طويلة حملن خلال أشهر قليلة بعد



الحل للأقدام المسطحة



أن التمارين الرياضية للقدم المسطحة هي أحد الطرق التي تساعد على استعادة التقوس الداخلي للقدم الذي يساعد على زيادة ثبات القدم. حيث أن الحصول على أفضل النتائج للتمارين الرياضية للقدم المسطحة أن تمارس من مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

وتعرف القدم المسطحة : هي أكثر حالات القدم شيوعاً نتيجة ارتخاء شديد في الأربطة وضعف في قوة العضلات المحيطة بالقدم وتوزيع غير متساو للحمضيات والقدوم فيها وأنها تظهر بدون أعراض وتسيب ألماً مزعماً وإجهاداً للقدم. أن أصحاب الأقدام المسطحة قد يعانون من صعوبات في ممارسة أنشطتهم اليومية وآخرون قد يمارسون انشطتهم اليومية بصورة طبيعية.

التقوس الداخلي للأطفال يكتمل تطوره في سن ٤ إلى ٥ سنوات ، أن القدم إذا ظلت مسطحة في رباط العضلة الضخومية الخلفية والأشخاص الذين يعانون من السمنة أو ليونة المفاصل.

وتكون الأعراض في شكل تلف في الطرف الداخلي لقاعدة الأحذية حيث يظهر بسرعة كبيرة في الحالات الشديدة ويظهر ألم أو وزن في تقوس القدم الداخلي إضافة إلى ظهور الألم في الحالات الشديدة وذلك في بطن الساق الركبة والخصر.

ومن الأعراض أيضاً وجود ورم ملتحم في مفصل إبهام القدم الكبير وتصلب جزء من الجلد في أخمص القدم أو ظهور مسامير اللحم ويظهر الألم في عضلات بطن الساق أو مضع أو إجهاد عضلي. وحول الحلول المقترحة لعلاج القدم المسطحة : ارتداء أحذية عريضة وذات قياس مناسب والإبتعاد عن ارتداء الأحذية البالية من الطرف الداخلي حيث أنها تزيد من فرس إصابع القدم وزيادة الألم.

وتتم معالجة الأعراض الخائوية للقدم لدى الأطباء في الأمراض الجلدية ومعالجة التمارين الرياضية مع اختصاصي العلاج الطبيعي وذلك بهدف إطالة وتقوية عضلات الساق. أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة عليهم إتباع حمية تخفيف الوزن فبمساعدة ذلك على تخفيف الضغط على تقوسات القدم. أن هناك تمارين لإطالة العضلات الخلفية للساق وهي الوقوف بمواجهة الحائط بحيث تبعد القدم عن الحائط مسافة ٣٠ سم ومسافة ١٥ سم بين القدمين ويضع اليد على الحائط ثم الميلان دون تحريك القدمين أو ثني الركبتين والإبقاء في المكان لمدة ٣٠ ثانية وتكرار التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة.

حبوب الصويا .. لتحمي نفسك من الأمراض



إن تناول حبوب الصويا هو طريقة سهلة لحماية نفسك من العديد من الأمراض الخطيرة التي تتهدد صحتك مثل السرطان وأمراض القلب وترقق العظام.

إليك بعض فوائدها: تخفيف احتمالات الإصابة بأمراض القلب، فاتباع نظام غذائي يعتمد على تناول كميات كافية من منتجات الصويا يساهم في تخفيض الإصابة بأمراض القلب، فهي تحتوي على مستويات منخفضة من الدهون المشبعة وتخلو تماماً من الكوليسترول ولكنها في نفس الوقت غنية جداً بالبروتين وذلك تعد دليلاً رائعاً للحوم في نظامنا الغذائي.

التخفيف من احتمالات الإصابة بالسرطان، إتباع نظام غذائي صحي يعد من الأمور التي تخفف من احتمالات الإصابة بالسرطان، بحسب العلماء فإن وجبة واحدة من منتجات الصويا من شأنها أن تحمي الإنسان من الإصابة بعدة أنواع من السرطان مثل سرطان الرئة، القولون، المستقيم، المعدة، البروستاتا، وسرطان الثدي. حبوب الصويا تساعد في الوقاية من هشاشة العظام، إن تناول حبوب الصويا هو من أفضل الطرق لبناء عظام قوية وتخفيف احتمالات البروتين.

الإصابة بمرض هشاشة العظام، وتقوم حبوب الصويا بالعمل على العظام بثلاثة طرق: - هذه الحبوب غنية بالكالسيوم حيث يحتوي نصف كوب على ١٣٠ ملغم من الكالسيوم، أما حليب الصويا فيحتوي الكوب الواحد على ٨٠ ملغم. - بروتين الصويا يساعد على حفظ الكالسيوم في الجسم، عندما يتناول الناس منتجات الصويا بدل البروتينات الحيوانية فإنهم يتصلصون من الكالسيوم بصورة أقل عن طريق التبول. - الصويا تقاوم السكري، إن داء السكري هو عبارة عن عدم كفاية الأنسولين في الجسم لحرق السكر أو عدم استفادة الجسم من الأنسولين الموجود فيه مما يعني ارتفاع معدلات السكر في الجسم، وعادة ما يكون الأشخاص المصابين بالسكري عرضة أكبر للإصابة بأمراض القلب ومن الممكن أن تصاب عيونهم وكلاهما وأعصابهم بالأذى نتيجة هذا المرض. إن أفضل حمية غذائية لهذا المرض هي التي تتكون من دهون منخفضة وخليط غني من الكربوهيدرات بالإضافة إلى استهلاك متوسط من البروتين.

التشجيع للطفل أفضل من توبيخه



أو التساؤل بالتشجيع والدعم سيستمر فيه الطفل ويتربى على ذلك نمو معارفه وخبراته... أما إذا واجهنا سلوك الطفل للاستطلاع والتساؤل بالإهمال أو التسخيرية، فإن الطفل سيكف عن التساؤل والاستطلاع، ومعنى هذا يتوقف عقله عن العمل ومن ثم يتوقف الذكاء والقدرات العقلية عن النمو. أما بالنسبة لاستخدام أسلوب العنف والضرب مع الأطفال يعتقد العديد من الآباء أنهم إذا ربوا أولادهم بالضرب فإنهم سيحصلون على أطفال مؤدبين يخافون الخطأ ويتأخرون فيجسئون عندها التصرف، غير أن هذا الاعتقاد ثبت خطأه إذ يؤدي ضرب الأطفال من قبل أبائهم إلى تعبير غير سار في شخصياتهم فينشئون معقدين ومشاكلهم النفسية أصعب من أن تحل بسهولة، خاصة وأن الإنسان غالباً ما يتأثر بظفولته ويحبى محتفظاً بآثارها السلبية على شخصيته.

والحقيقة أنه ليس هناك أمر أصعب على الطفل من أن يصغف على وجهه من قبل أي إنسان ولكن لو كان هذا الشخص هو والده أو والدته فإن المشكلة أكبر وأعمق وذلك لأن الطفل عندما يسبوه مشاعر العدا، لهما، حتى وإن نسي بعدها، إلا أن الحالة التي مر بها والضرب المصاحب سيكون لهما دورهما في شخصيته. وقد حذر العلماء من أن صغف الأطفال قد يسبب آثاراً مؤذية طويلة الأجل على سلوكياتهم ولا تساعد على تربيتهم وتحقيق الطاعة المطلوبة منهم لأبائهم.

وربط الباحثون الصغف بمشكلات سلوكية سلبية تصيب الأطفال مثل العدوانية والسلوك غير الاجتماعي والظناني واضطرابات نفسية عديدة. وقالت أن الصغف غير فعال أبدا في تقويم سلوك الطفل وتربيته ولا يساعد في تعليمه الصحيح من الخطأ، كما أنه له دوراً في عدم التزام الطفل بطاعة

والديه فهو يخاف في حضورهما فقط، ولكنه يسيء التصرف في غيابهما. وأشارت الدراسات الحديثة إلى أن الصغف الخفيف إلى المتوسط قد يفيد الأطفال في عمر السنتين إلى الست سنوات ولكن لا يصح أن يحالوا الآباء الذين يملكون ميولاً صغفية بالصغف على الإطلاق، منوهة إلى أنه ليس جميع الأطفال الذين يتم صغفهم قد يعانون من مشكلات انطوائية أو عدوانية. ويوجد بعد تحليل ٨٨ دراسة عن العقاب الجسدي وتأثيراته أن هذا

يديك تجعلانك تبدين أكبر عمراً !!

الطريقة: ١- ملعقة من العسل مع ٢ ملاعق من الزبد غير الملح. ٢- أضيفي الملح من منوع الأعشاب المرزق. ٣- امزجي جيداً بحيث يكون قوامه سيكاً مثل الكريم. هذه الوصفة للعناية بالجلد الجاف باليدين (تستعمل مرة أو مرتان في الإسبوع): ١- ملعقة غليسيرين. ٢- صفار بيض. ٣- ملعقة زيت نباتي (زيتون، زيت لوز، أو أي زيت من اختيارك). ٤- ملعقة ليمون. ٥- كبة من مركز منقوع الأضباب.



تصانح أخرى: ١- اصنعي ماسك لليدين من البطاطا المهروسة والحليب. ٢- عندما تستعملين البيض لا ترمي بالقشر وفركي به الجلد. ٣- افركي الجلد بقطع الليمون حيث تعمل على معادلة لون البشرة. ٤- بعد غسل الأطباق، قومي بغسل يديك بالخل المحلول في الماء، أو الحليب الحامض. هذا سيعدال الأضباب في البشرة. ٥- ابق يديك دافئة. خلال الشتاء، وكذلك قديمك.

الحرارة يقول العلماء، إن كلما كان المرء أكثر جوعاً كلما كان أكثر إحساساً بمذاق الطعام الطعم واللون والرائحة ويشتبون إلى أن الانتعاش عن تناول طعام الإفطار كان لهجلاً اللذ أكثر إحساساً بطعم الأغذية الصوية والأذعة وأن هذا ربما يقصر الصعوبة الشديدة في الالتزام بنظام في تناول الطعام. ولمح الباحثون ، إلى أن أولئك الذين لا يتناولون بين الوجبات يستعملون الطعام بشكل أكبر من أولئك الذين يتناولون طوال الوقت.

للجروح والخدوش أسرع من الجلد الطري. - الحماية يجب حماية اليدين بشكل دائم، سواء عند التنظيف أو العناية بالحيوية، ارتدي قفازات مطاطية مناسبة. - الحماية من الشمس. - العناية مع اليدين جافة قومي بتشبيث يديك بعد استعمال الماء، فبقايا الماء على البشرة قد تتجرب وتترك الجلد أكثر جفافاً. - العناية باليدين قومي بدهن اليدين بالزيوت والكريمات المرطبة من أصل نباتي للحفاظ على ليونتها.

أغلي كمية من الماء مع ملعقتان من الأعشاب، يمكنك اختيار البابونج، أو المرامية، اتركها تبرد ثم افغعي يديك في الماء لمدة ٢٠ دقيقة. جفني يديك جيداً بمنشفة نظيفة ناعمة، ثم ضعي كريم مرطب غني، ولا تقومي بأي عمل حتى تمتص البشرة الكريم. ويمكن صنع كريمك الخاص.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

اعاني من ألم أسفل القدم يكون شديداً عندما استيقظ من النوم ويستمر لفترة دقيقة أو دقيقتين ثم يخف، وصفه بعض الأطباء بشوكة ملحجية، وآخرون بمسار القدم؟ - إن هذا يسمى بـ Plantar Fasciitis أو التهاب الرباط في أسفل القدم الذي يحثي القدم، وهو مرتبط بالعظم في الكعب، وأكثر أسبابه الوقوف أو المشي لفترة طويلة، أو أن يكون الحذاء من النوع غير المرصع أو القاسي، أو أن يكون واسعاً عند الكعب، والمسار العظمي الذي تراه في الصورة الشعاعية ناجم عن التهاب في الرباط، وليس سبباً له، وإلامه أكثر ما تكون في الصباح، أو بعد الجلوس لفترة ثم المشي، وبالتدريج يخف الألم. أما العلاج، فأول شيء يجب معرفة السبب، فإن كان الحذاء قاسياً عند الكعب، فلنجا لتغيير الحذاء لنوع طري مع الكعب وبشكل لا يكون واسعاً عند الكعب، ويعطى الأدوية المسكنة والتي تخفف الالتهاب بشكل متواصل لمدة ٦-٨ أسابيع وبشكل يومي، ثم العلاج الطبيعي، وإذا لم يتحسن الوضع لنجا لإعطاء إبرة كورتيزون في الكعب.

اعاني من ازدياد عدد نبضات القلب (١٢٠/ث) كما أحس باهتزاز أو نبض قوي في البطن والأف في يدي اليسرى، فهل هناك علاج طبيعي قبل الكيميائي؟ وماذا نتصونني في التغذية؟

فقبل أن ن فكر في العلاج في مثل حالتك، لا بد من نفي كون ما تشككي منه سبب القلب، فلا بد من عمل رسم للقلب، بصورة إيكو للقلب، بالإضافة إلى الفحص الكامل السريري، وقد تحتاجين إلى رسم القلب مع المجهود (اختبار الجهد). إذا لم يكن سبب ما تشككين منه من القلب، فلا تحتاجين إلى تغيير في غذائك. إن كان غذائك صحياً، أما إذا كان السبب من القلب فلا بد من تقليل الدهون الحيوانية مثل الزبدة والسمن والشحم إلى أدنى حد، والأفضل الامتناع عنه بناتا. بالنسبة للعلاج، فهو معتمد على السبب، فإذا كان السبب من القلب، فلا بد من الأدوية الطبية (الكيميائية) ولا ننصح باستعمال أي دواء طبيعي بدلا منها، أما إن كنت ترغبين باستعمالها مع الأدوية الطبية، فيمكنك استعمال الأوم واليانسون.

كم سرعة حرارية توجد بالتمررة الواحدة؟ وما هي السرعات الحرارية؟ وماهي فوائد الحلبة لصحة الوجه والجسم؟

السعة الحرارية هي وحدة اتفق عليها علمياً للدلالة على الطاقة المتولدة من الطعام والطاقة التي يصرفها الجسم، وهي الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة لتر من الماء درجة مئوية واحدة مثلاً من ١٤-١٥، والجسم يحرق الطعام ليولد طاقة وللإستمرار في الحياة، فهذه الطاقة تقدر بالسرعات الحرارية أو الحريات أو الكالوري فمثلاً: - كل غرام نشويات يولد ٤ كالوري. - كل غرام بروتين يولد ٤ كالوري. - كل غرام دهون يولد ٩ كالوري. أما التمررة الواحدة فتولد ٢٠ كالوري، والإنسان العادي يحتاج إلى ١٦٠٠-٢٢٠٠ كالوري يوميا.

أما فوائد الحلبة فلها فوائد بالنسبة للمرضى السكريين، حيث أن الحلبة تخفف السكر وتساعد على الهضم وتمنع الإسهال، وتساعد على تقليل وزن الجسم. لدى زيادة في هرمون الغدة الدرقية وأود معرفة مضاعفات ذلك، وهل تسبب أي أمراض أخرى، وأشعر بتعب في الأضباب وقد وصف لي الدكتور -INDE RAL40mg ولهم أحسن باي فائدة ترجى منه؟ - إن زيادة أو فرط نشاط الغدة الدرقية، يعني أن تفرز كمية من الهرمون أكثر من الاحتياج اليومي من الهرمون، وأسبابه إما: ١- مرض غرغز، وهو زيادة في نشاط الغدة الكلي. ٢- كتلة في الغدة Adenoma. ٣- التهاب الغدة الدرقية.

وإن لم تعالج فإن ذلك يؤدي إلى: ١- نقص في الوزن. ٢- الإحساس بالبرودة والعصبية. ٣- رجفة اليد. ٤- عدم تحمل زيادة الحرارة. ٥- زيادة عدد ضربات القلب. ٦- رجفة اليد.

تعالج بالإضافة للاندزال، هناك أدوية أخرى مثل ميخيمازول أو بروبانولولوراسيل تحت إشراف الطبيب، وأحياناً تعالج باليود المشع، أو الجراحة إن لم تنجح الأدوية بالتحكم بالأعراض.

أنا حامل في الشهر الأول أرغب بتناول التمر والعسل الكثير ممن حولي يخوفوني من احتمالية الإجهاض في حال تناوله، وأنه لا يجب تناوله إلا في الأشهر الأخيرة؟ - إن تناول التمر والعسل مفيد جداً، ويحتوي على عناصر غذائية هامة، ولا ضرر في تناوله أثناء الحمل، سواء في بداية الحمل أو نهايته، ولكن مطلوب الاعتدال في تناول ذلك، ويساعد تناول التمر في الشهر الأخير على تحريض الولادة.

كيف تتذوق الطعام بشكل أفضل؟!

اكتشف الباحثون ، أن اللذلل الأحمر الحار يضعف قدرة الإنسان على تذوق النكهات الأخرى والاستمتاع بطعمها. وبينت التجارب التي تمكّنت في وضع مادة كاسيسين الحارة الموجودة في لفظل الأحمر، على أحد جانبي اللسان عند عدد من المتطوعين، ثم غسله بمحلول مالحه وخلوة وحمضه مرة ومحلل جلوتاميت أحادي الصوديوم ، الذي يعطي طعماً خاصاً، أن هذه المادة أضعفت القدرة على الإحساس بالطعم الحلو والمر والطعم الخاص، فيما لم تؤثر على الإحساس بالمليحة والحموضة. وأوضح الباحثون أن هذه المذاقات التقليدية تصل للدماغ عبر طريق يخفف تماماً عن النكهات مثل اللفظل الحار والمشروبات الغازية التي يعتمدها الجهاز العصبي مصوراً للألم، مشيرين إلى أن تناول الكافري الحار مثلاً، يقلل الألم لأن مستقبلات الألم في اللسان تصبح أقل حساسية، والألم المصاحبة للنكهة تكون ونقص عن هذا الضخان. وفصل العلماء أن الإحساس بالمليحة والحموضة لا يتأثر، لأن النكهات الساتحة والخاصة عادة ما تتواجد في التوابل الحارة، بينما يضعف الإحساس بالحلاوة بوجود الصغف الحار، لأن للسكّر آثاراً معادلة للنكهة الحارة التي يسببها كاسيسين، مشيرين إلى أن إضافة الهبات الحارة تقلل مرارة بعض الأطعمة



الحكم إذا كانت الأضباب قد استوفرت بمادة كيميائية معينة كالسكر أو عامل حبيبي آخر كالحرارة مثلا. أما الطعام اللذ الذي يسبب في أن حامضاً، الأمر الذي يقصر السبب في أن المشروبات المحلاة الذائقة تعطى إحساساً بحلاوة شديدة في حين تعطي إحساساً بالحلاوة الصحيحة عندما تكون باردة.

التوابل والهبات