شقائق

رائحة المرأة أفضل من أغلى العطور عند الرجل

□ تالاهاسي / متابعات :

تنفق النساء ملايين الدولارات سنوياً على العطور التي تساهم في جذب الرجال، لكن باحثين أميركيين أكدوا أن لا شيء يضاهي في هذا المجال رائحة الهرمونات الأنثوية التي تترك تأثيراً مذهلاً على الرجل.

وقال العالمان في مجال علم النفس ساول ميلر وجون مانر من جامعة فلوريدا أنهما أجريا اختباراً طلبا فيه من امرأة ارتداء قمصان خلال 3 مراحل من دورتها الشهرية.

وطلب من بعض المشاركين الرجال في الاختبار شم القمصان التي ارتدتها المرأة فيما شم آخرون قميصاً لم يرتده أحد.

وعمد الباحثان إلى تحليل عينات من اللعاب لمعرفة نسبة هرمون التوستسترون عند الرجال أخذت قبل وبعد شم القمصان.

وتبين ان مستويات التوستسترون الأعلى كانت عند الرجال الذين شموا القميص الذي ارتدته المرأة في فترة الإباضة، كما طلب من المشاركين اختيار القميص الأكثر مصدراً للمتعة فوقع الخيار على القميص عينه.

وقال الباحثان أن نتائج هذه الدراسة، التي نشرت في مجلة "علم النفس"، تشير إلى أن ردة الفعل البيولوجية هذه قد تعزز رغبة الرجل بالتودد إلى المرأة.

واضافا أن "هذا البحث هو أول بحث يقدم دليلاً مباشراً على ان مؤشرات الإباضة الأنثوية التي يمكن التقاطها عبر حاسة الشم قد تؤثر على ردات الفعل البيولوجية عند الرجال".

فيما يعد السعوديون في المرتبة الأولى

ارتفاع زواج الأجانب بيمنيات إلى 1024 العام الماضي

القبلاني: ارتفاع حالات الزواج المختلط ظاهرة صحية كون إجراءاته تتم عبر القنوات الرسمية ضمانا لحقوق الطرفين

■ زواج اليمنيات من الأجانب

□ صنعاء / يحيى جابر :

ارتفعت حالات زواج الأجانب بيمنيات واليمنيين بأجنبيات إلى 1230 حالة في العام 2009 مقارنة بـ1149حالة عام 2008، حيث سجل السعوديون المرتبة الأولى بالزواج من يمنيات بـ412 حالة.

وبينت وزارة العدل في إحصائية موافقة الزواج المختلط الصادرة عن إدارتها العامة للتوثيق - حصلت وكالة الأنباء اليمنية (سبأ) على نسخة منها - أن موافقات الزواج المختلط ذكور أجانب بيمنيات بلغت 1024موافقة ، فيما بلغ عدد اليمنيين المتزوجين بأجنبيات 206.

وكان عدد اليمنيات اللاتي تزوجن بأجانب في العام 2008 م ، 945 حالة ، فيما كان عدد اليمنيين المتزوجين بأجنبيات 204.

وأظهرت إحصائية وزارة العدل للعام 2009 حول موافقات الزواج المختلط ،أن الجنسية السعودية احتلت المرتبة الأولى بـ414 حالة زواج منها 412 زواج سعوديين بيمنيات ، وحالتان فقط زواج يمنيون بسعوديات.

وحسب الإحصائية فان حالات زواج السعوديين باليمنيات انخفضت في 2009 مقارنة بـ 2008 التي وصلت حالات الزواج فيها إلى 424 حالة زواج ، فيما كان عدد اليمنيون المتزوجون من سعوديات خلال نفس العام تسع حالات فقط .

وارتفعت حالات زواج الإماراتيين بيمنيات إلى 230 حالة ، مقارنة بـ 154 حالة في 2008، فيما بلغ زواج يمنيين بإماراتيات ست حالات فقط العام 2009 مقارنة بـ 21 حالة في 2008 م .

وجاءت في المرتبة الثالثة البحرين بـ71 حالة ، بينها عشر حالات زواج يمنيون ببحرينيات فيما احتلت المرتبة الرابعة سلطنة عمان بـ69 منها حالة واحدة فقط زواج يمني بعمانية.

كما سجلت إحصائية الزواج المختلط في العام 2009 مع أمريكا 54 حالة وبريطانيا 35 حالة .

وكشفت الإحصائية عن تزايد عدد زواج اليمنيين بصوماليات إلى 34 وبأثيوبيات إلى 19 .

وأكد مدير عام التوثيق والتسجيل بوزارة العدل احمد القبلاني أن ارتفاع حالات الزواج المختلط (زواج أجانب بيمنيات والعكس) يعتبر حالة صحية كون إجراءاتها تمت عبر القنوات الرسمية للموافقة عليها والتي تضمن في الأخير حقوق الطرفين.

ولفت إلى أن الموافقات التي تمر عبر وزارتي الداخلية والعدل تؤمن المتزوجين من الوقوع في مشاكل كبيرة قد تحدث . ونبه القبلاني إلى أن على أولياء أمور الفتيات التشديد والحرص في توثيق ومصادقة عقد الزواج كون ذلك يؤمن بناتهم من الوقوع في مشاكل لو اتضح فيما بعد أن الزوج الأجنبي -حتى وان كان في الأصل يمنياً لكنه حصل على جنسية دولة ما- ممن لديهم سوابق أو ملاحق عبر الأجهزة الدولية .

ولفت إلى أن موافقات الزواج المختلط التي تصادق عليها وزارة العدل يتم المصادقة عليها بعد التأكد والتحقق من صحة البيانات المتعلقة بهذا الشأن من قبل وزارة الداخلية وسفارات الراغبين بهذا الزواج بالإضافة إلى التأكد من استيفاء كافة الشروط الشرعية .

على أولياء أمور الفتيات التشديد والحرص في توثيق ومصادقة عقد الزواج تجنبا للوقوع في المشاكل

الحكومة ألزمت الراغبين في الزواج من اليمنيات بالتصديق على وثائق الزواج

وقال إن كثيراً من المشاكل التي كانت تصاحب زواج اليمنيات من أجانب اختفت تقريبا ، كون الحكومة اتخذت إجراءات حاسمة في هذا الموضوع ، بأن ألزمت الراغبين في الزواج من اليمنيات التصديق على وثائق الزواج ، للتأكد من خلالها من استيفائه لكافة الشروط ، ومتابعته في حال إخلاله بتلك الواجبات والشروط .

وتشترط الحكومة في زواج الأجنبي بيمنية أن يكون مسلم الديانة ، ومقيماً إقامة شرعية في البلاد ، وأن يكون حسن السيرة والسلوك ، وغير متزوج ، وأن يكون لديه شهادة صحية صادرة من جهة رسمية ومصادق عليها تثبت خلوه من الأمراض المعدية ، وان يكون لديه القدرة المالية على الإنفاق على الزوجة وان يحصل على أذن من سلطة بلده بالسماح له بالزواج ، وان لا يزيد الفارق بين عمر الرجل والمرأة على عشرين عاما.

ظاهرة متعبة

عبد الجبار ثابت الشهابي

بعض النساء وخصوصا الشابات يظللن ينتظرن كل صباح ان تتفتق قريحة الزوج عن قصيدة شعر رائعة من المدح اللذيذ لجمال المحبوبة " الزوجة " .

فإذا كان المساء وعاد الزوج مثقلا بهمومه وغمومه ومشاكله وانهزاماته وكبواته ، وما واجهه خلال نهاره الطويل من الكوابح ، تكون هي في الشط المقابل على أريكة من الخيال والرومانسية تنتظر عاشقا ولهاناً بها ، لا ينقص إلا ان يأخذ بيدها ليجريا معا كالنسيم على أجنحة الخيال نحو عشهما الدافئ بسلسبيل المحبة وقناديل العشق ..

وهذا ليس فقط في مناسبة ما ، أو ذكرى عطرة من ذكريات العمر الجميلة، ولكن في كل يوم ، عاجل ومهم ، أو مهم جدا ،وإلا ياويل هذا الزوج من كلمة " وإلا " وما بعدها من العويل والخصام ، واصناف الردود والإنتقام...

إن هذا السلوك اليومي يمثل مشكلة من المشاكل التي تواجه كثيرا من البيوت ، وخصوصا عندما تواجه الزوجة " ربة بيت " أي غير عاملة ، فهي تعتقد ان زوجها عندما يذهب إلى عمله في الصباح ، إنما يذهب إلى ما يشبه النزهة ، فيها الرقص وفيها الغناء، وفيها اللهو ، وفيها ربما النوم !

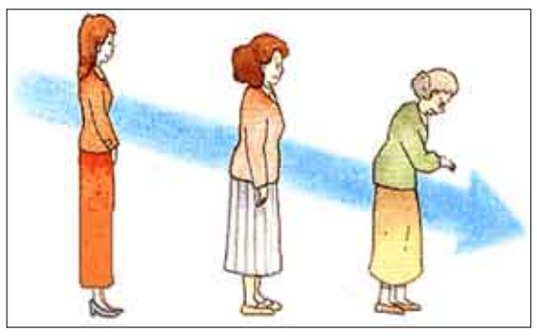
فإذا خلد إلى الفراش فلا داعي للنوم ولا لأن يرتاح ، بل ينبغي عليه وبكل تأكيد والصميل على رأسه – أن يأخذ قلما اصيلا ودفترا .. نعم ودفترا لينظم ما تجود به قريحته من القصيد والوصف الرائع لمحبوبته زوجته .

فيا أيتها الزوجة العاقلة ! أي محبة ستبقى وأي مشاعر سيحملها الزوج نحو زوجته .. وأين الرحمة ستكون ؟؟

إذا لم تكوني انت اول من ترحم زوجها ؟! واول من تتفهمه واول من تحس به ، وتحن عليه .

فبدون ذلك لن يكون هناك عش هادئ ولن تكون هنام محبة.

سن اليأس



سن اليأس هي السن الذي تتوقف فيها الدورة الشهرية في حياة المرأة ، ويحدث هذا التغير نتيجة توقف المبيضين عن إنتاج الهرمونات الأنثوية (الاستروجين و البروجسترون) مع تقدم المرأة بالعمر ، وبذلك لاتستطيع المرأة الإنجاب .

لعل تسمية هذه المرحلة العمرية بسن اليأس كون المرأة تكون خلالها يائسة من الانجاب، لكنها ماتزال قادرة على الإستمتاع بحياتها الجنسية أو الإجتماعية.

سن اليأس ليس حالة مرضية حتى ترتعد منه بعض النساء ،بل هو مرحلة انتقالية طبيعية بيولوجية ،مثلها مثل البلوغ، والمراهقة،والحمل،والولادة ،واليأس فى الانجاب حقيقة بيولوجية، يجب أن نتعامل معها ونتفهمها فى حدودها ،ليس أكثر ولاأقل

متى يحصل توقف الطمث ؟

إن متوسط العمر الذي يتوقف فيه الطمث لدى النساء هو سن الخمسين سنة، لكن قد يحدث هذا التوقف بشكل طبيعي بدءاً من عمر 41 حتى 59 سنة، وهذا الاختلاف في العمر له علاقة بالوراثة، فالمرأة عادة تشابه والدتها وأخواتها في ذلك .

أعراض توقف الطمث

بعض السيدات يتوقف الطمث لديهن دون حدوث أي عرض، وأخريات يمررن بأعراض مختلفة ولفترات متفاوتة، ومن هذه الأعراض:

- تغير في الدورة الشهرية، فمن الممكن أن تتباعد أو أن تكون أقرب من المعتاد، كما أن النزف يمكن أن يصبح شديداً أو قليلاً جداً.

- الهبات الحرارية Hot flashes، وتعتبر هذه الهبات من أكثر الأعراض شيوعاً وقد تبدأ قبل حصول أي تغير في الدورة الشهرية، وأحياناً تستمر لفترات طويلة بعد توقفها. تشتكي السيدة من إحساس مزعج بموجات حرارية تبدأ من الصدر متجهة إلى الرأس، وفي هذه الأثناء يتغير لون الوجه ليصبح وردياً ويرافق ذلك تعرق شديد وإحساس بالغثيان والدوار، وأحياناً صداع وخفقان. تستمر هذه الموجات لفترات متفاوتة من ثوان معدودة إلى قرابة الساعة، وتحدث مرات متتالية أثناء اليوم وتكون أكثر ليلاً.

ماهي الهرمونات البديلة ؟

تنصح بعض السيدات بعد توقف الطمث باستعمال الهرمونات الأنثوية البديلة التي يمكنها بإذن الله المساعدة بتخفيف الأعراض المصاحبة لتوقف الطمث، ولها فوائد أخرى .

نصائح للحامل

نصائح غذائية للحامل

ينظر أغلبنا إلى مرحلة الحمل على أنها مرحلة عادية جداً، إلا أن علماء التغذية لم يتوقفوا حتى الآن عن دراستها، ومحاولة رسم الخطط الغذائية للحامل في هذه المرحلة الدقيقة من حياتها و لذلك يجب اتباع عادات صحية و أساليب معيشية صحية و منها :

(1) انتباه الأم لصحتها من العوامل المهمة للحمل الصحيح ، فمثلاً إذا كان هناك خلل ما أو نقص في العناصر الغذائية فإن ذلك النقص أو الخلل سيتضاعف حتمًا أثناء مرحلة الحمل والرضاعة، لذلك عند التفكير في الحمل وإنجاب الأطفال ، يجب أن تعتني الزوجة بصحتها وكذلك الزوج ، ويُنصح كل من يرغب في إنجاب الأطفال أن يعمد إلى البدء بحياة صحية وعادات غذائية جيدة ، وأن يقلع عن التدخين .

(2) تنوع الطعام الكامل ضروري جدًا لزيادة السعرات الحرارية التي تأتي عبر السكريات ، كما أن الطعام الكامل والمتنوع يمنح الجسم الفيتامينات والبروتينات والأملاح المعدنية الضرورية للتغذية، والزيادة في منتجات الحليب واللحوم والحبوب الكاملة والخضار الطازج تساعد الحامل في الحصول على متطلبات الحمل من الغذاء.

(3) من أهم مصادر البروتين: اللحم الأحمر، السمك، والدجاج، والبيض، والأجبان والألبان، وتنصح النساء اللواتي يتبعن النظام الغذائي النباتي أن يتناولن الحبوب المتنوعة : المكسرات الفستق والبيض يوميًا نسبة لفائدتها وأهميتها . وبما أن الفيتامين (ب 12) قلما يوجد في الخضار، وهو غالبا موجود في اللحوم ، لذا تتعرض الحامل التي تتبع النظام الغذائي النباتي إلى نقص في هذا الفيتامين .

(4) توجد الأملاح المعدنية غالبًا في الفستق ، بذور دوار الشمس ، براعم النباتات ، طحالب البحر والمأكولات البحرية، وهي تحتوي أيضًا على كمية وافرة من فيتامين (ب 12).

(5) اللحوم تحتوي على بعض الكالسيوم ولكنها تحتوي على نسبة عالية من الفسفور الذي يعيق امتصاص الكالسيوم .

(6) لسنوات طويلة كان الأطباء ينصحون بتجنب الملح لكنهم الآن ينصحون بتناوله بكميات عادية، وميول الحامل إلى الزيتون والمأكولات الحامضية من الممكن أن يكون ناتجًا عن حاجة الجسم إلى الملح ؛ وبالرغم من حاجة الجسم إلى الملح لزيادة الدورة الدموية ، إلا أن زيادته تؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم ، وارتفاع الضغط الشرياني ، وتعريض الأم والطفل إلى مشاكل صحية أخرى ، ولذلك فتناول اللحوم ، والأجبان، والبيض، والأسكالوب، واللفت يعطي الجسم حاجته من الملح ، ولا يجب تناول المأكولات المملحة مثل: الشيبس وغيره .

(8) يجب شرب ماء من (6 – 8) أكواب يوميًا إلى جانب الحليب وشاي الأعشاب وليس الشاي الأسود، ومن أفضل أنواع الشاي المفيد خلال فترة الحمل الشاي المحضر من أوراق توت العليق الذي يزيد من قوة الرحم.

(9) يجب التقليل من تناول المنبهات كالشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية ، فقد وجد أن الكافيين الموجود في هذه المشروبات قد ينتقل إلى الجنين عبر المشيمة أو ينتقل إلى الرضيع عبر حليب الأم ، ويؤثر على وزنه ونموه حيث يؤدي إلى صغر حجم الطفل بالنسبة لعمره .

(14) يجب الإقلال بقدر الإمكان من المواد الدهنية ، فمن المستحب أن تلجأ الحامل إلى الطهو بزيت الذرة ، والامتناع عن السمن والزبد ؛ لأن المواد الدهنية المشبعة تعطي سعرات حرارية كثيرة فتسبب زيادة وزن الحامل وتراكم الدهون لديها، مما يصعب عليها إنقاص وزنها بعد الولادة (يعطي جرام من النشويات أو البروتينيات للجسم 4 سعرات حرارية، في حين أن جرامًا من الدهون يعطي الجسم 9 سعرات حرارية).

الزوجة كيان رقيق يتحمل مسؤولية بيت بأكمله فعلى الزوج تقديرها وإحسان معاملتها