

الفصل الثالث



الصلة العامة

والصحة النفسية للمراهقات

- أنواع المرض (عضوي) (عضوي - روحي)
- (روحي) (روحي - عضوي)
- أعراض الإصابات الروحية في اليقظة والنوم



الصحة العامة

والصحة النفسية للمراهقات

مقدمة:

إن الإنسان جسد وروح، فكما يصاب الجسد بمختلف الأمراض كذلك تصاب الروح بأمراض عدة.

أنواع المرض:

المرض نوعان إما عضوي وإما روحي. وينقسم المرض العضوي إلى قسمين: عضوي أو عضوي - روحي، كما أن المرض الروحي قد يكون روحياً فقط أو روحياً - عضوياً.

١. علاج المرض العضوي:

يكون علاج المرض العضوي البحت بطريقة العلاج المادي، أي تطبيق أصول الطب البشري.

٢. علاج المرض العضوي - الروحي:

عند الإصابة بهذا النوع من الأمراض يكون العلاج المادي بالإضافة إلى التداوي بالآيات القرآنية هو الأفضل.

٣. علاج المرض الروحي البحت أو الروحي - العضوي:

يفيد في علاج هذين المرضين بإذن الله العلاج الشرعي مثل آيات الشفاء القرآنية والأدعية الواردة في الكتاب والسنة لرفع البلاء والضرر وللوقاية كذلك.

أعراض الإصابات الروحية:

هناك العديد من الإصابات الروحية التي تعاني منها الكثير من المراهقات، بعضها في حالة اليقظة وبعضها الآخر يكون في المنام.

أعراض الإصابات الروحية في اليقظة:

- ❁ ألم عضوي لا يجدي معه دواء.
- ❁ صداع دائم لا يعود لأي سبب عضوي.
- ❁ الشعور بالضيق والحزن أو الاكتئاب النفسي.
- ❁ التسارع في نبضات القلب بشكل مستمر.
- ❁ سرعة الانفعال والغضب.
- ❁ النسيان.
- ❁ الشرود الذهني.
- ❁ الخمول والكسل وفتور القوى.
- ❁ الشعور بالتميل (خدران) لأحد أعضاء الجسم دون خلل عضوي.
- ❁ القرص على الأسنان.
- ❁ الوسوسة بعمل المعاصي.
- ❁ الصدود عن فعل الطاعات.
- ❁ الخوف الشديد.

أعراض الإصابات الروحية في أثناء النوم:

الأرق والاستيقاظ من النوم دون سبب.

القلق الدائم وكثرة التقلب على الفراش.

الكلام أو الصراخ.

الضحك أو البكاء.

المشي.

الكوابيس المفزعة.

رؤية الأشباح والمقابر.

الأحلام المخيفة والمحنة.



الفصل الثالث

الجزء الأول

الصحة العامة - المشكلات والعلاج

- تأخر بلوغ الفتاة. ❁
- زيادة الشعر في وجه وجسم المرأة. ❁
- متاعب تصيب الجهاز الأنثوي. ❁
- النحافة ونقص الوزن. ❁
- الإمساك. ❁
- فرط التعرق. ❁
- الحب الشائع (حب الشباب). ❁
- مشكلات صحية بسبب استخدام الحاسب الآلي والجوال. ❁
- كيف تقضين على آلام الدورة الشهرية. ❁
- كيف تحافظين على جمال جسمك. ❁





استبانة المشكلات الصحية التي تعاني منها المراهقات:

ينبغي عليك - أيتها الأم - الاهتمام بالنواحي الصحية لابنتك المراهقة بصفة خاصة، كما يجب عليك - أيتها المراهقة - العمل على زيادة الوعي الصحي لديك والسعي إلى تثقيف نفسك حتى تحافظي على صحتك العامة.

ندعوكن للإجابة عن الاستبانة الآتية للوقوف على سلامة صحتكن العامة.

هل؟

١. أصبت بمشكلة صحية في مرحلة المراهقة؟
 تأخر البلوغ مرض بالجهاز الأنثوي الضعف العام النحافة
 الإمساك حب الشباب فرط التعرق ظهور شعر بالوجه
 نقص بالحديد التواء بالعمود الفقري أخرى
٢. تغفلين السلوك الغذائي لنفسك
 نعم لا أحياناً
٣. تعرفين أن الإصابة ببعض الأمراض في مرحلة المراهقة يسبب:
 خطراً على الصحة إضعاف بالشخصية تأخر الإنجاب
٤. لديك ثقافة عامة عن صحة الشعر؟
 نعم لا
٥. تعلمين كيفية المحافظة على صحة البشرة؟
 نعم لا
٦. تودين معرفة المزيد عن صحة:
 العين الأنف الأذن الفم الأسنان
 اليدين الأظافر القدمين

١ تحليل استبانة المشكلات الصحية التي تعاني منها المراهقات:

المشكلات الصحية التي تعاني منها المراهقات:

مما لاشك فيه أن المراهقات يعانين من مشكلات صحية عديدة، ولكن سنحصر أهمها في الآتي:

١. تأخر بلوغ الفتاة:

لقد سبق الحديث عنه في الفصل الثاني عندما قمنا بتحليل استبانة (١-ب) البلوغ عند الإناث، حيث يشكل تأخر البلوغ عند الأنثى مشكلة صحية تُحدث عندها القلق والتوتر.

٢. متاعب تصيب الجهاز الأنثوي للفتيات:

✿ (الحكة (الهرش):

يفرز جدار المهبل مادة رقيقة لبنية بيضاء تظهر للمرأة بقدر ضئيل، ولكن إذا كثرت كميتها وأصبحت صفراء اللون دل ذلك على إصابة الفرج بميكروب؛ مما قد يؤدي إلى الإصابة بالحكة أو الهرش، فلا بد من الإسراع بمراجعة طبيبة أمراض النساء لإسداء النصح والعلاج. وكثيراً ما تتعرض بعض الفتيات في سن البلوغ للإصابة بمرض الحكة بالفرج الذي يشعر بالحرقة التي تهيج أنسجة المنطقة، مما يضر بالحالة النفسية للفتاة، فهي لا تعرف كيف توقف هذه الحالة التي تدهمها على شكل نوبات متكررة مما يضطرها للهرش الذي قد يسبب تورماً بمنطقة البظر والجهة الداخلية للشفرين الصغيرين - من مكونات الجهاز التناسلي الأنثوي الخارجي - مع خشونة واضحة بلمس الجلد، كما قد يشتد الهرش مسبباً ظهور بعض نقاط أو بقع من الدم؛ مما يخيف الفتاة ويزيد من اضطرابها النفسي. وتعود الحكة لعدة أسباب منها:

- إهمال النظافة العامة ونظافة الجهاز التناسلي الخارجي بصفة خاصة؛ لذا ينبغي الاهتمام بالنظافة بصفة دائمة.
- وجود الدورة الشهرية مع عدم الاهتمام بالنظافة.
- الإصابة بقرح العانة؛ لذا يجب إزالة شعر العانة إما بالمقص، أو الحلاقة بالموس، أو باستعمال الكريمات الخاصة بإزالة الشعر.
- الشكوى من الإصابة بالإمساك أو وجود البواسير، فيجب استشارة الطبيبة.
- الإصابة بالديدان الدبوسية؛ لذا يجب استشارة الطبيبة.
- نوعية الملابس الداخلية قد تسبب الهرش، فننصح باستعمال الأنسجة القطنية.
- استعمال المواد المبيضة أو الكاوية في غسل الملابس الداخلية.
- عدم شطف الملابس الداخلية جيداً من الصابون أو المنظفات.
- الحساسية لبعض أنواع الطعام.

✿ الإفرازات:

قد تصاب الفتاة في أي عمر بإفرازات تسبب لملابسها الداخلية البلل، فعندها يجب معرفة هل هذه الحالة طبيعية وعادية أم حالة مرضية. إن هذه الإفرازات عندما تصاحبها غزارة أو لون أو رائحة غير طبيعية أي غير مستحبة تكون عبارة عن حالة مرضية.

ولمساعدة الفتاة (الآنسة) في التمييز بين الإفرازات الطبيعية والمرضية، لا بد من معرفة بعض المعلومات عن النوعين.

- الإفرازات الطبيعية: تشعر الأنثى بزيادة الإفرازات حوالي اليوم الرابع عشر من بداية الدورة الشهرية أي وقت نزول البويضة. وتزداد هذه الإفرازات قبل ظهور الدورة الشهرية بعدة أيام.

- الإفرازات المرضية: يختلف وقت ظهورها عن موعد الإفرازات الطبيعية وتتميز بالرائحة غير المستحبة واللون المميز، أي أنها مختلفة عن الإفرازات الطبيعية، كما أنها عندما تجف تترك بقعاً غامقة على الملابس الداخلية و تسبب الإحساس بالحكة والتورم.

العلاج:

الاهتمام بالنظافة الداخلية وسرعة استبدال الملابس الداخلية عند الإحساس بالبلل والمحافظة على جفافها مع استعمال النوعية المصنوعة من القطن، ووضع فوطة صحية وجافة رقيقة لامتناس الإفرازات، ويمكن استبدالها بسهولة مع الاحتفاظ بالملابس الداخلية نظيفة وجافة دائماً. ولا ينبغي الخجل في هذه الحالة، بل لابد من مصارحة الطبيبة بالحالة بالتفصيل؛ لتحديد سبب الإفرازات المرضية ووصف العلاج الدقيق المناسب.

3. زيادة الشعر في وجه وجسم المرأة:

تصاب بعض الفتيات الصغيرات قبل البلوغ بزيادة الشعر في منطقة الشارب وكذلك على جوانب الخدين. إن من أكثر أسباب النمو غير الطبيعي للشعر عند المرأة هو العامل الوراثي الطبيعي، وليس نتيجة لحالة مرضية. ولكن الأسباب غير الوراثية لزيادة الشعر في جسم المرأة تتلخص في الآتي:

- تعاطي المرأة لدواء يحتوي على هرمون الذكورة المسمى (تستوستيرون).
- اختلال عمل المبيض عند المرأة - في بعض الأحيان - مما يسبب إفراز هرمون الذكورة بكثرة، وهذه الظاهرة تعرف باسم (عارض اضطراب المبيض الحويصلي). ويظهر هذا الاضطراب في أي سن بعد البلوغ وحتى سن اليأس، ويحتاج لعلاج ومتابعة من قبل الطبيب المختص.
- زيادة إفراز الغدة الفوق كلوية (الكظرية) مما يتسبب في إفراز هرمون الذكورة.
- إصابة المبيض ببعض الأورام التي يرافقها زيادة في إفراز هرمون الذكورة بكمية كبيرة.

علاج زيادة الشعر في وجه وجسم المرأة:

- نبدأ بعلاج السبب الرئيس بواسطة استشارة طبيبة أمراض النساء أو أخصاصي الغدد. ويمكن تصنيف علاج زيادة الشعر حسب الحالات التالية:
- في بعض الحالات يفيد العلاج الهرموني باستعمال أقراص منع الحمل لمدة لا تقل عن ٩ شهور أو استعمال دواء يحتوي على الهرمون الأنثوي.
 - العلاج الجراحي للأسباب العضوية مثل: أورام المبيض أو الغدة الكظرية.
 - علاج اضطراب وظائف المبيض بالأدوية التي تحفز التبويض وتعيد للمبيض وظائفه الطبيعية وتوقف إفراز الهرمون المذكور.
 - وبالطبع فإن الأنثى تسعى دائماً إلى النعومة باستعمال الوسائل المختلفة الحديثة للتخلص من الشعر الزائد بالوجه والجسم.

٤. السلوك الغذائي الخاطئ بمرحلة المراهقة:

قد يؤدي السلوك الغذائي الخاطئ إلى الإصابة بعدة أعراض مرضية؛ لذا ينبغي علينا الاهتمام بمعرفة المزيد عن عالم الغذاء حتى نتمكن من السيطرة على السلوكيات الغذائية الخاطئة وتقويمها.

العقل السليم في الجسم السليم:

ليس هناك ثمة شك في أن الفتيات المراهقات يضعن لأنفسهن نمطاً غذائياً خاصاً جداً. إنهن يخططن للوصول إلى أشكال جمالية تشبهاً بعارضات الأزياء والممثلات والفنانات وما شابه ذلك.

أيتها الفتاة المراهقة، إن هذه المرحلة من عمرك هي مرحلة حرجة، فأنت تحتاجين فيها



للغذاء المتوازن لبناء الفكر السليم والجسم القوي فلا تضيعيها عبثاً. إن عليك الانتباه للمفيد من المأكّل والمشرب مما ينعكس بطريقة صحية وإيجابية على نفسيّتك. ما بالك تتشبهين بمن ترتاد ما وراء الواقع وتعيش في عالم الأحلام!! ماذا تكسبين من الركض وراء كل ما يعرض في الفضائيات من برامج لا تسمن ولا تغن من جوع!! لمّ لا تحاولين الاقتداء بالنساء اللاتي كرمهن التاريخ!! ولمّ لا تعيشين الواقع وتتشغلين نفسك من الضياع وتحرصين على غذائك بطريقة تستطيعين معها العيش بصحة جيدة؛ حتى تتمكني من متابعة دروسك وتحصيلك العلمي دون تعرضك من حين لآخر لأعراض ضعف الشهية، والضعف العام، وفقر الدم، والشعور بالكسل وعدم الرغبة في استذكار دروسك مما يتسبب في حدوث ارتباك في ممارسة حياتك اليومية، ويضعف من روحك المعنوية ويقلل من عزمك وإرادتك.

التثقيف الغذائي:

إذا أهملت - أيّتها الفتاة - التغذية السليمة لجسمك فسوف يؤثر هذا على بنائه في مرحلة المراهقة، حيث إنها مرحلة إعداد الفتاة لمستقبل مشرق بإذن الله. إن الفتيات على وجه الخصوص إذا مررن بمرحلة المراهقة يجب عليهن الاهتمام بنوعية الغذاء؛ وذلك لأنهن إذا أهملن في بناء الجسم في هذه المرحلة الهامة من مراحل العمر فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى النحافة الشديدة التي بدورها قد تسبب الإصابة بالضعف العام، كما قد ينعكس ذلك مستقبلاً عند زواج الفتاة مما قد يؤخر إنجاب الأطفال. وعلى الصعيد الآخر فإن السمنة الشديدة قد تؤدي أيضاً إلى تأخر حدوث الحمل؛ لذا لا بد من تحديد نمط غذائي (سلوك غذائي) معين بحيث يتمشى مع نوعية الجهود الذهني والعضلي المبذول من قبلك.

النمط الغذائي:

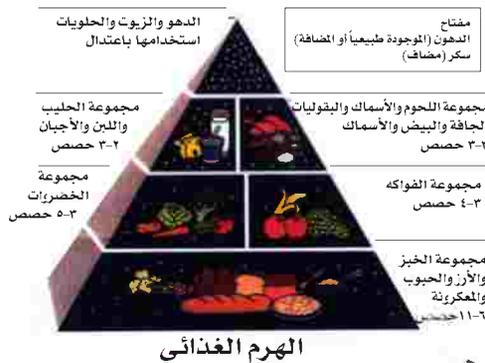
إنه الطريقة التي يعتاد عليها كل شخص في الحصول على غذائه اليومي من مأكّل ومشرب. ومن المعروف أن العادات الغذائية التي يتبعها الفرد تصبح هي

النمط المسيطر والسائد على حياته اليومية، وبالتالي قد يستمر ذلك ليمتد طيلة مدة حياته. ولكن ينبغي معرفة أن الوجبة المتوازنة هي التي تظهر علامات التغذية المتكاملة على الفرد مثل الحيوية واليقظة ومقاومة الجسم للأمراض وزيادة الكفاءة والإنتاج، ويعد نظام مجموعات الغذاء الأربع الأساسية هو الأكثر استخداماً لتخطيط الوجبات الغذائية؛ لأنه يؤمن للفرد السليم جميع احتياجاته من العناصر الغذائية من حيث الكمية والتنوع.

مجموعات الغذاء الأربع الأساسية:

أولاً: مجموعة الحليب ومنتجاته:

تزود جسم الانسان بالكالسيوم والبروتين وفيتامين (ب٢) و (ب١٢) و (أ) و (د). كما يحتوي الحليب على بعض العناصر الغذائية الأخرى، ولكن بنسب منخفضة مثل الحديد والفيتامينات الذائبة في الدهون والنياسين وفيتامين (ج) والمغنسيوم والنحاس، وتكفي المراهقة يومياً بأربعة أكواب أو أكثر والبالغة بكوبين أو أكثر (الكوب الواحد ٢٤٥ غرام).



ثانياً: مجموعة اللحوم:

تزود الجسم بالبروتين وفيتامين (ب١٢) والحديد وفيتامين (ب١) و (ب٢) و(ب٦) والزنك والمغنسيوم وفيتامين (أ) و (د) والنياسين. ويقدم للبالغين والمراهقين يومياً (٤-٦ أوقية أي ١٢٠-١٨٠ غراماً أو أكثر).

ثالثاً: مجموعة الفواكه والخضروات:

تزود الجسم بعدة عناصر وهي: فيتامين (ج) ومولد فيتامين (أ) الكاروتين، والحديد وحمض الفوليك والمغنسيوم وفيتامين (ب١) و(ب٢) و(ب٦). ويوصى بأن تحتوي الوجبة الغذائية للبالغين على حصة واحدة يومياً من فواكه الحمضيات، وحصة واحدة من الخضروات الورقية الخضراء الداكنة أو الصفراء، وحصتان من الخضروات والفواكه الأخرى بما فيها البطاطس كل يومين. ويقدم للبالغين والمراهقين مقدار أربع حصص أو أكثر من الخضروات والفواكه. وتعادل الحصة الواحدة نصف كوب خضروات مطهية أو فواكه (١٠٠ غرام) أو حبة واحدة فاكهة متوسطة، أو حبة واحدة بطاطس متوسطة، أو نصف حبة شمام ونصف كوب من عصير الفواكه.

رابعاً: مجموعة الخبز والحبوب:

تتميز هذه المجموعة بكونها المصدر الرئيس لبعض المعادن مثل: الحديد والمغنسيوم والزنك والفيتامينات مثل: (ب١) و (ب٢) كما أنها مصدر للبروتين الذي تتفاوت نسبته بين ٧-١٤٪، كما تحتوي على نسبة عالية من النشا الذي يمد الجسم بالطاقة، بالإضافة لغناها بالسليولوز، أي الألياف المهمة لتسهيل حركة الفضلات في الأمعاء لمنع حدوث الإمساك وسرطان القولون، وتشمل هذه المجموعة: الخبز الأبيض والأسمر والحبوب الكاملة أو المكررة أو المدعمة مثل: الأرز والقمح والبرغل والذرة والشعير والدقيق المصنوع من الحبوب الكاملة أو

المنزوعة القشرة أو المدعمة ومنتجات الحبوب مثل: المكرونة والكعك والكيك. ويوصى بتناول أربع حصص أو أكثر يومياً من مجموعة الخبز والحبوب للبالغين والمراهقين، والحصّة هنا تعادل ربع رغيف (٢٥ غرام) أو شريحة واحدة من خبز التوست أو نصف كوب (١٠٠ غرام) أرزاً مطهواً أو برغلاً أو مكرونة.

ولقد أثبتت الدراسات أن هذا النظام يمكن أن يؤدي إلى نقص في بعض العناصر الغذائية مثل الزنك والمغنسيوم والحديد وفيتامين (هـ) وفيتامين (ب٦)؛ لذلك قام قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية بإصدار نظام مجموعات الغذاء الأربع المعدلة (عام ١٩٧٩م)، حيث أدخلت تعديلات رئيسة على مجموعة اللحوم ومجموعة الخضروات والفواكه بحيث تصبح كالتالي:

١. زيادة حجم حصة اللحم الواحدة إلى ٣ أوقيات (٩٠ غرام) بدلاً من ٢-٣ أوقيات كما في النظام الأساسي السابق.
٢. يبقى عدد حصص اللحوم أربعة، ويدخل من ضمنها البقوليات والمكسرات، أي توزع حصص اللحوم الأربع كالتالي:
 - حصتان (١٨٠ غراماً) من اللحوم الحيوانية.
 - حصتان من البقوليات أو المكسرات (كوب واحد أو ٢٠٠ غرام) أو حصة واحدة من كل واحدة منهما.
٣. تضاف حصة واحدة من الزيوت كمجموعة خامسة لتزويد الجسم بفيتامين (هـ) ولتساعد على امتصاص فيتامين (أ) من خلال جدار الأمعاء.
٤. يبقى عدد حصص الخضروات والفواكه كما هو في النظام السابق (أربع حصص) ولكن توزع الحصص كالتالي:
 - حصة واحدة من فواكه الحمضيات.
 - حصة واحدة من الخضروات الورقية الخضراء.
 - حصتان من الفواكه والخضروات الأخرى.

٥. يبقى عدد حصص مجموعات الحليب ومنتجات الخبز والحبوب كما كان سابقاً، أي حصتان وأربع حصص على التوالي، ويوصي هذا النظام المعدل بتناول الحبوب الكاملة بدلاً من الحبوب المدعمة.

الطاقة الغذائية:

إنني أتقدم لك بالنصيحة المخلصة لتساعدي نفسك على اتباع العادات الغذائية السليمة والمفيدة. فأنت بالطبع قد قطعت شوطاً جيداً من التعليم يؤهلك للتمييز بين أنواع وأصناف الطعام والشراب، ويساعدك على الأفضل للحصول على الغذاء المتوازن الذي يمدك بالطاقة الغذائية اللازمة لإتمام متطلبات حياتك اليومية.

إذا لا بد من التعرف على المعنى الحقيقي للطاقة الغذائية:

يتلخص مفهوم الطاقة من ناحية المعنى بأنها القدرة على القيام بعمل ما، أما من الناحية الغذائية فالطاقة هي القوة التي تمكن الجسم الحي من القيام بالنشاطات الحيوية المختلفة للحفاظ على استمرارية الحياة بشكل طبيعي، حيث يؤدي نقصها أو فقدانها إلى توقف نشاط الجسم الحي وموته. هناك نشاط حركي خارجي اختياري يمارسه الفرد حسب تعوده، كالممارسات اليومية لأداء الأعمال المختلفة. بينما هناك نشاط حركي غير اختياري يتمثل في نمو الجسم واستمرار المظاهر الحيوية فيه و في النشاطات الداخلية لأعضائه وأجهزته كالجهاز العضلي والهضمي والدوري والتنفسي والإخراجي وغيرها.

إن الطاقة الغذائية المتوازنة ضرورية للجسم الحي، وعند انخفاض المتناول من الطاقة الغذائية فإن النشاط الحركي الإرادي واللاإرادي للجسم سوف يتباطأ ويضعف الجسم ثم يهزل حتى يصل في النهاية لمرحلة الموت. وفي حالة عدم توفر المصادر الخارجية للطاقة الغذائية يبدأ الجسم بالاعتماد على أنسجته ومكوناته الداخلية، فيبدأ باستهلاك البروتينات والدهون المخزونة في أنسجته. تقاس



الطاقة الناتجة من أيض العناصر الغذائية (الأكسدة) بوحدات تسمى الكالوري والكيلوكالوري ويمكن تعريفها كالتالي:

- الكالوري (cal) أو السعر الصغير: هي كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة؛ وذلك من (١٥-١٦)°م.
- الكيلو كالوري (Kcal) أو السعر الكبير: هي كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة؛ وذلك من (١٥-١٦)°م، ويعادل الكيلو كالوري الواحد (١٠٠٠ كالوري) ويعبر دائماً عن الطاقة الناتجة من الأيض الغذائي (الأكسدة) للكربوهيدرات والبروتينات والدهون بالكيلو كالوري، حتى وإن ذكرت كلمة كالوري (سعر) في كتب التغذية فالمقصود بها السعر الكبير (الكيلو كالوري).

توازن الطاقة:

يقصد به كمية الطاقة المتبقية في الجسم بعد خصم كمية الطاقة المنصرفة -أي المستهلكة- من كمية الطاقة الكلية المتناولة مع الغذاء، وتوجد ثلاث حالات لتوازن الطاقة في الجسم:

- توازن الطاقة المتعادلة: أي أن كمية الطاقة المتناولة مع الغذاء تكون متساوية مع كمية الطاقة المنصرفة من الجسم، ويظل في هذه الحالة وزن الجسم ثابتاً.

- توازن الطاقة الموجب: وتكون كمية الطاقة المتناولة مع الغذاء أكبر من كمية الطاقة المنصرفة من الجسم، مما يؤدي إلى تخزين الطاقة في الجسم على شكل أنسجة دهنية وحدوث زيادة في وزن الجسم. مثال لذلك:

توازن الطاقة الموجب = ٣٠٠٠ كيلو كالوري (الطاقة المتناولة) - ٢٥٠٠ كيلو كالوري (الطاقة المنصرفة) = ٥٠٠ كيلو كالوري، أي أن الشخص لو تناول ٢٥٠٠ سعر زيادة عن حاجته خلال مدة زمنية معينة فهذا يسبب زيادة في وزن الجسم مقدارها ٠,٥ كيلو غرام، أي أن تناول ٥٠٠ سعر يومياً زيادة عن حاجة الجسم



لمدة أسبوعين بسبب زيادة في الوزن مقدارها كيلو غرام واحد. ويظهر هذا التوازن الإيجابي للطاقة في مرحلة الطفولة والمراهقة؛ خاصة لدى الذكور وأحياناً لدى بعض الإناث اللاتي يكثرن من تناول الوجبات غير المتوازنة مثل: الإكثار من الأيسكريم والشوكولاتة والبسكويت والمكسرات والوجبات السريعة؛ مما يؤدي إلى السمنة.

- توازن الطاقة السلبي: يظهر ذلك عندما تكون كمية الطاقة المتناولة مع الغذاء أقل من كمية الطاقة المنصرفة من الجسم، مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة المخزونة في أنسجة الجسم، ومن ثم إلى نقص الوزن، مثال ذلك: توازن الطاقة السلبي = ٢٥٠٠ كيلو كالوري (الطاقة المتناولة) - ٣٠٠٠ كيلو كالوري (الطاقة المنصرفة) = - ٥٠٠ كيلو كالوري، أي أن تناول وجبات غذائية ناقصة في محتوى الطاقة بمقدار ٥٠٠ كيلو كالوري في اليوم يؤدي بعد أسبوعين إلى فقدان الجسم كيلو غرام واحد.

المشاكل الصحية التي تحدث نتيجة لاتباع المراهقات للنمط الغذائي الخاطئ:

هناك العديد من هذه المشاكل ونحصر أهمها في الآتي:

أ. فقدان الشهية للطعام بمرحلة المراهقة:

قد يؤدي السلوك الغذائي الخاطئ إلى ضعف أو فقد الشهية، ويعود ذلك إلى عدة أسباب:

- التغيرات النفسية.
- التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على وظائف الأعضاء بجسم المراهقة.
- المستجدات الاجتماعية.

نصيحة لمن يعانون من ضعف الشهية بالطعام:

- تناول الوجبات الرئيسية مع الأهل في جو عائلي دافئ أو حتى مع مجموعة من الأصدقاء المحبين؛ لأن ذلك يضفي مرحاً وإقبالاً بشهية على أصناف الطعام اللذيذ المتوازن والمختلف الألوان.

- إعداد طاولة الطعام بطريقة ذات ذوق رفيع مع استعمال أنواع مختلفة وجذابة من أدوات الطعام والشراب، وتهيئة الإضاءة المناسبة والبعد عن الضوضاء ومصادر الإزعاج حتى يتسنى للفرد التمتع بالطعام والشراب بشهية جيدة.

ب. الرشاقة (النحافة):



من الملاحظ في مرحلة المراهقة إصابة الفتيات بوسواس يصل إلى درجة الهوس و شدة الخوف من زيادة الوزن، وتسعى جميع الفتيات إلى اتباع نظام غذائي خاطئ للمحافظة على ما يسمى (نحافة)، ولكن تسميها بعض المراهقات "رشاقة". كما يضايقهن إطلاق كلمة نحافة أو خلافه. هذا بالرغم من حاجة الفتاة المراهقة في تلك المرحلة الهامة من عمرها لتوفير

معظم العناصر الغذائية لجسمها وعقلها بما فيها الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، بالإضافة لأهمية وجود الفيتامينات والمعادن في الغذاء بالقدر المطلوب، حيث إن مرحلة المراهقة هي مرحلة بناء وتشديد لجسمها.

إننا ننصح الفتاة التي تمر بمرحلة المراهقة، خاصة في مرحلة الدراسة بعدم اللجوء إلى الطرق التي تساعد على فقد الشهية أو اتباع الحمية الغذائية؛ لأن الجسم لن يتحمل ذلك الأسلوب. كما ننصح بكثرة تناول الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة الألياف، وكذلك الاعتدال في تناول منتجات الألبان قليلة الدسم. أما عن اللحوم والدجاج والأسماك فيمكن تناولها باعتدال أيضاً، وبالإمكان الابتعاد عن الدهون منعاً لتراكم الشحوم فيما بعد. ولمن يفضلن أكل

الحلويات ننصحكن بعدم الإكثار منها خاصة تلك التي تحتوي على الشوكولاته والمكسرات؛ وذلك حتى لا تضعف من الشهية لباقي المأكولات إضافة إلى كمية الدهون التي تحتويها. وعليكن التركيز على تناول الأطعمة الغنية بعنصر الكالسيوم، وذلك لحاجة الجسم له في اكتمال بناء العظام وتقوية الأسنان. كما أن توفر عنصر الحديد يعمل على وقاية المراهقة من الإصابة بمرض فقر الدم؛ لذا عليك تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: اللحوم والكبد والبيض والعدس والسبانخ.

إنني أتساءل لم يصعب عليك - أيتها الفتاة المراهقة - أن تجلسي مع بقية أفراد أسرتك على طاولة الطعام وتتناولين بشهية وجبة رئيسة صحية ومفيدة قد قامت والدتك بتحضيرها بيديها بشكل شهى!!

لم تفضلين تناول الوجبات السريعة التي لا تتوفر فيها المعايير أو المواصفات الغذائية الصحية!! لا تصغي إلى ما تقوله زميلاتك بالمدرسة أو رفيقاتك؛ لأنهن بكل أسف يجهلن المعايير والمقاييس الصحية السليمة.

نحافة المراهقات:

قد يعود السبب في نحافة المراهقات إلى سوء التغذية أو الضعف العام، كما أن فقدان الشهية العصبي أو قلة الشهية تشكل أسباباً رئيسة في نحافة المراهقات، خاصة إذا قررن اتباع خطوط الموضة والسعي وراء كل ما هو جديد في عالم الأزياء، واعتقدن بأن الأناقة تعني النحافة، واتخذن من عارضات الأزياء قدوة لهن، فهذا كله يؤدي في النهاية إلى النقص الحاد والشديد بالوزن نتيجة نقص مخزون الدهون بالجسم، مما يؤدي إلى ضعف وتساقط الشعر واصفرار أو شحوب لون بشرة الوجه، وكذلك الأظافر مع سهولة تكسرها.

إن النحافة الشديدة تسبب شعور المراهقة بالضغط النفسي والعصبية والإصابة بالقلق الذي قد يمتد إلى الاكتئاب والوسوسة والخوف من شبح الإصابة بالسمنة. وهناك كثير من الفتيات يتعرضن للنحافة بشكل مؤقت قبل مرحلة البلوغ أو في أثناء ذلك ثم تتحسن الحالة بعد اجتياز تلك المرحلة العمرية



الحساسية بثقة عالية مع اتباع نصائح من يكبرهن سنّاً وتجربة. وقد يعود السبب إلى الإصابة بالديتان أو اضطرابات في الغدة الدرقية أو بالأنزيمات الهاضمة مما يؤدي إلى سوء الهضم وعدم امتصاص الطعام. وبذلك يكون هناك نقص في الطاقة الحرارية التي يحتاجها الفرد للقيام بأنشطته اليومية؛ وذلك بسبب نقص المتناول من العناصر الغذائية أو افتقار الغذاء إلى السعرات الحرارية المطلوبة، فيضطر الجسم عندئذ تعويض ذلك من المخزون مما يؤدي إلى نقص الوزن. ويشاع بين العامة أن النحافة قد تكون وراثية كما هو الحال في السمنة، ولكن حتى الآن لم يثبت ذلك قطعياً وما زالت الأبحاث قائمة.

عزيزتي المراهقة:

من قال لك إنك سوف تكونين أكثر رشاقة ونضارة إذا كنت أكثر نحافة أو أقل وزناً عن المألوف!! ولكن هل تعرفين كيف بإمكانك الحكم على نفسك بأنك رشيقة أو نحيفة أو سمينة؟

يوضح لك الجدول التالي الوزن المثالي للفتاة بناء على أطوال مختلفة للجسم بالنسبة للعمر.

بالنسبة للطول بالسنتيمتر (سم)، والعمر بالسنة، والوزن المثالي للفتاة بالكيلوغرام (كغم)

الطول بالسنتيمتر / العمر بالسنة	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٧٠-٦٠
١٥٠	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨
١٥٥	٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١
١٦٠	٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤
١٦٥	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨
١٧٠	٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١
١٧٥	٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥
١٨٠	٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠
١٨٥	٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٣

فمثلاً إذا كان الطول بالسنتيمتر / العمر بالسنة = $150 / (24-20)$ فينبغي أن

يكون الوزن ٤٨ كغم.

علاج النحافة أو نقص الوزن:

لابد من معرفة وتحديد السبب الرئيس للإصابة بالنحافة خاصة إذا ما اشتد الشعور بالإعياء والضعف العام الذي قد يعيق الفرد عن ممارسة الحركة المعتادة في حياته اليومية، وعندها يمكننا علاجه بالاستعانة بالطبيب أو باستشارة مختص التغذية، مع مراعاة النصائح التالية:

- ▶ الاستمتاع بالطعام المتناول مع التنوع في الغذاء والتقليل من الحلويات والملح.
- ▶ التقليل من تناول الدهون والإكثار من الفواكه والخضار والأطعمة المحتوية على النشويات والألياف.
- ▶ أخذ الكميات الكافية من الكالسيوم وشرب ما لا يقل عن (٦-٨) أكواب من الماء يومياً.

كما ينبغي تجنب بعض العادات الغذائية ذات الأثر السلبي مثل:

- ▶ تجنب شرب الشاي والقهوة قبل الوجبات؛ لأنها تضعف الشهية وتقلل امتصاص الحديد.
- ▶ تجنب تناول المشروبات الغازية أو المشروبات ذات المحتوى العالي من السكر قبل أو في أثناء تناول الوجبة الرئيسية حتى لا تضعف الشهية.
- ▶ الابتعاد عن الأغذية ذات القيمة الغذائية المنخفضة وترك تناول الوجبات الخفيفة أو السريعة.

ج. الهزال أو نقص الوزن الحاد:

يزداد التركيز في المجتمعات بشكل دائم على السمنة بالرغم من أن النحافة أو نقص الوزن يعتبر أيضاً من الأعراض التي يعاني منها كثير من الأشخاص والتي لابد أن تأخذ حقها في الدراسة والتوضيح.

يظهر نقص الوزن بشكل واضح في فئة الأطفال ما قبل السن المدرسي وكذلك أطفال المدارس، ولدى بعض الفتيات المراهقات اللاتي يعرضن أنفسهن لأنظمة غذائية غير معتمدة من قبل مختص التغذية مما يؤدي إلى الإصابة بالهزال مع فقر الدم نتيجة لتلك الممارسات الغذائية الخاطئة. إنه من الممكن قياس النحافة عند الأطفال بمقارنة الوزن الحالي للطفل مع الوزن المناسب في الجداول المعتمدة حسب عمر الطفل، فعندما تكون النتيجة أقل من المعدل بمقدار ٢٠٪ أو أكثر يعد الطفل نحيفاً أي ناقص الوزن. أما بالنسبة للبالغين فيؤخذ الوزن بالمقارنة مع الوزن المناسب للطول حسب الجدول الخاص، فإذا كانت النسبة أقل من ٢٠٪ أو أكثر من ذلك يعد ذلك الشخص نحيفاً. ومن الممكن أيضاً التعرف على الشخص النحيف سواء كان طفلاً أم بالغاً بالنظر إلى سلوكه الغذائي اليومي من حيث ملاحظة شهيته للطعام وكذلك لون بشرة الوجه، كما يمكن ملاحظة مدى القوى الجسمانية والعضلية للفرد، فإذا لوحظ ضمور العضلات مع سرعة الشعور بالإجهاد فإن ذلك يعد من أعراض نقص الوزن.

د. نقص الحديد:

تعاني كثير من المراهقات من نقص في الحديد بسبب تناول وجبات غذائية فقيرة في محتواها من الحديد لمدة زمنية طويلة، أو قد تضعف من امتصاص الحديد من الأمعاء أو نتيجة للطمث أي (الدورة الشهرية) مما يؤدي إلى فقد كمية من الحديد تخرج مع الدم؛ مما يسبب استنزافاً للحديد المخزون بالكبد والطحال ونخاع العظام. وقد يؤدي النقص الشديد في الحديد إلى الإصابة بأنيميا نقص الحديد.

وتكثر الإصابة بهذا النوع من الأنيميا (فقر الدم) عند المراهقين والمراهقات بسبب النمو السريع الذي يحدث في هذه المرحلة وما يصاحبه من زيادة في حجم الدم بالإضافة للنظام الغذائي الخاطئ الذي يتبعه معظم المراهقين (ذكوراً وإناثاً).

ولأن الحديد يدخل في تركيب الهيموجلوبين الذي يعد المكون الأساسي في خلايا الدم الحمراء - له دور هام في بناء الجسم - حيث أنه يعمل على نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنسجة الجسم لكي تتم عملية أكسدة العناصر الغذائية المولدة للطاقة، كما أنه يعمل على نقل ١٥٪ من غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج من عمليات الأيض إلى الرئتين ليخرج مع هواء الزفير.

لذا يتوجب على المراهقات التعويض عن الحديد المفقود في أثناء مدة الطمث إما عن طريق الغذاء أو الدواء. إن وجود فيتامين (ج) في الغذاء يساعد على امتصاص الحديد مع اجتناب تناول الشاي والقهوة مع الأكل أو حتى بعده مباشرة؛ لأنهما يحتويان على مواد قابضة تعمل على التقليل من امتصاص الجسم للحديد. وإذا لزم الأمر فقد يصف الطبيب لبعض الوقت تناول جرعات من الحديد كعلاج لفقر الدم عند اللزوم، علماً بأن احتياج الفرد اليومي للحديد هو ١٢ ملليغرام (مغم) للمراهقين، ١٥ (مغم) للمراهقات والبالغات كما أوصت بذلك هيئة الغذاء والتغذية. كما أن منظمتي الأغذية والزراعة والصحة العالمية FAO/WHO قد أوصتا بتناول (١٣-١٩ مغم) حديد للمراهقين، (١٢-٢٨ مغم) حديد للمراهقات والنساء البالغات، أي أن المرأة البالغة أو المراهقة يجب أن تتناول وجبة غذائية متوازنة تحتوي على ٢٥٠٠ سعر للحصول على ١٥ مغم حديد يومياً.

هـ. الشعور بالكسل والخمول وعدم النشاط ووهن القوى:

يحدث هذا نتيجة لسوء التغذية أو الإصابة بالضعف العام، وكذلك نقص الحديد وبعض الفيتامينات الهامة لإضفاء الحيوية بالجسم. بالإضافة لذلك فإن سوء هضم الطعام وكذلك الإصابة بالإمساك يؤديان إلى فقدان الشهية والشعور بالخمول. أما قلة شرب السوائل المفيدة للجسم مثل الماء وعصائر الفواكه الطازجة فإنها تلعب دوراً هاماً في ذلك.

وأخيراً نجد أن الأفراد الذين يعانون من قلة النوم مثل المراهقات تكثر شكاوهم من الشعور بالكسل وعدم النشاط ووهن القوى.

فائدة:

لفتح الشهية للطعام تناول ملعقة صغيرة جداً من الحبة السوداء على أن تطحن بالأسنان ثم اشرب بعدها فنجان ماء بارد بعد أن تضيف إليه قطرات من خل التفاح؛ وذلك قبل الأكل بدقائق.

لعلاج الكسل والخمول تستعمل عشر نقاط من دهن الحبة السوداء (حبة البركة) مع كوب من عصير البرتقال ويشرب على الريق يومياً ولمدة عشر أيام.

لعلاج عدم النشاط ووهن القوى فإنه يفيد في ذلك شرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم مع قليل من الملح.

بعض الممارسات المتعلقة بالسلوك الغذائي الخاطئ لدى المراهقات

مسايرة العصر الحديث:

مما سبق يتضح أن التوازن الغذائي أمر هام، كما أن الثقافة التغذوية مطلوبة لكل فرد كي يستطيع التوصل إلى التوازن والاعتدال الهامين للصحة العامة. إن النمط الغذائي المتبع من قبل يتعرض حالياً للتغيرات السريعة مع ظهور مطاعم الوجبات السريعة التي انتشرت في كل حي سكني وأصبحت الإعلانات عنها تملأ كافة وسائل الإعلام. ولكن النصيحة واجبة!! إن الوجبة الغذائية المتوازنة لا توجد بطريقة سليمة في تلك المطاعم، بل إننا نجدها في منازلنا. إن الأم ترهق نفسها بإعداد الوجبات الصحية الشهية ولكن دون جدوى، فهي تفاجأ بأن الكثير من الأبناء والبنات يرفضون الاكتفاء بالطعام الذي أعدته ويقومون بطلب وجبة سريعة تصلهم إلى باب المنزل دون أدنى عناء.

إن الغذاء غير الصحي وغير المتوازن قد يؤدي أيضاً إلى إصابة الفتيات - ممن هن في سن المراهقة على وجه الخصوص - بالقلق والأرق وأضغاث الأحلام.

فالفتيات المراهقات بحاجة إلى متابعة دقيقة من قبل الوالدين فيما يخص النمط الغذائي أو السلوك الغذائي الذي يتبعنه. ولا نغفل مهمة الأم خاصة في متابعة البرنامج اليومي الغذائي لابنتها التي تمر بمرحلة المراهقة. وعليها محاولة فهم وجهة نظرها فيما يتعلق بمبدأ أهمية الغذاء الصحي في بناء جسم سليم، وعليهما معاً التوصل إلى المفهوم الحقيقي للتغذية دون التقصير في الحصول على الغذاء المفيد، وكذلك دون الإسراف في تناول الأغذية التي قد تؤدي للإصابة بالسمنة.

ومن الملاحظ أن هناك بعض الممارسات والسلوكيات الخاطئة التي ترتكبها المراهقة بحجة مسaire العصر الحديث والتغير الزمني؛ لذا فإننا ننصح الأم والابنة بضرورة المتابعة للبرامج التوعوية التي تخدم الناحية التغذوية وعدم الالتفات لما تقدمه بعض البرامج الإعلامية من دعايات غير مسؤولة؛ لذا فعليهما التمييز بين الغث والسمين والتفريق بين ما يضر وما ينفع. كما ننصح بعدم استعمال أي دواء لإنقاص الوزن أو اتباع أي نظام غذائي من أجل ذلك دون استشارة الطبيب أو اختصاصية التغذية.

بعض الدراسات المتعلقة بالسلوك الغذائي للمراهقين والمراهقات:

قام العالم براون وزملاؤه في عام ١٩٩٧م بدراسة نوعية الممارسات المتعلقة بالسلوك الغذائي والمحتوى الغذائي لدى عينة من طلبة مدارس الثانوية في Rode island وقال: «إن البلاد التي تتوفر فيها الأنواع المختلفة من الأطعمة مع الإمكانيات المادية المرتفعة المتاحة للأفراد والتي تمكنهم من اختيار نوعيات معينة من الطعام، تجعل اختياراتهم عندئذ تتأثر بعدد كبير من العوامل، ومن تلك العوامل نوعية الطعام، البيئة المحيطة بهم، المعلومات التغذوية والمعتقدات السائدة، بالإضافة لبعض الاعتبارات العملية. كل من هذه العوامل تتدرج تحتها عوامل أخرى تتفاعل مع بعضها لتشكل وتكون الطرق التي نختار بها طعامنا».

هناك دراسة أخرى قد أجرتها د. صديقة وشي عام ٢٠٠١م في أثناء عملها كعضو هيئة تدريس بقسم التغذية بكلية علوم الأغذية والزراعة -جامعة الملك سعود بالرياض - وذلك لمعرفة الصفات الديموغرافية وأثر التخصص الدراسي على المعلومات والممارسات الغذائية لطالبات الأقسام العلمية بجامعة الملك سعود بالرياض، تم فيها اختيار عينة عشوائية من ٢٠٠ طالبة كان نصفهن يدرسن تخصص التغذية وبعضهن الآخر يدرسن في تخصصات علمية مختلفة غير التغذية، مثل دراسة الصيدلة والعلوم الطبيعية والحاسب الآلي. وقد تم استخدام استمارة بحث لجمع معلومات عن الصفات الديموغرافية (الوزن والطول) والمعلومات والممارسات الغذائية للطالبات. كما تم استخدام استمارة (غذاء ٢٤ ساعة)، وتم أخذ الوزن والطول لأفراد العينة بواسطة الباحثة، وقد أظهر تحليل المعلومات تشابه الصفات الديموغرافية لأفراد المجموعتين، وأن طالبات تخصص التغذية أكثر ثقة بأنفسهن فيما يتعلق بصحة المعلومات والممارسات المتعلقة بالتغذية لديهن، فقد كن أكثر استماعاً لبرامج التوعية الغذائية، يقرأن النشرات التثقيفية، يقمن بعملية الطبخ لأسرهن، يقرأن المعلومات الغذائية على علب الأغذية وتستشيرهن أسرهن فيما يتعلق بشراء الأغذية. كما أظهر تحليل (غذاء ٢٤ ساعة) تناولاً أعلى من العناصر الغذائية والسعرات لدى طالبات تخصص التغذية عن طالبات التخصصات الأخرى.

٥. الإمساك:

إن الإمساك عبارة عن إصابة الفرد بمعاناة في إخراج الفضلات حيث تكون جافة مصحوبة بانتفاخ بالبطن، وبحيث لا تتعدى عملية الإخراج ثلاث مرات بالأسبوع.

أسباب الإمساك:

تعود أسباب الإمساك إلى عوامل بعضها فسيولوجي أو نفسي أو تغذوي أو اجتماعي، ويمكن تلخيصها في نقص الماء بالجسم، الحمل بالنسبة للمرأة، التقدم

في العمر، ضيق القولون، العمليات الجراحية، بعض أمراض الغدد، تناول بعض الأدوية مثل: الحديد، القولون العصبي، التعود على استخدام المليينات، تجاهل الفرد للرغبة في التخلص من الفضلات، نقص الألياف في الغذاء، السفر، وأخيراً عدم ممارسة المشي أو قلة الحركة.

طرق علاج الإمساك:

ينبغي معرفة سبب الإمساك ومن ثم معالجة السبب، كما ينصح في حالة الحمل بمراجعة طبيبة أمراض النساء والولادة لأخذ المشورة. بالإضافة لذلك فإن هناك العديد من الوصفات الشعبية المعروفة لعلاج الإمساك مثل: شرب كأس ماء دافئ على الريق يومياً أو شرب كوب من الحليب البارد المذاب فيه العسل الطبيعي على الريق يومياً.

٦. الحب الشائع (حب الشباب):



يسمى الحب الشائع وذلك لكثرة الحالات التي تعرض على طبيب الأمراض الجلدية والتي يواجهها المراهقون والمراهقات خاصة.

ويسمى بالعامية "حب الشباب" وهو التهاب في جريب الشعرة

والغدد الدهنية في الجلد. وللعلم فإن الدراسات تدل على أن الإصابة بحب الشباب ليست مقصورة على مرحلة المراهقة بل قد يصاب بها الفرد في مرحلة ما قبل المراهقة - تبدأ من ٧ سنوات - كما يظهر حب الشباب لدى البالغين. ويصيب هذا المرض ٨٥٪ من الناس بالفئة العمرية بين (١٠-١٣) سنة، وتستمر هذه الحالة من (٥-١٠) سنوات، وعادة ما تختفي هذه الحبوب تلقائياً دون علاج وذلك في أوائل العشرينيات. وقد لا يظهر حب الشباب في أيام المراهقة ونجده يفاجئ الفرد ويظهر بعد سن الثلاثين ولأول مرة.

مراحل تكوين حب الشباب:



مراحل تكوين حب الشباب

تبدأ هذه المراحل من الجريبات الشعرية التي تتصل تحت الجلد بغدد دهنية تفرز دهونها داخل هذه الأجرية، ثم تواصل هذه الدهون طريقها إلى سطح الجلد عبر القناة الشعرية حيث تنفتح

هناك على مسام الجلد. وفي الأحوال الطبيعية تسير هذه الدهون من الغدة الدهنية عبر هذه القنوات القصيرة إلى سطح الجلد بتدرج وسهولة ثم تتبخر أو تزال عند مسح أو غسل الجلد.

الأعراض المصاحبة للإصابة بحب الشباب:

تحدث الأعراض التالية في حالة الإصابة بحب الشباب:

- تقوم الغدد الدهنية بإفراز المزيد من الدهون التي تملأ الأجرية الشعرية.
- يصاحب ذلك تضخم بالخلايا الجدارية لهذه الأجرية (تقرن) مؤدية إلى حدوث انسداد بالقناة المؤدية إلى سطح الجلد.
- نمو البكتيريا الموجودة بشكل طبيعي بالجلد بسبب الوسط الدهني اللاهوائي.
- ينتج إفراز مواد كيميائية كنتيجة لمكافحة كريات الدم البيضاء للبكتيريا؛ مما يسبب التهاب جريب الشعر والغدد الدهنية وبالتالي ظهور البثور.

الأماكن التي يظهر بها حب الشباب الشائع:

ينتشر حب الشباب على الوجه، الرقبة، الصدر، الظهر، الأكتاف وفي أعلى الذراعين والأرجل، وينتج عنه بثور تحت الجلد أو سطحية، وقد تكون ذات رؤوس مفتوحة سوداء (زيوان) سهلة العصر والتفريغ، ونادراً ما تكون التهابية. أما



الرؤوس المغلقة البيضاء فيصعب عصرها وقد يؤدي ذلك إلى حدوث تفاعل دهني مع البكتريا مما يؤدي إلى تكوين بثور حمراء ملتهبة، وكذلك إثارة ردود فعل مناعية موضعية، وقد يتكون مكانها بثور صفراء صديدية في الجلد تترك ندباً دائمة بعد اندمائها، مما يترك أثراً نفسياً سيئاً على الفرد المصاب، خاصة إذا كان من النساء.

الفروق في حب الشباب بين الذكور والإناث:

إن نسبة الإصابة بحب الشباب متساوية تقريباً لدى الذكور والإناث، وقد يتعرض الشباب إلى ظهور أعراض قوية والى بقاءه مدة أطول، بينما يظهر عند الفتيات بشكل متقطع. وقد يتهيج حب الشباب قبل الدورة الشهرية وكذلك في فترة الحمل حسب التغيرات الهرمونية المصاحبة. ومن أسباب انتشار حب الشباب لدى السيدات استعمال مستحضرات التجميل التي قد تؤدي إلى انسداد في المسامات أو حدوث حساسية والتهابات جلدية كنتيجة لزيادة رطوبة الجلد. كما أن استخدام بعض المواد الدهنية على الجلد تؤدي إلى انتشاره. أما بالنسبة للجو الرطب فإنه سبب آخر، حيث يؤدي ترطيب الجلد إلى تشربه بالماء ومن ثم انتفاخه مغلقاً المسامات مما يحجز الدهون داخل جراب الشعرة. ولنوعية الشعرة دور، فإذا كانت الشعرة قصيرة وناعمة فقد تحجز داخل جرابها الدهون والبكتريا والخلايا المتقشرة المتلاصقة، أما إذا كانت سميكة وطويلة فقد تخفف من شدة الحالة.

أنواع حب الشباب:

هناك عدة أنواع لحب الشباب مثل:

الحاد المفاجئ، العصبي، الميكانيكي، التجميلي والدوائي.

ويصيب النوع الحاد الذكور تحت سن العشرين دون الإناث، أما حب الشباب العصبي فيحدث للفتيات حين يحاولن المبالغة في عملية تنظيف المكان المصاب مما ينشأ عنه ندبات دائمة.



علاقة حب الشباب بالهرمونات:

يتحكم هرمون الأندروجين في زيادة إفراز الدهون، وعند وصول الفرد إلى سن البلوغ يزيد مستوى هذا الهرمون في الجسم. وتكون الغدد الدهنية حساسة للمستويات العالية من هذا الهرمون؛ مما يؤدي إلى إفراز دهني كثير.

أثر النمط الغذائي على انتشار حب الشباب:

هل هناك نمط غذائي لا بد من اتباعه من أجل التخفيف أو الحد من انتشار حب الشباب؟ لم تثبت الأبحاث أن للنمط الغذائي أهمية من الدرجة الأولى في الحد من الإصابة بحب الشباب، بالرغم من أن العرف السائد يرجح بأن هناك دوراً لأنواع معينة من الأغذية خاصة الغنية بالدهون مثل: الشوكولاتة والمكسرات وخلافه، حيث تعمل على زيادة نسبة المواد الدهنية بالجلد مما يساعد على زيادة ظهور حب الشباب.

التأثير الاجتماعي والنفسي السلبي الناتج عن الإصابة بحب الشباب:

- ❖ الانزواء والعزلة.
- ❖ سرعة الغضب.
- ❖ الاكتئاب وضيق الصدر.
- ❖ الإحراج الشديد.
- ❖ الإحباط النفسي.
- ❖ ضعف الثقة بالنفس.
- ❖ التقليل من وسامة الرجل.
- ❖ إفقاد المرأة جاذبيتها.



علاج حب الشباب:

هناك عدة طرق لعلاج حب الشباب:

✿ المستحضرات الموضعية.

✿ المضادات الحيوية الموضعية.

✿ الأدوية الفموية والوريدية.

✿ الوصفات الشعبية ومنها:

✿ البصل:

نظراً لما يحتويه البصل من مواد فعالة فإننا نذكر هذه الوصفة للاستفادة منه:

تسلق بصلة ثم تهرس وتعجن مع دقيق القمح البلدي ثم تمزج مع بيضة كاملة وملعقة زيت سمسم، ثم يدهن الوجه بالمزيج صباحاً ومساءً، مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

✿ الحبة السوداء:

تؤخذ ملعقة صغيرة من الحبة السوداء الناعمة (حبة البركة) مع ملعقة طحين قمح وتعجن في زيت السمسم حتى تتكون عجينة لينة، ثم يدهن بها مكان الإصابة مساءً قبل النوم وفي الصباح يغسل الوجه بماء دافئ وصابون كبريت، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.

✿ العسل:

إن العسل الأصلي الطبيعي يعمل على ضبط درجة حموضة الجلد في المعدل الحمضي المطلوب (5, 5)، لذا فإنه يستخدم لعلاج حب الشباب المزمن والمستعصي؛ لأنه أيضاً يعد ذا دور هام في ترميم وإعادة بناء النسيج الخلوي، وله أثر فاعل ضد الالتهابات المتقيحة العقدية والعنقودية والعصيات الزرق.



الثوم:

تفرم رؤوس الثوم ناعماً ويعمل بها قناع للوجه لمدة ١٥ دقيقة، لما للثوم من فعل مضاد للعديد من أنواع البكتيريا المسببة لحب الشباب.

٧. فرط التعرق:

تكون الفتاة في سن المراهقة كثيرة الحركة مما يساعد على كثرة إفراز العرق. إن فرط التعرق عبارة عن زيادة ملحوظة في كمية العرق المفرز، وذلك يعود لعدة أسباب أهمها فرط إنتاج الغدة الدرقية، أمراض الغدد الصماء، عند الإحساس بالإحراج، الإصابة بالقلق، الصدمة العصبية أو النفسية، وكذلك عند التعرض لحالة من الإجهاد الذهني أو العضلي. كما أن الجو الحار يعد أحد أسباب حدوث التعرق، وكذلك ممارسة الرياضة، حيث تتوسع الشعيرات الدموية الموجودة في الجلد في أثناء الرياضة؛ ولذلك يسري دم أكثر على السطح، وفي الوقت نفسه تنشط الغدد العرقية. ومن المعروف أن الغرض من الغدد العرقية هو المساعدة في ضبط حرارة الجسم ٣٧م.

طرق علاج فرط التعرق:

ينبغي معرفة السبب الرئيس والعمل على معالجته. وتشمل وسائل العلاج الآتي:

← العلاج النفسي:

يشمل احتواء المريض النفسي وإيصاله لدرجة الطمأنينة والاتزان العاطفي.

← المستحضرات الموضعية:

يتم تطبيقها على منطقة الجسم المصابة بفرط التعرق، وتنقسم المستحضرات الموضعية المستعملة على الجلد إلى قسمين:

← موانع العرق (مضادات التعرق):

تعد موانع العرق قوابض الغرض منها تقليل كمية العرق المفرزة من الغدد العرقية، وتكون على شكل كريم، سائل، إصبع أو بخاخ.
ولا توجد فروق تذكر بينها بالنسبة لنتيجة الاستعمال.

← مزيلات الرائحة:

تعتمد هذه المستحضرات على تطهير الأماكن التي يكثر فيها تجمع البكتريا إما بقتل البكتريا أو إيقاف نشاطها فتزول بذلك الرائحة غير المستحبة، مثل: بودرة التلك العطرية أو السائل أو البخاخ وغيرها.

٨. التواء العمود الفقري:

يوضح اختصاصي العظام أن التأخر في اكتشاف التواء العمود الفقري لدى البنات يؤدي إلى تشوهات معيقة للحركة. فقد يلاحظ الأهل أحياناً أن ابنتهم لا تقف بطريقة مستقيمة، فيلقون باللوم عليها بينما يجب معرفة حقيقة الحالة وتشخيصها، فقد تكون مصابة بالتواء حقيقي للعمود الفقري ذاتي العلة أو الفجائي غير معروف السبب. ولكن يقوم مختص العظام بتحديد درجة هذا الالتواء ومن ثم وضع خطة علاجية؛ لذلك تبدأ بالتمارين الرياضية والعلاج الطبيعي، بينما تحتاج بعض الحالات للتدخل الجراحي لعلاجها بحيث تعطي نتائج مطمئنة.

٩. مشاكل خاصة تنشأ بسبب سوء استعمال الهاتف الخليوي المتنقل:



إن من المظاهر الاجتماعية السلبية كثرة استخدام الأفراد للهواتف المحمولة الخليوية، وتزداد هذه الظاهرة بين المراهقات حيث تحلو الثرثرة عبر الهواتف المتنقلة دون قيد أو شرط. إن الهواتف المحمول (الجوال) يسبب تلوثاً سمعياً عن طريق التلوث الإلكتروني بواسطة المجال الكهرومغناطيسي الذي يعمل الهاتف من خلاله، فلا بد للمراهقات من أخذ الحيطة والحذر.

١٠. مشاكل صحية بسبب استخدام الحاسب الآلي:



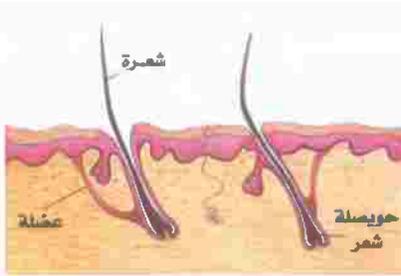
إن المراهقات يقضين وقتاً طويلاً أمام أجهزة الحاسب الآلي سواء كان ذلك بسبب الاهتمامات الحديثة ببرامج الحاسوب أو التجول عبر الشبكة المعلوماتية " الإنترنت " أو غير ذلك. إن الجلوس لوقت طويل أمام شاشة الحاسوب دون حراك يؤدي إلى العديد من الأعراض الصحية مثل:

تخثر الدم، التنميل بأطراف أصابع القدمين (خدر القدمين)، إصابة الرقبة بالتشنجات العضلية، الصداع، وكذلك إصابة العين بالاحمرار وزيغ البصر. بالإضافة لذلك فإن الحاسوب مصدر لنقل الأمراض، فقد أوصت دراسة أجريت في جامعة أريزونا بضرورة تنظيف لوحة المفاتيح والفأرة ومفتاح التشغيل في الحاسوب دورياً بسبب احتوائها على جراثيم بمعدل ٤٠٠ ضعف وجودها في دورات المياه؛ وذلك بسبب استخدامها والأيدي ملوثة أو في أثناء الإصابة بمرض معد مثل: الأنفلونزا؛ مما ينقل الجراثيم إليها. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الجراثيم من الممكن أن تعيش حتى ٧٢ ساعة إذا كانت درجة الحرارة مناسبة لنموها.

كيف تحافظين على صحتك؟

(١) صحة الشعر:

تركيب الشعرة:



تتكون الشعرة من جزأين أساسيين هما:

◀ الجذر:

يكون الجذر مزروعاً داخل الجلد في جيب شعري دهني، وفي قاعدته توجد البصيلة التي تعد الجزء الحي من الشعرة والتي ترتوي عبر الأوعية الدموية، ولكل جذر غدة دهنية تفرز مادة تقوم بترطيب الشعر وإحاطته بغلاف رقيق لحمايته.

◀ الجذع (الساق):

يمثل الجزء البارز من الشعرة، ويتألف من حزمة ألياف لينة تحيط بها طبقة قرنية واقية، وتتأثر هذه الطبقة بالمؤثرات الخارجية مثل: الشامبو وأدوات التجفيف وصبغات الشعر، وتتكون الطبقة القرنية من مادة بروتينية تعرف بالكيراتين تفرزها خلايا تقع داخل بصيلة الشعر.

◀ تركيب فروة الرأس:

تتكون فروة الرأس من طبقة جلدية سميكة تحتوي على الكثير من البصيلات الشعرية، بالإضافة إلى الغدد الجلدية والغدد الدهنية التي تفرز طبقة دهنية تعطي الشعر اللعان. كما تتمتع فروة الرأس بشبكة غزيرة من الأوعية الدموية تقوم بتوصيل الغذاء والأكسجين إلى بصيلات الشعر والغدد المحيطة به.

يتفاوت عدد بصيلات الشعر في فروة الرأس حسب لون الشعرة، فعند الأشخاص ذوي الشعر الأشقر تبلغ حوالي ١٤٠٠٠٠ شعرة، أما لدى ذوي البشرة السمراء فتبلغ ١٠٠٠٠٠ شعرة، وذوي الشعر الأحمر ٩٠٠٠٠ شعرة، علماً بأن عدد البصيلات في السنتيمتر المربع (سم^٢) يتفاوت ما بين (٨٠ - ١٢٠) بصيلة. وتحتوي كل بصيلة على شعرة واحدة أو عدة شعرات حسب التركيب الخلقي لها.

معلومات عن الشعر:

◀ يبلغ عدد الشعر الإجمالي في الجسم حوالي خمسة ملايين شعرة، منها مليون شعرة في الوجه والرأس. كما تختلف كثافة الشعر عن كثافة البصيلات، فالبصيلة الواحدة قد تحتوي على عدة شعيرات؛ مما يزيد الكثافة في السنتيمتر المربع، ويبلغ المعدل الطبيعي لكثافة الشعر في الوجه والجبهة ٨٠ شعرة / سم^٢، وفي الصدر والظهر ٥٠ - ١٠٠ شعرة / سم^٢. أما الفخذين والساق فتصل إلى ٥٠ شعرة / سم^٢.



- ◀ الشعر عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم. وتتوقف سرعة نموه على الجو، فهو ينمو في الصيف بسرعة أكبر من نموه في الشتاء.
- ◀ يقدر عمر الشعرة في الرأس بثلاث أو أربع سنوات.
- ◀ يتساقط من شعر الرأس يومياً عدد يتراوح بين (٢٥-١٠٠) شعرة في الأحوال الصحية.
- ◀ الشعر الساقطة هي ميتة قبل ثلاثة أشهر.
- ◀ يأخذ الشعر الحي النابت في رؤوسنا من أجسامنا قسماً من حاجته، ويحصل على باقي حاجته بوسائله الخاصة.
- ◀ يجب أن تتم كل وسيلة تهدف إلى تحسين شعر الرأس وتقويته عن الطريق الموضوعي، بالإضافة إلى طرق تحسين الصحة العامة، وبعبارة أخرى لا بد من الاستعانة بالعلاجات الموضوعية الخاصة بالشعر، والملائمة لطبيعته صاحبه وحالتها الصحية.

الإصابات الشائعة في فروة الرأس:

١. القشرة:

قشور تصيب جلدة الرأس وتتغلغل إلى داخل الشعر، وتكون إما جافة أو دهنية، وقد تكون مصحوبة بإصابة بكتيرية أو فطرية لفروة الرأس.

علاج القشرة:

من المستحسن مراجعة الطبيب وذلك للكشف على فروة الرأس والتأكد من نوع القشرة الموجودة، وهناك مستحضرات عديدة تطرح في السوق وتصرف دون وصفة طبية لعلاج القشرة ويمكنك استعمالها بعد الاستماع إلى نصيحة الصيدلاني.



٢. القمل:

تنتشر حالات الإصابة بالقمل لدى طلاب المدارس وفي القرى.

علاج حالات الإصابة بالقمل:

ينصح بغسل الشعر يومياً بالشامبو الطبي بعد تحديد نوع العلاج المطلوب، ويتم الاستماع لنصيحة الصيدلاني. كما يجب تمشيط الشعر بمشط ضيق الأسنان على منشفة بيضاء، ومن ثم القيام فوراً بالتخلص مما علق بها وغسلها وتعقيمها بإضافة قليل من المعقمات المعروفة مثل: السافلون أو الديثول أو ما شابه ذلك إلى ماء الشطف، وكذلك تعقيم الأمشاط وفرش الشعر بواسطة النقع لمدة ساعة في محلول معقم مركز.

وهكذا تكون نظافة الشعر مضمونة لا قشرة ولا قمل.

٣. تساقط الشعر:

يعود تقصف الشعر وجفافه إلى نقص في الإفرازات الدهنية من فروة الرأس؛ وذلك لأنها تلعب دوراً هاماً في ليونة الشعر وسهولة تمشيطه، فنجد الشعر جافاً ومنفوشاً إذا جفت أو نقصت كمية الدهن به. إضافة إلى ذلك فإن تعرض جسم الإنسان لنقص بعض الأملاح والمعادن والفتيامينات يؤدي أيضاً إلى جفاف الشعر وهشاشته ثم تساقطه إذا اجتمعت عدة عوامل سلبية في وقت واحد خاصة مع العامل الوراثي الخاص بالجينات البشرية.

لذا لا بد لنا من وقفة مع بعض النقاط الهامة:

◀ يفقد الفرد من (٢٥-١٠٠) شعرة يومياً، ولكن إذا زادت الكمية عن ذلك بشكل ملحوظ فلا بد من معرفة الأسباب.

◀ قشرة الشعر إذا كانت من النوع الفطري وكذلك بعض أمراض فروة الرأس مثل البثور الدهنية والثعلبة والقراع تؤدي إلى تساقط الشعر.

- ◀ إذا كانت فروة الرأس دهنية لدرجة كبيرة، فإنها تكون وسطاً منعشاً لنمو الكثير من البكتريا والفطريات فلا بد من التوجه لعلاج هذا السبب بعدة مستحضرات صيدلانية طبيعية أو كيميائية.
- ◀ عندما تعاني فروة الرأس من نقص في التغذية يؤثر ذلك على صحة الشعر فيصبح شديد التقصف؛ لذا ينبغي تغذيتها عن طريق الغذاء المتوازن اليومي للفرد، بالإضافة للأغذية الموضعية مثل: المستخلصات الطبيعية من الخضر والفاواكه، وكذلك مثل: زيت الزيتون وزيت الخس.
- ◀ عند إصابة الفرد بفقر الدم أي نقص بالحديد فإن ذلك يؤدي إلى ضعف الشعر وتساقطه؛ لذلك يجب تدارك الحالة ومعالجة سبب الإصابة بفقر الدم.
- ◀ الرضاعة الطبيعية تتسبب في ضعف وتساقط الشعر بسبب التغيرات الهرمونية وفقد الجسم عن طريق الحليب للكثير من المعادن والأملاح الهامة لنمو الشعر.
- ◀ المرور بسن ما بعد الخمسين يضاعف من بصيالات الشعر بسبب الاضطرابات الهرمونية ونقص الكالسيوم وغيره من المعادن الضرورية لغذاء الشعر.
- ◀ الاضطرابات العصبية والنفسية لدى المرأة قد تؤدي إلى تساقط الشعر.
- ◀ جميع الحالات التي تمر من خلالها المرأة بتغيرات هرمونية قد تؤدي إلى تساقط الشعر بصفة مؤقتة.
- ◀ بعض الأدوية سواء الموضعية على الشعر مثل: الشامبو الطبي لعلاج فروة الرأس أو غير الموضعية قد تسبب تساقط الشعر إذا لم يتم استيفاء المعلومات من الصيدلاني عند استعمالها، حتى وإن كانت لمدة قصيرة.

◀ الأسباب الميكانيكية تؤدي إلى نقص مادة الكيراتين التي تغلف الشعر وتعمل على حمايته؛ لذا فإن الطريقة الخاطئة في التمشيط وكذلك استعمال اللفافات القوية أو الكهربائية بكثرة أو المشط الكهربائي أو المجفف الكهربائي لفرد الشعر باستمرار يؤدي إلى تساقطه.

◀ طرق فرد الشعر المجدد بالمواد الكيميائية وخلافه مضره بالشعر.

◀ الاستعمال الخاطئ لبسّم الشعر (الملطف) يؤدي إلى تساقط الشعر، فلا بد من استعماله على جزء الشعر البعيد عن البصيلات لتجنب تكوين شحنات كهربائية تؤذي الشعر وتضعفه.

◀ استخدام الأنواع الرديئة من صبغات الشعر المزودة بمواد كيميائية تكون ضارة بالشعر.

◀ استعمال مستحضرات تحتوي على مادة الكحول لتدليك فروة الرأس يومياً يسبب جفافها وتساقط الشعر.

الأغذية الضرورية لنمو الشعر بطريقة صحية ومنعه من التساقط:

١١ الخضروات خاصة التي تحتوي على فيتامين (ج) المضاد للتأكسد وكذلك البيتاكاروتين مولّد فيتامين (أ) كما أن الفواكه المحتوية على تلك الفيتامينات نفسها تلعب دوراً هاماً في نمو الشعر، وتحافظ عليه من التساقط وتمنحه حيويته ونعومته.

١١ اللحوم، وذلك لاحتوائها على الحديد الضروري لصحة فروة الرأس.

١١ البيض والملفوف اللذان يزودان الشعر بعنصر الكبريت الهام للحفاظ على صحته.

١١ جميع الأغذية التي تحتوي على الكبريت والحديد والكالسيوم وفيتامين (أ)، (ب)، (ج) كما أن عنصر الزنك والسلينيوم ضروريان جداً لصحة الشعر.



أ الأسماك والمنتجات البحرية الغنية بعنصر الفسفور تحمي الشعر من التساقط.

أ البانثينول وحمض البانتوثينك والبيوتين (ب٥) وكذلك السيليك، جميعها هامة لترميم الشعر المتقصف.

صحة الشعر الجاف:

حمام الزيت الدافئ:

لتغذية الشعر الجاف ومنحه النعومة واللمعان ويستغرق عشرين دقيقة:

المقادير:

كميات متساوية من الزيوت الطازجة مثل زيت اللوز، جوز الهند، الثوم، الصبار، الخس، و زيت الخروع حسب طول وكثافة الشعر.

طريقة الاستعمال:

- * اخلطي الزيوت وسخنيها على نار هادئة إلى درجة حرارة الجسم ٣٧°م.
- * ادهني الزيت عن طريق تدليك جذور الشعر حتى يتخلل الشعر كله.
- * صففيه بالمشط حتى تتأكدي أنه تخلل الشعر كله.
- * غطي شعرك بالورق المفضض أو أي غطاء يحفظه رطباً، ثم غطيه مرة أخرى بالمنشفة الدافئة.
- * بعد مرور عشرين دقيقة يمكنك غسل شعرك بالماء الدافئ والشامبو الخاص.
- * يصف الشعر بالطريقة المعتادة.

فائدة:

إن تأثير حمام الزيت الدافئ على نمو بصيالات الشعر إنما هو تأثير ضعيف؛ وذلك لأن الزيت لا يمتص بسهولة من فروة الرأس. إلا عند تحويله إلى مستحلب

سهل الامتصاص من فروة الرأس، أما الزيت فإنه يمتص من جذع الشعرة نفسها مؤدياً ذلك إلى تطرية الشعر الجاف ومنحه النعومة واللمعان، ولمزيد من الفائدة يخفق الزيت جيداً بالخلاط الكهربائي ويفضل إضافة صفار بيضة واحدة ومتابعة الخفق مع إضافة بعض النقاط من الليمون للتخفيف من رائحة البيض.

✿ لتقوية الشعر الجاف ومنع تساقطه:



المقادير:

- * صفار بيضة واحدة.
- * نصف ثمرة أفوكادو.
- * ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- * نصف كوب من زيت الزيتون.

لصنع المستحلب المطلوب نتبع الطريقة التالية:

- * يخلط صفار البيضة جيداً مع قليل من الزيت بالخلاط أو الشوكة.
- * يقشر الأفوكادو ويخلط جيداً بالخلاط أو بالشوكة، ثم يضاف تدريجياً إلى المزيج السابق مع المزج الجيد بعد كل إضافة.
- * يضاف باقي الزيت ويستمر في المزج حتى يعطي مزيجاً متجانساً.
- * يضاف عصير الليمون ويخلط ثانية حتى نحصل على مستحلب.

طريقة الاستعمال:

- * تدلك فروة الرأس بالمستحلب ثم يغطى الشعر بمنشفة دافئة.
- * يترك حوالي نصف ساعة.
- * يشطف الشعر بالماء الفاتر من أثر المستحلب.

- * يغسل الشعر جيداً بالشامبو المناسب.
- * يشطف الشعر جيداً بالماء الدافئ من أثر الشامبو.
- * يصفف الشعر بالطريقة المعتادة.
- * تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع في حالة ضعف الشعر سواء من استعمال الصبغات الكيميائية أو لأسباب أخرى.
- * تستمر هذه العملية لعدة أشهر وحتى يتحسن ملمس وهيئة وصحة الشعر.

بعض الوصفات المنزلية الخاصة بعلاج تساقط الشعر بجميع أنواعه:

١. قناع منوع:

المقادير:

تستعمل المواد الآتية كل على حدة، أو يستعمل خليط من نوعين أو أكثر أو

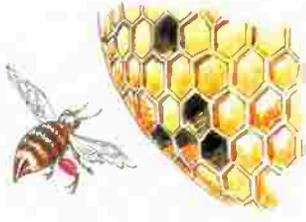
تستعمل مجتمعة:

- * الخلاصة الداخلية لنبات الصبار أو يستعمل زيت الصبار.
- * الحنة مع الحلب.
- * زيت النعناع.
- * حب الرشاد المطحون.
- * الحبة السوداء المطحونة أو زيت الحبة السوداء.
- * عصير خضار السلق.



طريقة الاستعمال:

يصنع معجون طري من المواد المختارة مع قليل من الماء ويوضع على الشعر، ويترك المزيج لمدة ساعة يلف خلالها الشعر بمنشفة دافئة، ثم يغسل بالشامبو الخاص بنوع الشعر، ويشطف جيداً بماء دافئ ويصفف كالمعتاد.



٢. قناع العسل مع الزيت:

المقادير:

* ٢ملعقة كبيرة عسل نحل طبيعي.

* مقدار من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند وتكون الكمية بحسب طول وكثافة الشعر.

طريقة الإستعمال:

تخلط المقادير المطلوبة وتدفاً على حمام مائي ثم توضع على فروة الشعر وهي نظيفة، وكذلك تفرد على الشعر نفسه وتترك لمدة نصف ساعة أو أكثر، ويلف الشعر بمنشفة رطبة دافئة طيلة الوقت، ثم يغسل بالشامبو المعتاد عليه والماء الدافئ، ويشطف جيداً من أثر الزيت والعسل.

٣. عجينة الحبة السوداء:

المقادير:

* ملعقة صغيرة من طحين الحبة السوداء.

* فنجان صغير من عصير الجرجير.

* ملعقة صغيرة من الخل الأبيض.

* فنجان صغير من زيت الزيتون..

طريقة الاستعمال:

تدلك فروة الرأس والشعر بالمستحضر يومياً ثم يغسل بعد نصف ساعة أو أكثر بماء دافئ وصابون زيت الزيتون أو صابون الغار.

قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالحبة السوداء فإنها دواء لكل داء إلا السام» رواه

البخاري (السام: الموت).

ومن أسماء الحبة السوداء: حبة البركة، الكمون الأسود، القحطة، الشوينز، وكذلك البشمة. وتتكون الحبة السوداء من عناصر فعالة طيبة النكهة، ففيها الفوسفات والحديد والفسفور والكربوهيدرات والزيوت التي تحمل سرها ونسبتها فيها ٢٨٪ تقريباً. كما تحتوي على مضادات حيوية مدمرة للفيروسات والميكروبات، كما يوجد بها الكاروتين المضاد للسرطان، وبها هرمونات جنسية مقوية ومخصبة ومنتشطة أيضاً ومدرة للبول والصفراء. تحتوي الحبة السوداء على أنزيمات مهضمة ومضادة للحموضة ومواد مهدئة ومنبهة معاً.

نصائح صحية للعناية بالشعر بجميع أنواعه:

- * ينبغي استعمال مشط وفرشاة خاصة بك وحدك.
- * مشطي شعرك وأنت منحنية الرأس إلى الأمام بالفرشاة لانتزاع القشور.
- * اغسلي المشط والفرشاة بالماء والصابون مع العلم بأن أحسن فرشاة هي المصنوعة من شعر الحيوانات الطبيعي، كما أن أجود أمشاط الشعر ما صنع من عظام الحيوان.
- * حضري الشامبو المناسب لشعرك.
- * الشعر الدهني: يجب الإكثار من غسله بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً بشامبو مصنوع من الليمون أو البيض أو كليهما معاً، على أن يتم انتقاء ما كتب عليه صالح للشعر الدهني.
- * الشعر الجاف: اغسليه بشامبو يكون مصنوعاً من الكريمات المرطبة مثل: اللانولين وغيره، أو من الزيوت الطبيعية مثل: زيت الغار وزيت الزيتون وزيت اللوز أو خليط من المواد المرطبة للشعر الجاف.



(٢) صحة البشرة:

ينبغي الاهتمام بصحة البشرة، فهي جزء من الصحة العامة. إن كل ما يؤكل ويشرب ينعكس على صحة البشرة، كما أن هناك نصائح يجب اتباعها لصحة أفضل لبشرتك.

احذري!! كثرة التعرض إلى أشعة الشمس. إياك من الإفراط في التعرض لأشعة الشمس؛ لأن الأشعة فوق البنفسجية التي يتعرض لها الجلد تؤدي مع مرور الوقت إلى فقدان الجلد لطراوته وظهوره بمظهر غير مرن بسبب نقص بروتين الكولاجين الذي يمنحه الطراوة والمرونة والمظهر الغض. كما أن أشعة الشمس تؤدي إلى تبخر الماء من الجلد بسرعة وفقدانه لعنصر الرطوبة، مما يؤدي إلى تقشف الجلد وتعرضه للشيخوخة المبكرة. علاوة على ذلك فإن بعض الفتيات يتعرضن لأشعة الشمس من أجل عمل حمام شمس حتى تصبح ذات لون مائل إلى السمرة؛ لذا ينبغي الاحتياط لذلك بواسطة استعمال دهانات الجلد على شكل كريم أو زيت للوقاية من الأشعة الحارقة للجلد وتسمى عوازل الشمس، وتعمل على الجلد بحيث تعكس أشعة الشمس فوق البنفسجية التي تسبب حروقاً للجلد أو تعمل على امتصاص موجات الأشعة المؤذية للجلد.

زيوت للوقاية من أشعة الشمس الضارة:

- دهان من زيت جوز الهند وزبدة الكاكاو:

المقادير:

٦ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند + ٦ ملاعق كبيرة زبدة الكاكاو + بضع نقاط

من زيت اللافندر (الخزامي).



طريقة الاستعمال:

- ✻ يسخن زيت جوز الهند مع زبدة الكاكاو في إناء على نار هادئة (حمام مائي) حتى يتم ذوبان الخليط.
- ✻ يرفع الإناء من فوق الحمام المائي ويترك ليبرد ثم يضاف إليه زيت الخزامى.
- ✻ يقلب الخليط ثم يحفظ في زجاجة.
- ✻ يدهن به الجسم قبل التعرض لأشعة الشمس أو للوقاية في أثناء حمامات الشمس.

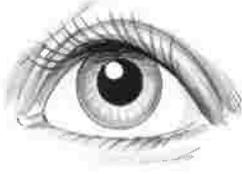
• دهان من زيت السمسم وزيت القرنفل:

المقادير:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت السمسم + ٤ ملاعق زيت القرنفل + ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح + بضع نقاط من زيت الخزامى.

طريقة الاستعمال:

- ✻ تقلب المكونات تقليباً جيداً لعمل خليط متجانس.
- ✻ يحفظ الخليط في زجاجة.
- ✻ يدهن به الجسم قبل التعرض لأشعة الشمس أو للوقاية في أثناء حمامات الشمس.
- ✻ لا تقتصر فائدة زيت الخزامى في الوقاية من الآثار الضارة لأشعة الشمس، لكنه يعمل كذلك على طرد الناموس والذباب والحشرات الماصة للدم التي قد يتعرض الفرد لها في أثناء عمل حمامات الشمس.



(٣) صحة العينين:

العين أعلى جوهرة في جسم الإنسان، ومن المفروض أن تأخذ كل أم في عين الاعتبار سلامة أعين أطفالها، وكذلك على كل فرد الاهتمام بصحة العينين، فإذا كانت العين محمرة أو بها حكة أو لوحظ عند القيام من النوم وجود إفرازات بها، فلا بد من مراجعة الطبيب لتشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب.

إياك والإكثار من استعمال قطرات العيون، فإن لها مشاكل عديدة إن لم تستعمل حسب الوصفة الطبية مع مراعاة إرشادات الصيدلاني.

أما بالنسبة للعلاج المؤقت لإفرازات العين فإنه يتم بواسطة قطعة من القطن، نظيفة ومبللة بالماء الفاتر وتمسح كل عين بقطعة منفردة على حدة ثم ترمى، أي أنه لا يكرر استعمال قطعة القطن نفسها للعين الأخرى.

لعلاج الهالات السوداء حول منطقة العينين:

⑥ وضع كمادات قابضة ودافئة من الشاي الأخضر على المنطقة المصابة بالهالات السوداء، ولا يوضع الشاي الأحمر؛ لأنه يترك أثراً داكناً حول تلك المنطقة.

⑥ وضع كمادات من الماء البارد.

⑥ وضع كمادات من عصير الخيار الطازج.

⑥ وضع شرائح البطاطس.

نصائح صحية هامة للحفاظ على سلامة عينيك:

نعرض لك عدة نصائح بشأن مساحيق التجميل، الرموش، الدموع، النظارة،

العدسات اللاصقة، والحاسوب:

⑥ ابتعدي عن استعمال الوصفات الشعبية للعناية بالعينين.



- ⑤ عدم استعمال قلم الكحل أو مستحضرات الرموش "الماسكرا" الخاصة بغيرك.
- ⑤ الحرص على إزالة مساحيق العيون قبل النوم ليلاً؛ لأن بقاءها يعرض الجفون إلى الإصابة بالحساسية وظهور التجاعيد المبكرة، حيث إنها منطقة رقيقة جداً.
- ⑤ حافظي على نظافة عيونك بإزالة مساحيق التجميل بالماء والمحلول الخاص بإزالة مساحيق العيون أو استعمال كريم منظم خاص بالعين، أو بضع قطرات من الحليب العادي، ثم مسح العين بقطنة مبللة بمحلول ماء الورد، بحيث تمسح كل عين على حدة.
- ⑤ راجعي طبيب العيون عند ظهور قشور على الرموش، فإن هذا مؤشراً لالتهاب العيون وامتاعي عن استعمال مساحيق التجميل الخاصة بالعيون.
- ⑤ استشيري طبيب العيون عند الإحساس بغزارة الدموع وكأنك تبكين.
- ⑤ اعرضي نفسك على مختصة البصريات لفحص نظرك عند الشعور بعدم الراحة في قراءة السبورة بمدرستك.
- ⑤ قومي بعمل فحص دوري كل ستة شهور على الأقل للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار لديك إذا كنت تستخدمين نظارة طبية.
- ⑤ يجب أن يكون استعمال العدسات اللاصقة عن طريق مختصة البصريات حتى وإن كانت تلك العدسات بغرض التجميل.
- ⑤ احرصي على تنظيف جفونك وعدساتك اللاصقة جيداً منعاً لحدوث مضاعفات مثل: التهاب الملتحمة، احمرار العين، تقرح سطح القرنية أو المحيط الخارجي للقرنية وكذلك جفاف العين.
- ⑤ اعلمي على تقليل مدة استعمال العدسات اللاصقة منعاً للتعرض للمضاعفات ومشاكل العين.

- ⑤ لا تضعي على عينيك العدسات اللاصقة في أثناء استخدام مجفف الشعر أو صبغة الشعر أو مواد تجعيد أو فرد الشعر.
- ⑤ ينصح بعدم رش مثبت الشعر بعد وضعك للعدسات اللاصقة على عينيك، بل يجب غلق عينيك جيداً منعاً لتسرب الرذاذ إليهما عند وضع المثبت.
- ⑤ يفضل وضع مساحيق العينين بعد وضع العدسات منعاً لدخول المساحيق إلى العينين والإضرار بهما.
- ⑤ خصصي ساعة من الزمن يومياً لراحة عينيك من القراءة والتلفاز والحاسوب "الكمبيوتر".
- ⑤ ينبغي مراعاة أن تكون النافذة خلف موقع الحاسوب، وكذلك استعمال إضاءة جانبية مريحة للنظر بدلاً من الإضاءة العلوية التي قد تؤذي العين وتجهدا في أثناء استعمال الحاسوب.
- ⑤ مراعاة أن تتراوح المسافة بين العين وشاشة الحاسوب "الكمبيوتر" ما بين (٥٠-٧٠) سم، وأن يكون أعلى الشاشة على مستوى العين.

النظارات الشمسية لصحة عينيك:

تعد النظارات الشمسية إحدى الوسائل التي ينبغي استعمالها عندما تكون الشمس ساطعة سواء في فصل الصيف أو فصل الشتاء وحتى في الأماكن التي تغطيها الثلوج، وذلك لحماية العين من الأشعة المنعكسة أو المسلطة عليها مباشرة، ويخضع اختيارها لمقاييس صحية وجمالية، حيث تراعى راحة العينين في المقام الأول؛ لذا يستحسن عند اختيارها اقتناء العدسات الجيدة ذات الألوان المميزة والمريحة، بحيث يمكن إضفاء حماية حقيقية لمنطقة ما حول العينين. أما





إذا صاحب استخدام النظارة الشمسية الشعور بالصداع أو الدوار فلا بد من مراجعة مختصة البصريات لفحص النظر وعمل نظارة مزدوجة طبية وشمسية للحفاظ على رؤية سليمة وصحية.

(٤) صحة الأنف:

- لا تعبثي بأنفك بإصبعك أو ما شابه ذلك؛ خوفاً من حدوث نزيف دموي من الأنف.
- إذا شعرت بجفاف أنفك فمن الممكن تطريته بعمل حمام بخاري (تعريضه لبخار متصاعد من وعاء به ماء مغلي) لمدة خمس دقائق مع إبعاد العينين عن البخار.
- إذا شعرت بانسداد بالأنف فيمكن إضافة قطعة من هلام الفكس إلى الماء واستنشاق البخار، ويمنع ذلك في حالة معاناتك من الربو بالصدر.
- احفظي أنفك من القشف بدهانه بطبقة رقيقة من الكريم أو الفازلين مساءً قبل النوم.
- إذا أحسست بوجود رائحة غير مستحبة بالأنف راجعي الطبيب المختص فوراً.

(٥) صحة الأذنين:

- 📌 عند وجود إفرازات صفراء أو شمعية تخرج من الأذن بطريقة غير طبيعية يجب مراجعة الطبيب لإجراء تنظيف الأذن من الداخل بالمستحضرات الطبية الموجودة لديه. لا ينصح بالاستماع إلى نصائح غير المختص وإدخال أي مادة غريبة إلى الأذن دون استشارة طبية.
- 📌 يحذر من تطبيق ما يذكر في بعض الكتب عن العلاج الشعبي بالأعشاب الطبية أو الزيت وخلافه، حيث إن الأذن منطقة حساسة للغاية، ويحظر العبث بها؛ لأن ذلك يؤدي إلى فقدان حاسة السمع جزئياً أو كلياً.

📌 إذا أحسست بضعف في السمع، راجعي الطبيب المختص فوراً.

📌 تجنبى الاستماع للأصوات العالية المنبعثة من الأجهزة المختلفة مثل: المذياع والتلفاز وسماعات الأذن التابعة لجهاز التسجيل.

(٦) صحة الفم والأسنان:



بالطبع إن أسنان الإنسان لها تأثير ظاهري على ابتسامته واجتذاب الناس له؛ لذا فعليك بالاهتمام بصحة أسنانك ونظافتها فهي عملية سهلة وسوف تعتادين عليها.

نصائح هامة للحفاظ على صحة الفم والأسنان:

☑ عدم تناول مشروبات حارة وباردة على التوالي؛ بل لابد من الفصل بينهما.

☑ عليك بالمضمضة بالماء ٣ مرات على الأقل إذا شربت شايًا أو قهوة.

☑ استعملي مستحضراً مائياً يسمى "المضمضة" ويباع في الصيدليات؛ وذلك عندما تأكلين مواد ذات رائحة نفاذة مثل: البصل والثوم أو الكراث، ويستحسن أن تأخذي قدرًا منه ثم تغسلين به فمك جيداً إلى أن تشعري بالراحة، ويراعى أنه لا يشرب أبداً؛ علماً بأن بعض هذه المستحضرات مستخلص مركز من زيت النعناع ومواد عطرية أخرى. وإذا لم تجدي "مضمضة" فيمكنك استعمال الماء الدافئ مع قليل من ملح الطعام أو الماء الدافئ مع بيكربونات الصوديوم الموجودة في خزانة مطبخك، أو بإمكانك أكل قليل من أوراق البقدونس أو النعناع الطازج.

☑ يجب تنظيف ما بين أسنانك بما يسمى "الخيط الشمعي السني" وذلك مرة أسبوعياً على الأقل، وتحصلين عليه من الصيدليات. ولا يمكنك استعمال الخيط العادي، لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، بينما يكون الخيط الطبي



مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما أنه يحتوي على مواد مسكنة وأخرى مطهرة.

☑ راجعي طبيب الأسنان للمشورة إذا صادفتك مشكلة بروز أسنانك.

مشكلة بروز الأسنان:

تعاني الكثير من الفتيات المراهقات الإحراج بسبب بروز الأسنان، ويحدث ذلك نتيجة لأسباب خلقية أو عند تعود الطفلة على مص أصبعها منذ الولادة، مما يجعل سقف الحلق يتحرك للأمام مسبباً بروزاً لصف الأسنان الأمامي إلى خارج فتحة الفم؛ مما يؤدي إلى عدم تطابق الأسنان وصعوبة المضغ. وقد تعض الطفلة لسانها عند المضغ أو الكلام، كما قد يؤدي ذلك إلى صعوبة نطق بعض الجمل المفيدة. إضافة لذلك فإن التنفس سوف يصبح عن طريق الفم والأنف معاً، وفي هذه الحالة يتم التنفس بطريقة غير صحيحة. وينصح بالفحص لدى طبيب الأسنان لمعالجة الحالة، حيث إن الغرض من العلاج ليس جمالياً بل إنه صحي بالدرجة الأولى.

(٧) صحة الشفاه:

إن تشقق الشفاه قد ينتج عن نقص في فيتامين (ب)؛ لذلك ينصح بتناول السمك والحبوب الكاملة والخميرة لاحتوائها على هذا الفيتامين بالإضافة لمواد أخرى تعنى بصحة الشفاه، كما أن للمواد الدهنية الموضعية مثل: زبدة الكاكاو أثر في تحسين منظر الشفاه وطراوتها، حيث إن الشفاه لا تغذيها غدد دهنية.

لعلاج تشقق الشفاه:

استعمال دهان من زبدة الكاكاو المضاف لها بعضاً من زهور البابونج أو مادة الفازلين أو الجليسرين السائل أو زيت الزيتون أو زيت اللوز.

(٨) صحة اليدين:

كافحي خشونة الأيدي:

للمحافظة على نعومة يديك عليك بعمل التالي:

✋ غسل الأيدي بالماء الفاتر والصابون الخاص الذي يحتوي على الليمون ثم تجفيفها مباشرة.

✋ دك اليدين بعصير الليمون الطبيعي بعد الانتهاء من أعمال المطبخ حتى تبيض الأيدي وتزول عنها البقع الملونة.

✋ صنع خليط من عصير الليمون الطازج والجليسرين السائل بكميات متساوية وتدليك اليدين مساءً بقدر معقول من الخليط.

✋ عمل حمام زيت دافئ مرة كل ١٥ يوماً باستخدام زيت الزيتون أو زيت اللوز.

✋ إذابة ملعقتين من ملح الطعام في خمس أقداح من الماء الفاتر، ثم غمس الأيدي في المحلول الملحي.

✋ عمل تدليك للأصابع بواسطة تدليك أطرافها، ثم القيام بتشبيك أصابع اليدين وفكها وإغلاق اليد على كرة صغيرة توضع بكل كف ويضغط عليها.

علاج خشونة الكوع:

✋ تغمس الأجزاء الخشنة من الكوعين في وعاء مملوء بزيت اللوز الدافئ ثم تدعك بمنشفة خشنة.

✋ يدعك الكوع بحجر الخفاف برفق مع قليل من صابون زيت الزيتون، ثم يشطف بماء دافئ ويوضع كريم مغذي.

احذري من الأمراض الجلدية التي قد تصيب الأيدي نتيجة

استعمال المنظفات وخلافه:

إن التشقق الذي يصيب اليدين مسبباً التقيح يعد من أخطر الأمراض التي قد تصيبهما نتيجة استعمال المنظفات وخلافه بكثرة. وأيضاً تعتبر الأكرزيميا من الأمراض الخطيرة التي تصيب الأيدي ويكون الشفاء منها صعباً بالنسبة للسيدة التي تغمس يديها دائماً بالماء والمنظفات. وفي هذه الحالة عليك الابتعاد عن التعرض للمنظفات، وذلك بلبس القفاز المطاطي مع مراعاة جفاف بطانة القفاز واليدين بصفة دائمة، مع أهمية مراجعة الطبيب المختص لمعالجة الأكرزيميا.

(٩) صحة الأظافر:

كيفية العناية بصحة أظافرك:



الاهتمام بالصحة الغذائية؛ لذا ينبغي الحصول على القدر الكافي من الأغذية المحتوية على البروتينات مثل اللحوم واللبن ومنتجاته والبيض والأسماك. العناية بما يصل إلى الجسم عن طريق الغذاء من الفيتامينات والمعادن مثل: الحديد والكالسيوم والكبريت والزنك والسيلينيوم.

مراعاة استعمال المبرد في اتجاه واحد حتى لا تتقصف الأظافر.

الابتعاد عن استعمال طلاء الأظافر الرديء الصنع؛ لأنه يسبب تقصف الأظافر.

الإقلال من استعمال الأسيتون في تنظيف الأظافر من الطلاء مع مراعاة احتوائه على الزيت منعاً لتشقق الأظافر.

عدم تعرض اليدين والقدمين للبرودة الشديدة، مع مراعاة تدفئة اليدين بالقفازات والقدمين بالجوارب في الشتاء القارس؛ لضمان وصول الدم لأطراف الأصابع وبالتالي للأظافر.

عدم إطالة أظافر القدمين وعمل مغاطس للقدمين بالماء الدافئ وملح الطعام.

معالجة الظفر الذي يصاب بمرض "الداحس" حيث تتعرض منطقة ما تحت الظفر للإصابة بالفطريات التي تجعله يبدو أزرق اللون وذا رائحة غير مستحبة.

وصفات منزلية لتقوية الأظافر:

✋ دهان الأظافر بالزيوت الطبيعية مثل: زيت اللوز وزيت الخروع وزيت الزيتون وزيت جوز الهند.

✋ طلاء الأظافر بصفار بيضة مع وضع بضع ذرات من ملح الطعام.

✋ غمس الأظافر في محلول مركز من كبريتات الألمنيوم المسمى "الشبة" ونحصل على مادة الشبة من العطار.

(١٠) صحة الأقدام:

✋ تعتبر صحة الأقدام من الأمور الهامة، وفي حالة الإصابة بآلام أو تورم الأقدام الذي قد يحدث نتيجة للجلوس الطويل أمام جهاز الحاسوب أو بسبب المشي الطويل أو لبس حذاء ضيق أو غير مريح. ننصحك بعمل الآتي:

حمام القدمين:

✋ وضع القدمين في ماء دافئ، ويعمل تدليك ليغذي الدم المنطقة التي تعاني من الآلام، وبذلك تخف تدريجياً، كما يحبذ وضع ملح الطعام في حمام القدم.

✋ تدليك الأقدام بماء الكولونيا من غير ضغط أو عنف.

✋ دهان الأقدام بكريمات خاصة تحتوي على مواد مسكنة للألم وهي عديدة ومتوفرة في الأسواق لإراحة الأقدام.

✋ منع تقشف الأقدام بدهانها بكريمات تباع في الأسواق.

✋ وضع كريمات طبية على القدمين لإزالة التورم مع التدليك مساءً قبل النوم يومياً.

✋ لبس الأحذية المفتوحة حتى تتعرض الأصابع للتهوية وأشعة الشمس التي تقتل الفطريات والجراثيم.

✍ علاج القدم في حالة الإصابة بمسمار القدم (وهو المنطقة السميكة والصلبة التي ترتفع قليلاً عن باقي أصابع القدمين) الناتج عن لبس الأحذية المغلقة أو ذات الكعب العالي؛ وذلك باستخدام محلول طبي يباع في الصيدليات تطلّى به المنطقة لعدة أيام، ومع انتقاء الحذاء الصحي واتباع نصائح الصيدلاني يمكن علاج مسمار القدم.

نصائح صحية عامة للفتيات:

✍ عليك - أيتها الفتاة - الاحتفاظ بسجل صحي لنفسك لكتابة المعلومات الهامة التي تتعلق بالأمر الصحية الخاصة بك مثل: تاريخ ظهور الطمث لديك لأول مرة، ثم قومي بعد ذلك بتسجيل يوم وتاريخ كل دورة شهرية حتى إن لم تكن منتظمة. وعليك كتابة جميع الملاحظات التي تلاحظينها بنفسك أو يتم التنبيه عليها من قبل والدتك أو أختك الكبرى أو صديقتك وما إلى ذلك. كما أنك قد تتعرضين - لا سمح الله - للإصابة ببعض الأمراض مثل: الحصبة أو الجدري وغير ذلك من الأمراض المعدية أو الوبائية أو النفسية، فلا بد من كتابة نبذة عن ذلك في سجلك الصحي.

✍ ينبغي عليك عدم الخجل ومصارحة والدتك أو أختك الكبرى أو معلمتك بأي ملاحظات تجدينها مثل: عدم انتظام الدورة الشهرية أو غزارتها أو حدوث آلام شديدة غير محتملة أو غير ذلك مما قد يؤذي نفسيتك ويوصلها إلى حالة من القلق أو الإصابة بالاكتئاب النفسي.

✍ أبعدني شبح القلق والهواجس عن نفسك؛ لأن لكل داء دواء بإذن الله تعالى، وكل ما نطلبه منك هو الصراحة وعدم الانطواء، وعندما تشعرين بأنك بحاجة للمشورة فلا تترددي أبداً في استشارة من يكبرنك سنأً.

✍ لا تشعري بأن غيرك من الفتيات أفضل حالاً منك، واعلمي أن جميع الفتيات خاصة في سن البلوغ أو المراهقة عرضة للإصابة بشيء من المشكلات



الصحية والنفسية، ما عليك سوى طلب النصيحة والمشورة ممن تثقين بهن
وبلا تردد.

اعلمي أن تحملك ومعاناتك من أي ضغوط تضايقت دون الإفضاء بذلك قد
يفاقم من مشكلتك ويصبح الحل صعباً؛ لأنك قد تأخرت في البيت في هذا
الأمر الذي ضايقت وقمت لوحدك بتحمل المسؤولية. إن صغر سنك جعلك
تجهلين العواقب الوخيمة التي قد تنشأ عن ذلك بعد زواجك.



الفصل الثالث

الجزء الثاني

الصحة النفسية = المشكلات والعلاج

فقدان الثقة بالنفس ❁

الاكتئاب ❁

الأرق والقلق ❁

الأحلام والرؤى ❁

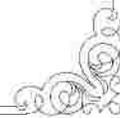
المراهقة والأبراج ❁

هل لحركة الأفلاك ❁

تأثير على حياة الفرد؟

هل تتأثر حياة الإنسان ❁

بالقمر أو الشمس؟





أبرز المشكلات النفسية التي تعاني منها المراهقات:

تعد الأم في معظم الأحيان أقرب شخص لبناتها، فهي الإنسانة الواعية التي تعمل على حل مشكلات بناتها في سرية تامة وبحب وإخلاص، ولذلك فإننا نود عرض أهم تلك المشكلات التي قد تعترض حياة المراهقات:

(١) الأعراض التي تصيب الأنثى شهرياً قبل ظهور الدورة الشهرية:

تصاب الأنثى قبل ظهور الدورة الشهرية بعدة أيام بأعراض عضوية ونفسية معروفة، وقد تستمر طيلة مدة الحيض، فقد تصاب بحالة من التوتر النفسي أو الاكتئاب، ويصحبها أحياناً التصرف العدواني مع عدم الصبر، بجانب شعورها بالإرهاق والتعب والمعاناة من آلام المفاصل والبطن والمعدة والشد بمنطقة الثديين، كما تميل إلى الانزواء والبعد عن الاختلاط بالآخرين، ويعزى ذلك إلى عدم توازن الهرمونات المفترزة من المبيض في تلك المدة.

علاج الأعراض النفسية التي تصيب الأنثى ما قبل وفي أثناء حدوث الدورة الشهرية:

يتم ذلك باتباع التعليمات التالية:

- ✦ كبح جماح النفس والحلم عند الغضب.
- ✦ ممارسة المشي الخفيف في الهواء الطلق.
- ✦ الانشغال بعمل أية هواية نافعة لا تحتاج للتركيز الذهني.
- ✦ الترفيه عن النفس بالطريقة المناسبة.
- ✦ مخالطة الصديقات.
- ✦ تقدير جميع أفراد الأسرة لحالتها النفسية آنذاك.
- ✦ تفهم الزميلات بالعمل لحالتها، حيث إن الإناث جميعهن يتفهمن ذلك تماماً.
- ✦ عدم تعرضها للإرهاق بالعمل ومحاولة تجنب المهاترات والانفعالات النفسية.
- ✦ تأجيل الأعمال التي تحتاج لمجهود ذهني إلى ما بعد انتهاء الدورة الشهرية.

(٢) فقدان الثقة بالنفس:

تعد ثقة الإنسان بنفسه جزءاً هاماً جداً في تكوين صحته النفسية، كما أن الثقة بالنفس تلعب دوراً لا يستهان به عند مرور الفتاة بمرحلة المراهقة. إن هناك أموراً قد تكون سبباً تعلق عليه الفتاة فقدانها لثقتها بنفسها مثل:

↑ الظروف الاجتماعية:

قد تتعرض المراهقة لفقدان ثقتها بنفسها نتيجة مرورها بظروف اجتماعية صعبة، فمثلاً قد تنشأ وهي تجد أهلها من العائلات المتوسطة الحال، فليس بإمكانها التمتع بكل أو حتى ببعض ما تملكه ابنة الجيران أو زميلات الدراسة من مقتنيات سواء كانت أساسية أو ثانوية لمتطلبات الحياة. إن هذه الفتاة رقيقة ولكن لا تكفيها الرقة لأن تكون محط أنظار الأخريات كما هو الحال ببعضهن اللاتي قد تكون إحداهن أقل جمالاً منها ولكنها تملك الكثير مما يثير انتباه الفتيات في هذه المرحلة العمرية الحرجة؛ لذا فعلى الأهل تعليمها كيف تكون واثقة في قدراتها ومعتزة بنفسها.

↑ ظهور حب الشباب بالوجه:

قد يؤدي ظهور حب الشباب بمنطقة الوجه بشكل ملفت للانتباه إلى الشعور بالحرج وفقدان الفتاة ثقتها بنفسها، خاصة عند عدم قدرتها على معالجته لأسباب قد تعود إلى عدم توفّر المال أو إلى عدم استجابتها لذلك النوع من العلاج، أو لتأخر شفائها، مما قد يدفعها إلى الانزواء والبعد عن مخالطة مجتمعها.

↑ ضعف الشعور بالانتماء للأم:

إن عدم اهتمام الأم بمشاعر ابنتها وهي الفتاة الرقيقة، يولد شعوراً عند الابنة بأن غريزة الأمومة غير متأججة في نفس أمها تجاهها، ويدفع بالابنة إلى



فقدان الثقة بنفسها، بسبب إحساسها بالإحباط النفسي لعدم شعورها بالانتماء لأعز وأغلى إنسانة في الوجود .

↑ الغيرة من أخواتها الأكثر جمالاً:

قد تقوم الفتاة بعقد مقارنة بينها وبين أخواتها البنات من ناحية الجمال ومظاهر الأنوثة، تفاجأ بينها وبين نفسها بأنها الأقل جمالاً وجاذبية منهن، مما قد يدفعها إلى الغيرة المرة أو الشعور بالحسرة والمرارة وعدم الثقة بالنفس .

↑ عدم القدرة على التفوق الدراسي:

للتفوق الدراسي دوره في منح الإنسان ثقة عالية بالنفس، وفقدان القدرة على التفوق بالنسبة للفتاة في سن المراهقة يضعف الثقة بالنفس، خاصة إذا كان بقية الإخوة والأخوات من المتفوقين والمتفوقات دراسياً .

(٣) الاكتئاب:

تطلق العامة تعبير الاكتئاب على الفرد عندما يصاب بالكآبة والهم والحزن، وقد تأتي هذه الحالة أيضاً نتيجة لشعور الشخص بالفراغ أو عدم احترام الذات . وبالتالي فإنه يعدل عن التمتع بما حوله من ملذات الحياة ويفضل الاستسلام للضغط النفسي الذي يؤدي به إلى الشعور بالوهن والضيق والملل السريع .

أهم الأسباب المؤدية للإصابة بالاكتئاب لدى الأفراد بشكل عام:

- الإصابة بمرض عضال (السرطان) أو (الكبد الوبائي) أو (السكر) أو أي مرض مزمن .
- التسمم الدوائي للدم .
- تناول بعض علاجات ارتفاع ضغط الدم و بعض المهدئات .
- الانقطاع بشكل فجائي عن تناول بعض الأدوية التي اعتاد عليها الفرد .

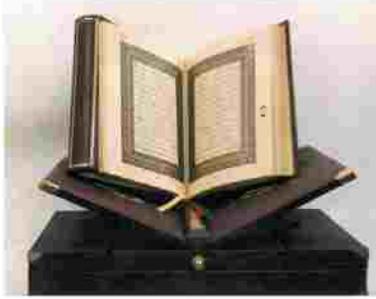
- فقدان شخص عزيز من ذوي القربى أو الأصدقاء.
 - الإحباط نتيجة خيبة الأمل فيما يتعلق بأمر هام.
 - التعرض للصدمات العاطفية.
 - الضغوط النفسية في الحياة الأسرية والعملية.
 - تعرض الفرد لأزمة أو ضائقة مالية أو حالة إفلاس.
 - عدم التنزه والترويح عن النفس والتعرض إلى الجو المشمس.
 - الانتقال من بلد إلى آخر وترك المكان والأصدقاء الذين قد تعود الفرد على وجودهم معه بشكل دائم.
 - المرور بفترة ما قبل ظهور الدورة الشهرية بخمسة أيام تقريباً.
 - تغير الهرمونات المصاحب للحمل.
 - تغير هرمونات الجسم بعد الولادة بمدة قصيرة.
- أما بالنسبة للمراهقات فينطبق عليهن بعض من تلك الأسباب الهامة مثل التعرض للصدمات العاطفية واكتئاب ما قبل الطمث أو فقد عزيز لا سمح الله. وقد تصاب الفتاة المراهقة بالاكتئاب نتيجة لعدم تلبية الوالدين لطلباتها التي لا تنتهي، فتصاب بخيبة الأمل والإحباط.
- وتغلب حالة الاكتئاب على النساء بسبب إلقاء العبء الأكبر عليهن فيما يخص أمور البيت والأسرة، بينما يكون الرجل أكثر انطلاقةً وحرية منهن. كما أن هناك بعض المراهقات ممن تصاب بالاكتئاب عند بداية العام الدراسي الجديد - على عكس ما هو متوقع - وذلك لعدم الانضباط بعد العطلة الصيفية. وأيضاً عند قرب موعد الامتحانات أو عند إصابتها بخيبة أمل في أحد المقررات الدراسية.

الوقاية والعلاج من الاكتئاب:

أ. العلاج بالقران الكريم:

إن للأوراد اليومية والأذكار المستحبة دوراً هاماً في حماية الإنسان من الاكتئاب

وغيره، ولا بد من أخذ الحيطة والحذر من وسوسة الشيطان، لأنه قد يسول للفرد أن يحزن لدرجة قد يصل به للتفكير في الانتحار، وهذا والعياذ بالله هو الاكتئاب الشديد الذي يوجب الاستغفار والتوجه إلى الله تعالى وإخلاص العبادة لله. وهناك العديد من الأدعية التي تذهب الهم والحزن مثل قول:



«حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم» سبع مرات عند الشعور بالضيق. وروى البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم».

وهناك العديد من الأدعية القرآنية مثل قوله تعالى: ﴿أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (الأنبياء: ٨٣).

وقوله تعالى: ﴿فَاسْتَجِبْنَا لَهُ فَبَشِّرْنَا بِمَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ﴾ (الأنبياء: ٨٣)، كما أن لأداء الصلاة في أوقاتها والإكثار من النوافل دوراً هاماً في علاج الكثير من حالات الاكتئاب.

ب. العلاج النفسي:

إذا تمكن الفرد المصاب بالاكتئاب من الحديث مع من يحب من الناس لتفريغ ما في نفسه من شحنة الهم والحزن فإن في ذلك فائدة له. وبإمكانه أيضاً عرض نفسه على المختص النفسي. ولقد أثبتت التجارب العملية أن هناك العديد من الحالات التي تستجيب للعلاج النفسي وتستغني عن العلاج الدوائي.

ج. العلاج الدوائي:

يتم العلاج الدوائي بعرض الفرد المصاب بالاكتئاب على الطبيب المختص بالأمراض النفسية الذي يقوم بتقييم حالته وتشخيصها، وبالتالي قد يصف له الأدوية المضادة للاكتئاب حسب الحالة.



د. العلاج الغذائي:

لابعاد شبح الاكتئاب لابد من احتواء طعامك على فيتامين

(ب٦) و(ب١٢) الموجود في الجوز واللحوم والبيض والبقول، وأيضاً فيتامين (ج)



الموجود في الطماطم واللفل الأخضر والحمضيات

والفراولة. بالإضافة إلى عنصر المغنيسيوم الموجود في

اللوز وال فول السوداني والبقول والخضروات الورقية

الخضراء والحليب، فالغذاء المتوازن هام جداً في

المحافظة على المزاج الجيد للفرد وطرده الاكتئاب النفسي.

ولقد أثبتت التجارب استجابة كثير من المرضى المصابين بالاكتئاب للعلاج

الغذائي، ويتوفر لدى مختص التغذية جداول خاصة تفيد في علاج حالات

الاكتئاب عن طريق الغذاء.

(٤) النوم:

النوم وأثره النفسي على حياة الفرد:

ما هو النوم؟

من المعروف أن النوم أمر طبيعي بين الكائنات الحية، ذكره ربنا سبحانه

وتعالى في محكم كتابه. قال تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ﴾ (الروم: ٢٣).

ومن أسماء النوم:

- النعاس: رغبة الإنسان في النوم.
- الوسن: ثقل الرأس.
- الكرى: عندما يكون الإنسان بين اليقظة والنوم.
- التغفيق: يقال: فلان (غفى) هو النوم في أثناء سماع حديث الناس.
- الإغفاق: النوم الخفيف.
- التهويم: النوم الثقيل.
- الترنين: مخالطة النعاس بالعين.
- الرقاد: النوم.

يقول العالم العربي ابن سينا: «ومهما أخذني أدنى نوم، كنت أرى تلك المسائل بأعينها في نومي، واتضح لي كثير من المسائل في النوم» وفيما يأتي نوضح هذه المقولة:

قام العالم دافيد فولكير بتحديد سبع مراحل للنوم، ابتداء من حالة الوعي الضعيف لمن يسير على قدميه حتى أعماق الكابوس. فعندما يبدأ المخ في النوم تتغير طبيعته الكهربائية، فتحشد فيه أشعة ألفا ذات الموجة الطويلة، وتكون هذه مرحلة انتقالية بين اليقظة والنوم وقد يتخللها بعض الخواطر، ثم بعد دقائق تأتي حالة أخرى عندما تختلط فيها عدة ترددات متباينة للموجات الكهربائية المختلفة. وبذلك تكون المرحلة الأولى من النوم الفعلي بحيث تستمر ما بين دقيقة واحدة إلى سبع دقائق، ويدخل الفرد في المرحلة الثانية من النوم عندما تظهر على جهاز قياس كهرباء المخ، خطوط مهتزة.

وعلى كل فإن الأشخاص الذين يتم إيقاظهم في أي من المرحلتين السابقتين لا يعترفون أنهم كانوا نائمين. أما عندما يبدأ النشاط الحيوي للجسم بالانخفاض مثل: دقات القلب ودرجة حرارة الجسم تبدأ المرحلة الثالثة التي يرسم فيها جهاز قياس كهرباء المخ قمماً وأغواراً واسعة مقارنة لما يرسمه في حالة اليقظة. ويكون

الشخص هنا في حالة نوم حقيقية. وعندما يدخل النائم في المرحلة الرابعة تزداد موجات المخ في التباطؤ، وفي هذه المرحلة يصعب إيقاظ النائم فيها، وإذا ما تم إيقاظه في أثناء هذه المرحلة فإنه لا يتذكر أي أحلام رآها في منامه.

ومن الثابت علمياً أن هذه المرحلة هي الميدان لنشاط الذين يتكلمون أو يمشون في أثناء النوم، ونجد أن هؤلاء الأشخاص إذا تم إيقاظهم فهم لا يذكرون شيئاً عما قالوه أو فعلوه أو عن أحلامهم. ينتقل الفرد من حالة النوم العميق بعد تسعين دقيقة تقريباً إلى عالم النوم الظاهري أي نوم حركة العين السريعة؛ وذلك لأن موجات المخ خلاله تكون مشابهة لتلك الموجات في حالة اليقظة. وتتميز هذه المرحلة بالتناقض، وينتقل نشاط المخ في هذه المرحلة إلى الحالة المختلطة التي تعرف بالأحلام، وفي هذه المرحلة تتناوب الجسم بجميع مرافقه حالات بين النشاط المتعاقب الذي يكون مصدراً للكثير من المخاطر، فقد يعاني مرضى قرحة الاثني عشر من زيادة ملحوظة في إفراز الأحماض الأمينية. ونعلم أن الأحلام التي نذكرها عند الاستيقاظ تكون تلك التي تجري في أثناء النوم المتناقض؛ نتيجة للصحة الديناميكية للجسم، وعندما نستيقظ دون واسطة أحد أو مساعدة رنين جرس الساعة فإننا نصحو من حالات النوم المتناقض. ويرى بعض العلماء أن هذه المرحلة مجال حقيقي لتجديد خلايا الجسم، بينما يرى آخرون أنها فترة للتنشيط الحسي للجهاز العصبي، كما يقال إن النوم المتناقض هو مجال التفريغ المكثف للضغوط التي تنشأ تدريجياً على مخ الطفل في مراحل النضج.

وفي دراسة لتحليل الأحلام ثبت أنه ليس من الضروري أن يكون الحلم على شكل سيناريو متصل على مدى مراحل النوم، لكنها غالباً ما تبدأ بموضوع ذي صلة بأحداث اليوم السابق، ثم تنتقل تدريجياً إلى مراحل سابقة من العمر. كما ويدعم هذا الرأي ما ثبت في أثناء النوم المتناقض من وجود نشاط كهربائي قوي في المنطقة التي أسفل قشرة المخ والتي يعتقد أنها مركز أرشيف الذكريات عند الإنسان.

فوائد النوم:

إن النوم حالة ضرورية للبدن وإصلاح لِنفسية الفرد. وكما قال الأديب الكبير شكسبير: «فان النوم مسكن لآلام النفوس، فهو يمثل نصف حياة الإنسان والغذاء الرئيس لروح البشر».

وللنوم فوائد منها راحة الجوارح وسكونها مما تتعرض له من التعب والإرهاق، فتستريح حواس الفرد من النظر والسمع والتفكير وخلافه. وبعض الناس يجدون في النوم وسيلة لهضم الغذاء. وفي هذا السياق نعرض ما كتب في الطب النبوي عن النوم من حيث أنواعه وأدابه وغير ذلك.

أنواع النوم:

النوم نوعان من حيث الطبيعة:

نوم طبيعي ونوم غير طبيعي وهو الناتج عن الوهن أو الإصابة بمرض ما، أما النوم الطبيعي فهو إمساك القوى النفسية عن أفعالها، وهي قوى الحس و الحركة الإرادية؛ وذلك للشعور بالاسترخاء والراحة. وعلينا معرفة أن هناك نظاماً حسيماً خاصاً في الدماغ يسمى - إن جاز هذا الاصطلاح - (بالساعة البيولوجية)، وتتم برمجة هذا النظام من قبل كل فرد على حسب عاداته وحاجته لعدد معين من ساعات النوم سواء نوم النهار أو نوم الليل. ويشعر الفرد بأن النوم المعتدل خير له من النوم الكثير أو القليل، لأن النوم المعتدل ممكّن للقوى الطبيعية من أفعالها، ومريح للقوة النفسانية، بعكس النوم الطويل أو القصير الذي يكسل القوى الطبيعية ويتعب القوة النفسية.

النوم نوعان من حيث الزمان:

نوم القيلولة وهو نوم النهار وهي الفترة التي تأتي عقيب امتلاء المعدة بطعام وجبة الغذاء، فتستولى الرطوبات على الدماغ بحيث ترخي من همة الفرد وتقلل

من نشاطه، ويسترخي وذلك لأن الدورة الدموية تتوجه عندئذ إلى المعدة وبقية أجزاء الجسم، تاركة فرصة للدماغ للاسترخاء فيشعر الفرد بالنعاس عادة بعد الأكل.

إن نوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية ويكسل الجسم، إلا في الصيف وقت الهاجرة. وأردؤه نوم أول النهار، أو نوم الصبح الذي يمنح الرزق، بينما يحتاج الفرد للنشاط والحركة الرياضية والبدء باكراً بطلب رزقه بالعمل، فقد بارك الله لأمة محمد ﷺ في بكورها، وأردأ منه النوم آخر النهار بعد العصر، قيل: نوم النهار ثلاثة: حُلُقٌ، وحُرقٌ، وحُمُقٌ. فالحُلُقُ: نومة الهاجرة وهي خلق رسول الله ﷺ، والحُرقُ: نومة الضحى وهذا يشغل عن أمر الدنيا والآخرة، والحُمُقُ: نومة العصر.

قال بعض السلف: "من نام بعض العصر، فاخْتَلَسَ عقله، فلا يلومن إلا نفسه".

كما قال الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى

خيالاً ونومات العصور جنون

آداب النوم:

للنوم آداب عديدة كغيره من سائر الممارسات اليومية، فلا بد من أن تنام سليم القلب عاملاً بكل ما يتعلق بآداب النوم من طهارة وذكر وخلافه. ويجوز الاستلقاء على القفا ووضع إحدى الرجلين على الأخرى، إذا لم يخف من انكشاف العورة. كما يستحب الاضطجاع على الشق الأيمن. وعن حذيفة رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده، ثم يقول: «اللهم باسمك أموت وأحيا». وإذا استيقظ قال: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور» رواه البخاري.

وينهى عن النوم على البطن أو الاضطجاع في ذلك الوضع أو الانبطاح على الوجه، وأردأ النوم ما كان على الظهر، لكن يمكن الاستلقاء دون نوم؛ لأن ذلك لا



يتناسب صحياً مع جميع الأفراد وذلك يثقل على عظام الرقبة وكذلك عظام العمود الفقري بالظهر، خاصة لدى البدناء. كما أنه قد يحدث شعوراً للفرد بغصة بسبب ما يسمى بارتجاع المريء، أي أن المعدة تقوم بإرجاع بعض من محتوياتها إلى المريء، أي بطريقة معاكسة للاتجاه الطبيعي، حيث يكون من الطبيعي تفريغ محتويات المعدة إلى الاثني عشر ومن ثم إلى بقية أجزاء الأمعاء الدقيقة حيث تتم عملية الامتصاص. ولكن عند بعض الأفراد قد تحدث مشاكل في الجهاز الهضمي تؤدي إلى حالة ارتجاع المريء بعد تناول الطعام والتي تزداد سوءاً بالنوم على الظهر، خاصة بعد الأكل. كما أن المرضى المصابين بحالة احتقان أو التهاب في الجيوب الأنفية وكذلك بعض حالات الأمراض الصدرية أو الربو قد يؤذيهم النوم على الظهر؛ وذلك لسيلان المخاط من الأغشية المخاطية للأنف واختلاطه باللعاب في الفم ومن ثم دخول تلك الإفرازات إلى القصبة الهوائية مما قد يسبب تضيقها مع حالة من الشعور بالاختناق والسعال الشديد كوسيلة دفاع لطرد ما دخل بها من مواد غير مرغوب فيها. فالأجدر بنا أن نعلم أولادنا منذ صغرهم كيف يتبعون آداب النوم والاستلقاء.

علاقة النوم بالغذاء:

قام اتحاد المزارعين الإيطالي مشاركة مع الجمعية الإيطالية لطب النوم بإصدار كتيب صغير قسموا فيه التغذية إلى مجموعتين: مجموعة تشجع على النوم مثل الخبز والمعكرونة والأرز واللحم والسمك والبيض المسلوق والجبن والبقوليات والخس والثوم والبصل واللبن والحليب، ومجموعة أخرى تعرقل حدوث النوم أو تخلق اضطرابات فيه مثل: القهوة والأطعمة الحريفة والمعلبات والوجبات المملحة. ولكن في جميع الأحوال لا يجب أن يغيب عن أذهاننا دور طعام العشاء البسيط المتوازن الذي يساعد على قضاء ليلة هادئة وادعة.

علاقة النوم بهضم طعام الغذاء:

بالنسبة لميكانيكية هضم الطعام بعد الغذاء لمن يفضلون النوم بعد تناول طعام الغذاء، نستعرض معاً ما جاء من رأي الطب النبوي بذلك الصدد، حيث قيل: «أنفع النوم أن ينام على الشق الأيمن ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً - ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن؛ ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بدايته ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضرة بالقلب، بسبب ميل الأعضاء إليه».

الليل وأسراره:

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۗ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: ١٠، ١١).



لابد للفرد من الخلود للراحة في نوم هادئ عميق دون إثارة لأي منغصات قبل الاستعداد للتمتع بنوم ليلة هادئة. إن الليل عندما يسدل ستائرهِ الحالكة السواد يخفي وراءها قصصاً وأسراراً، وتتنوع الأمزجة، فقد يثير ولوج الليل اهتماماً كبيراً

لدى بعض الناس. وينتاب بعضهم شعور نفسي بالوحدة والسكون والعزلة التامة والمهابة مما حوله، وقد يمنح ذلك السكون النفسي صاحبه فرصة سانحة لإثارة العدد الأكبر من الأفكار المتنوعة الغامضة أو المدهشة أو الملائمة بطريقة مثالية لمجتمعه. وقد يكون ليل وقع آخر على نفوس بعض الناس. وهناك من ينتظر ليلة منتصف الشهر حتى يمتع ناظره متأملاً ذلك الملكوت عندما يكون القمر بديراً مكتمل التمام. ومن الناس من يشعر بجمال الليل عندما يشق سواده المخملي، ذلك الضيف العزيز الذي يهل في مطلع كل شهر بلونه الفضي المتوهج في أحضان سمائنا، ليبشرنا بقدوم شهر جديد يحمل لنا بين طياته الخير والبركات. إن ذلك الهلال يمثل أهمية كبيرة في حياتنا خاصة عندما يهل هلال شهر رمضان



المبارك، حيث نصوم لرؤيته ونستقبل عيدنا المبارك برؤيته. وعندما يقاس الليل بمقياس الشعراء إذا تألأت النجوم في السماء، تطرب الأسماع بالسجع والغزل وتسيل الأقلام لتكتب أحلى ما تكنه خلجات النفس من الأحاسيس المرهفة أدباً وشعراً. وكمن رسام استوحى أو استنبط من سكون الليل عنواناً ل لوحاته الملونة بألوان مبهرة معبرة عن أفكار جمالية مثيرة حقاً. وبين هذا وذاك نجد العابد والناسك والقائم ليلاً بين يدي ربه يناجيه ويدعوه ويصلي له. كما يلعب آخرون من القطاع الصحي دور المناضلين الياسلين الذين يضحون بنومهم وراحتهم في سبيل راحة المرضى. وبجانب هؤلاء تسهر العيون الساهرة من رجال الأمن العام لحفظ أمن وسلامة البلاد. ولقد قالت العرب: «وللناس فيما يعشقون مذاهب»، ولكن الجميع مهما اختلفت أمزجتهم واتجاهاتهم فلا بد لهم ليلاً من الالتقاء في سلوك نفسي - بنهاية المشوار اليومي- ألا وهو النوم.

نوم الليل:

أما عن نوم الليل فيجدر بالفرد أن ينام في مواعيد نومه المعتادة يومياً وفي مكانه المعتاد مع محاولة جادة للاستسلام للنوم وليس للهواجس وما يدور بخلد من الأحداث التي تمت في أثناء النهار، أو يطلق للتفكير عنانه لما سوف يقوم بفعله غداً صباحاً بمشيئة الله. وخير وقت لاستعراض أعمال اليوم تلقائياً هي ساعة الخلود إلى الراحة ليلاً، فيحاسب الفرد نفسه ويراجعها عما عملت خلال هذا اليوم من حسنات أو مما اقترفت من سيئات. وقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بمحاسبة أنفسنا حيث قال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلَسْطَرُ نَفْسٍ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (الحشر: ١٨). ولكن ليتم الحساب قبل الخلود إلى الفراش حتى لا يكون ذلك سبباً لحدوث الأرق.

مشاكل النوم وأثرها على نفسية الفرد:

أ. الأرق والقلق:

إن بعض الأفراد بمن فيهم المراهقات يدخل سريعاً في النوم، ولكن تكمن المشكلة في عدم التمكن من الاستمرار في مواصلة فترة النوم الليلية، إذ يستيقظ الفرد مراراً وقد يعود ذلك إلى العديد من الأسباب:

⌚ الأسباب النفسية مثل: مشاهدة الأفلام الخيالية أو المرعبة قبل النوم أو التعرض لبعض الهواجس المزعجة أو الأحلام أو الكوابيس المفزعة أو الخوف من الظلمة ليلاً.

⌚ بعض السلوكيات الاجتماعية التي تلعب دوراً هاماً في الشعور بحالة القلق الليلي مثل: تناول وجبة عشاء دسمة أو الإكثار من شرب المنبهات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل: الشاي والقهوة والمشروبات الغازية مثل: الكوكا كولا والبيبسي.

⌚ كثرة استعمال الهاتف النقال الذي يسبب تلوثاً إلكترونياً؛ مما يؤثر سلباً على سلامة الأعصاب مسبباً حالات من القلق والصداع.

⌚ أسباب أخرى تتعلق مباشرة بالصحة العامة للمراهقات مثل: الإصابة بفقر الدم أو الأزمات التنفسية.

لذا يتوجب معرفة الأسباب الحقيقية وراء الشعور بالقلق لتفاديها وبالتالي الاستمتاع بنوم عميق. وينبغي ترشيد النوم وقت القيلولة مع عدم الاستمرار في السهر ليلاً إلى ساعات متأخرة. إن بعض الناس إذا بدأ بحساب نفسه يملكه القلق ويصعب عليه النوم إذا ما أصيب بالأرق. ويعتبر كثير من الناس أن قراءة الدعاء والذكر قبل النوم تساعد الإنسان الذي يشعر بالأرق على السكينة والخلود إلى النوم براحة تامة. أما بعض الناس فيعتبرون الأرق داء يجب أن يوصف له

الدواء المناسب. ولمن يشعرون بالأرق اليومي، ننصحهم باستخدام وسائل مختلفة لتحسين النوم لديهم، مثل: المشي لمدة نصف ساعة مساءً قبل النوم والامتناع قبل النوم بساعتين من أخذ المنبهات مثل: الشاي و القهوة والكاكاو أو المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين. كما أن أكل الشوكولاته والوجبات الدسمة قبل النوم بأقل من ساعتين قد يسبب الأرق؛ وذلك لأن الشوكولاته منشطة للذهن بينما الوجبات التي تحتوي على قيمة غذائية عالية من الدهون قد تسبب امتلاء المعدة والتخمة مع تأخير عملية الهضم، مما يسبب الشعور بعدم الراحة والأرق عند النوم ليلاً. كما قد نلاحظ أن عطلة نهاية الأسبوع وكذلك العطل الأخرى مثل الأعياد والمناسبات أو العطلة الصيفية قد تسبب اضطراباً في مواعيد النوم، وكذلك في عدد ساعاته المعينة لكل شخص. كما أن تجنب الإكثار من ساعات النوم في أثناء النهار مع المحافظة على أداء التمارين الرياضية الخاصة حسب حاجة وشخصية ونفسية كل فرد في أثناء النهار مفيد لمن يشعر بالأرق الليلي، بل إن ذلك يعمل على تحسين حالة النوم لديه ليلاً.

بالإضافة لذلك فإن الظروف المحيطة بالفرد قبل قيامه مباشرة بالنوم تتدخل بأهمية خاصة في جلب النوم، فهناك الكثيرون ممن يفضلون القراءة قبل النوم سواء كان ما يقرأ دينياً أو ثقافياً أو روائياً أو قصصياً. وآخرون يحبون سماع بعض البرامج الإذاعية التي تروق لذوقهم الأدبي، وغيرهم ممن يستمتعون بحضور برامج مرئية معينة ويتأثرون بذلك، كأن يكون آخر ما شاهده ذلك الفرد فيلماً أو مسلسلاً مرعباً، قد يصور لقطات حقيقية أو خيالية مثيرة مما يسبب إزعاجاً لدى الفرد يتردد صده في عقله الباطن ويؤرق نومه. وحتى إن لم يؤرقه ذلك، فقد يسبب له أضغاث أحلام مزعجة. فنجد أن حالة الأرق لدى هؤلاء الأفراد تزيد في الظلام، حيث إن للضوء دوراً في تحريك المشاعر لدى الأفراد عامة. ومن العبث أن نجد أناساً يشكون من الأرق وهم يعرفون حق المعرفة الأسباب الأصلية والحقيقية من وراء ذلك، ولكنهم يتجاهلون عنها عن قصد؛ لأن

التخلص من تلك الأسباب أمر يصعب عليهم فعله؛ ولذلك نجدهم يقصدون العيادات النفسية للحصول على وصفات طبية لمعالجة الأرق. ولو أنهم لجؤوا لمعالجة أنفسهم بمبدأ «أن المريض هو طبيب نفسه»، وقاموا بصدق وأمانة بإزالة مسببات الأرق والتخفيف من الإجهاد الذهني والنفسي قبل النوم لكان خيراً لهم. كما أن استعمال بعض أنواع الأعشاب المهدئة قبل النوم بساعة كمشروب بديل للشاي والقهوة وخلافه، أجدى لهم بكثير من استخدام الحبوب المهدئة أو المنومة التي يطول شرح عواقب استخداماتها. إذاً باستطاعتنا اللجوء إلى الأعشاب الطبيعية بدلاً من الدواء للمساعدة على النعاس. ويستطيع الفرد قبل النوم بساعة تناول مشروب دافئ من اليانسون - تلك الثمار الجافة التي تباع عند العشاب أو العطار - وتشبه الكمون في الشكل وبعض جوانب الاستعمالات، لكنها تحتوي على مادة مهدئة بالإضافة لوجود مادة طاردة للرياح التي تساعد على تهدئة المعدة أيضاً عقب تناول الوجبات المسببة للانتفاخ المعوي. وهو ملين للأمعاء، ويساعد كذلك على إفراغها من فضلات الطعام بسهولة، كما يمنع حدوث الإمساك المزمن. وقد تلعب الظروف البيئية من حول الفرد دوراً هاماً في إحداث حالات القلق والأرق مثل: وجود عيب ما في الوسادة كأن تكون جديدة أو مضى عليها زمن ولا بد من تغييرها؛ لأن شكل الوسادة وارتفاعها ونوعيتها قد يشكل سبباً هاماً في الاستمتاع بالنوم أو عدمه. وقد يكون التكيف أو التهوية أو ما شابه ذلك قد طرأ عليه تغيير، مما قد يسبب أيضاً الأرق لبعض الأناس المرهفي الحس.

دور المهنة في الإصابة بالقلق والأرق:

يجدر الذكر أن المرأة تتعرض لاضطرابات النوم أكثر من الرجل، خاصة وأنها تستيقظ عدة مرات مع أطفالها الرضع أو المرضى أو بسبب معاناتها من بعض الاضطرابات الهرمونية التي تتعرض لها في عمر معين. ولأن الزوجة والأم تتحمل مسؤولية صغارها وإيقاظهم للذهاب للمدرسة ومتابعتهم يومياً فنجدها تعاني



دائماً من اضطرابات بالنوم، مما ينعكس على يومها التالي بفتور شديد واعياء وعدم مقدرة على التركيز. ولبعض المهن أيضاً دور في إثارة القلق واضطرابات النوم مثل: العاملين في القطاع الصحي والأمني ممن يكونون دائماً على أهبة الاستعداد لتلبية النداء صباحاً ومساءً، وقد يواصل أحدهم عمله يوماً وليلة دون الخلود إلى الراحة أو النوم. ويتأثر الأداء اليومي لأعماله فيضعف تركيزه ويضطرب نومه بصفة عامة.

ب. الهلع:

هناك بعض الحالات التي يصاب فيها الإنسان بالقلق المبالغ فيه والزائد عن حدود القلق مما يدخل الفرد في دور المصاب بالهلع (Panic disorders). وقد وجد أن مادة الإينوسيتول (أحد الفيتامينات بالمجموعة ب) قد ينتفع بها الفرد المصاب بالقلق إذا تناولها كعلاج تحت إشراف طبي، وذلك لأنها تؤدي دوراً أساسياً في تكوين الدهون المحتوية على الفسفور (Phospho- Lipids) التي تدخل في تركيب جميع الخلايا الحية، بالإضافة إلى الدور الثانوي الذي يؤديه الإينوسيتول في نقل الإشارات العصبية، حيث تقوم بإطلاق الكالسيوم في عملية النقل العصبي والعضلي للإشارات. وقد تستعمل هذه المادة كعلاج غذائي لبعض الحالات النفسية سواء كأسلوب علاج تقليدي أو علاج بديل. كما قد يصاب الفرد بالهلع - القلق المفرط - نتيجة لتراكم المعاصي و الذنوب عليه في حياته اليومية والعياذ بالله. فما عليه سوى الإقلاع عن عمل تلك المعاصي وترك فعل الذنوب كبيرها وصغيرها والتوبة النصوحة والتوجه إلى الله تعالى بالدعاء والاستغفار للشعور بالسكينة والطمأنينة.

أثر اضطرابات النوم على المزاج الشخصي للفرد:

إن للنوم الطبيعي تأثيراً إيجابياً على انتعاش الفرد وشعوره بالراحة، فكثيراً ما يصحو الفرد من نومه وكأنه يطير من شدة الفرح، وينتابه شعور خفي

بالطمأنينة والسعادة، وعلى الصعيد الآخر فكثيراً ما يقوم الفرد نفسه من نومه وكأنه يشعر بأنه كان طوال فترة نومه يغوص في بحر عميق، أو قد يشعر وكأنه قد سقط في بئر عميق أو يحس بضيق في الصدر وتسارع في دقات القلب أو رجفة من داخله وكأن طيراً قد حبس داخل قفصه الصدري. وقد يبدأ الفرد مرحلة ما بعد فترة النوم - سواء كان نوم ضحى أو ظهيرة أو ليل- وهو يشعر بكسل شديد ورغبة في الاسترخاء وعدم المقدرة على القيام بأي عمل ولو خفيف، كما قد يساوره إحساس بالقلق أو الرغبة في افتعال مشكلة مع من حوله بلا مبرر. إن هذا الشعور أو ذلك وعدم اتزان المزاج يعود لاضطراب النوم أو قلة عدد ساعاته. فعلى الفرد أن يترك المشاكل الكبيرة عند خلوده للنوم، ولا بأس أن يحمل معه للوسادة بعض المشكلات الخفيفة أو المواقف الطريفة التي مرت به خلال ساعات يومه، لأن مجرد التفكير في حل مشكلة ما قبل الذهاب للنوم سوف يحمل تلك الملابس للعقل الباطن الذي سرعان ما يقوم بالتحليل عندما يغفو ذلك الشخص، ولكن عقله لن يتنازل عن حقه في المبادرة بحل تلك المشكلة لصاحبه. ثم يصحو الفرد من نومه وكأنه لم ينام حتى وإن مرت على نومه أكثر من ست ساعات ليلية.



ج. الأحلام والرؤى:

قد يفر المرء من ظروفه ومشاكله إلى النوم، ولكن عيباً، فسرعان ما تذكره أحلام اليقظة أو الرؤيا بأن لا مفر من القدر، فقد يبشره الله أو ينذره، فما على المؤمن إلا اتباع آداب النوم والاكثار من الذكر قبل الخلود للراحة بالنوم، حتى يكون نومه سباتاً كما قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سَبَاتاً﴾ (النبا: ٩).

وكثيراً ما يصاب الفرد منا بحالة من القلق أو يتوجس خيفة أو يحزن نتيجة لأضغاث أحلام يراها في منامه نهاراً أو ليلاً، ولا تأويل لها. أما الرؤى فقد يرى

أحدنا رؤيا في منامه فيعتبره شعور بالراحة و السرور، وقد روي عن النبي ﷺ: «الرؤيا ثلاثة: فرؤيا بشرى من الله تعالى، ورؤيا من الشيطان، ورؤيا يحدث بها الإنسان نفسه فيراها». وعلى الفرد أن يتوخى من الرؤيا الصادقة البشارة أو التنبية و التحذير أو المنفعة بالدنيا والآخرة ويطرح ما سوى ذلك. و الرؤيا الصادقة قسمان: قسم منفرد لا يحتاج إلى تعبير، وآخر مضمحل يحتاج إلى اعتبار القرآن وأمثاله ومعانيه في تفسيره، كما يحتاج إلى معرفة أمثال الأنبياء والحكماء. عن عائشة رضي الله تعالى عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «لا يبقى بعدي من النبوة إلا المبشرات» قالوا: يا رسول الله، وما المبشرات؟ قال: «الرؤيا الصالحة يراها الرجل لنفسه أو ترى له». وقد تكون الرؤيا صالحة تشير إلى أمر يطمئن النفس و يبشرها بالخير، أو قد يرى شراً فيكون له إنذار و تحذير. ومن رحمة الله بعباده أن يبشر الإنسان بما يراه في منامه مهما اختلفت الحالة، وفي هذا حكمة من الله تعالى ورحمة بعباده، ليبشر المرء بالخير ويحذره من الشيطان، وقيل: إن صدق الرؤيا ما كانت في نوم النهار أو نوم آخر الليل. كما جاء في قوله تعالى: ﴿لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ (يونس: ٦٤). قيل البشرى: هي الرؤيا الصالحة يراها الرجل أو ترى له. وينبغي لصاحب الرؤيا مراعاة الآداب الخاصة بذلك، مثل أن يتحرى الصدق، علماً بأنه لا يدخل في الرؤيا ما لم ير فيها فيفسد رؤياه ويغش نفسه. وقد روي عن النبي ﷺ أنه قال: «أصدقكم رؤيا أصدقكم حديثاً» وألاً يقصص رؤياه إلا على حبيب أو لبيب أو عالم أو ناصح أو ذي رأي. ولقد ثبت في السنة عن رسول الله ﷺ أنه قال: «إذا رأى أحدكم ما يحب فليحدث به، وإذا رأى ما يكره فليتحول إلى جنبه الآخر ویتفل عن يساره ثلاثاً، وليستعد بالله من شرها، ولا يحدث بها أحداً فإنها لن تضره».

وفي الحديث الآخر الذي رواه الإمام أحمد وبعض أهل السنة من رواية معاوية بن حيدة القشيري أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الرؤيا على رجل طائر ما لم تعبر، فإذا عبرت وقعت». ومن هذا يؤخذ الأمر بكتمان النعمة حتى توجد

وتظهر، كما ورد في الحديث «استعينوا على قضاء الحوائج بكتمانها، فإن كل ذي نعمة محسود». وقد علمنا رسول الله ﷺ دعاء يدعو به الفرد عند الرؤيا المحزنة، فبعد أن يتفل عن يساره ثلاثاً يقول: «اللهم إني أسألك خير هذه الرؤيا، وأعوذ بك من شرها».

واعلمي أن أصل الرؤيا ثلاث: جنس وصنف وطبع؛ فالجنس كالشجر والطير، والصنف أن يعلم صنف تلك الشجرة وذلك الطائر، والطبع أن تتظر ما طبع تلك الشجرة. فمثلاً إذا كان الجنس شجرة والصنف نخلة كان ذلك رجلاً من العرب؛ لأن منابت أكثر النخل بلاد العرب. وإن كان الطائر طاووساً، كان رجلاً من العجم. أما عن الطبع فالنخلة نستطيع أن نفسرها بأنها رجل نفاع بالخير، لقوله تعالى: ﴿كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾ (إبراهيم: ٢٤). وإن كان الجنس طائراً علمنا أنه رجل ذو أسفار مثل الطير. فإن كان مثلاً صنفه طاووساً كان رجلاً أعجباً ذا جمال ومال وهذا طبعه.

لقد رأى أبو الأنبياء إبراهيم عليه السلام رؤيا الأمان كما جاء في سورة الصافات: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ (الصافات: ١٠٢). وكذلك رؤيا يوسف عليه السلام كما جاء في قوله تعالى: ﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ﴾ (يوسف: ٤). وقد ورد في سورة يوسف ما يحتاج إليه صاحب الرؤيا من كيفية التصرف، فقد كانت التوجيهات الإلهية واضحة ليوسف عليه السلام حيث قال تعالى: ﴿قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ (يوسف: ١٧) وكذلك يجتبيك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث ويتم نعمته عليك وعلى آل يعقوب كما أتمها على أبويك من قبل إبراهيم وإسحاق إن ربك عليم حكيم﴾ (يوسف: ٥-٦). ولما كان تعبير رؤيا يوسف عليه السلام هو خضوع إخوته له، بحيث يخرون له ساجدين إجلالاً واحتراماً، فخشي أبوه يعقوب عليه السلام أن يحدث بهذا المنام أحداً من إخوته فيحسدونه على ذلك، كما جاء

في قوله تعالى: ﴿لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ﴾ (يوسف: ٥). كما كان الناس يقصدون يوسف عليه السلام للتعبير عن الرؤيا ﴿وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ﴾ (يوسف: ٦). وفي هذا دليل على تحقيق أمر الرؤيا وجواز التعبير عنها والتأويل لما قصه الرائي على المعبر.

ومن آداب المعبر أن يقول: خيراً رأيت. فقد روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا قصت عليه رؤيا يقول: «خيراً تلقاه وشرأ توقاه، وخيراً لنا وشرأ لأعدائنا، الحمد لله رب العالمين، اقصص رؤياك». ومنها أن يعبرها على أحسن الوجوه وبأمانة وصدق وتأن.

أما إذا نام الفرد نوماً غير طبيعي نتيجة للإصابة بمرض ما أو تعاطي دواء يؤثر على مركز اليقظة في الدماغ فيثبته ويثقله ويرتخي المريض وينام فيرى أضغاث أحلام لا تأويل لها، وإما رؤيا صادقة صالحة بها بشارة للمريض بالشفاء بإذن الله تعالى.

وأود التنويه أنه لا بد من التعامل مع الأحلام بصورة تحفظ عقل المؤمن وتجعله قريباً إلى الواقع وتبعده عن الوهم والخيال، فعلى الفرد منا - وأخص النساء - ألا يوجه اهتماماً زائداً للخوض في أدق التفاصيل في حلم ما وذلك لعدم الاشتغال في تفسير الحلم الذي قد يحولّ الواقع إلى خيال، ويجعل الفرد يدور في حلقة مفرغة و متاهات لا نهاية لها. وليعلم الإنسان أن تفسير بعض الأحلام قد يجلب له القلق النفسي والتوتر أو الأرق الذي يؤدي به إلى الإحباط و اليأس؛ لذا يستحسن عدم الإصرار على تفسير حلم لا يسره حتى لا يقع أسير ذلك التفسير الذي قد يقوده إلى الوسوسة ويؤثر تأثيراً سلبياً ضاراً على حركاته وسكناته، وقد يغير نمط وأسلوب حياته. أما التفسير الذي يستند فيه المعبر إلى الكتاب و السنة الثابتة عن الرسول صلى الله عليه وسلم فلا بأس من الأخذ به مع الحرص على تذكر الأحوال والظروف والوقت وحالة الفرد وما إلى ذلك من أمور تتعلق شخصياً بذلك الفرد، علماً بأن التفسير قد يختلف من معبر إلى آخر والله أعلم.

(٥) المراهقات والأبراج:



يا ترى هل لحركة الأفلاك تأثير على حياة الفرد؟

يعتقد كثير من الناس بصحة ما يكتب يومياً في بعض

الصحف بعنوان (حظك هذا اليوم) أو (الأبراج) كما نجد أن

هؤلاء يتأثرون بشدة بطالعهم معتقدين بأهمية ما يذكر عبر تلك السطور، بل وينتظرون وقوعه وخاصة ما يدور في محيط الفتيات المراهقات اللاتي يشغلن التفكير في الطالع والمستقبل، والحقيقة أن للبروج الشمسية تأثيرها على سلوكيات الإنسان ولكن كيف؟ هل كما يكشفه الفلكيون في كلمات قليلة تكتب يومياً أو أسبوعياً في عمود (حظك)؟ أم أن هذه دعايات (لا أكثر ولا أقل).

عزيزتي الفتاة!!

هل تصدقين ما يكتب وينشر في الصحف والمجلات تحت عنوان (حظك)!!

هل تأخذك أحلامك بعيداً عندما يبتسم لك الحظ!! أم هل تسيطر عليك الهواجس عندما يخونك الحظ!! أهمس بأذنيك!! لا عليك مما يكتب أمام برجك؛ لأن هذا خيلاً ليس له موقع من الحقيقة، بل كذب المنجمون؛ لأن المستقبل بيد الله وحده، كما أن علم الغيب لا يمكن أن يعلمه أي كائن. إن الأساطير القديمة هي التي سيطرت على مفهوم الناس وجعلتهم يعتقدون في صحة أقوال المنجمين. إن كثيراً من المراهقات اللاتي يطالعن الصحف والمجلات يبحثن قبل كل شيء عما يسمى (الأبراج)، ولقد وجدت في كتيب من إعداد سعادة الدكتور- زكي بن عبدالرحمن المصطفى ملخصاً مفيداً ومعلومات عامة عن فصول السنة، علماً بأن هذه الحقائق العلمية مستقاة من مصادر موثوق بها تابعة لمعهد بحوث الفلك والجيوفيزياء أحد سبعة معاهد تابعة للهيئة العلمية المستقلة (مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية). وأعتقد أن لدى الفتيات الفضول للتعرف على المزيد من المعلومات الخاصة بالأبراج.

تتكون السنة من أربعة فصول، ويتكون الفصل الواحد من سبعة نجوم، وكل نجم من ثلاثة عشر يوماً، هذا في السنة البسيطة، أما في السنة الكبيسة فإن أيام سعد السعود تزيد يوماً واحداً لتصبح أربعة عشر يوماً.

يتساوى الليل والنهار في الاعتدالين الربيعي والخريفي، ويحدث ذلك في ٢٢/٢١ مارس و ٢٢/٢١ سبتمبر من كل عام.

يبلغ النهار نهايته في الطول عند الانقلاب الصيفي الذي يحدث في ٢٢/٢١ يونيو من كل عام.

يبلغ الليل نهايته في الطول عند الانقلاب الشتوي الذي يحدث في ٢٢/٢١ ديسمبر من كل عام.

رتبت البروج الشمسية في بيتين من الشعر ليسهل حفظهما وهما:

حمل الثور جوزة السرطان ورعى الليث سنبل الميزان

ورمى عقرب بالقوس جدياً نزح الدلو بركة الحيتان

والأبراج هي: (الحمل والثور والجوزاء والسرطان والأسد والسنبله والميزان والعقرب والقوس والجدي والدلو، والحوت).

أما بالنسبة لقصة الأبراج فنوضحها ونقربها لمفهومك. إن الشخص عندما يولد تكون هناك خريطة خاصة به مثلها مثل بصمة الإصبع. إذاً لتحديد خريطة النجوم المعروفة باسم أوريوسكوب لا بد من معرفة يوم ووقت ومكان الولادة بالتفصيل، كما أن هناك حساباً للوقت الفلكي الذي يعرف من قوائم خاصة تعتمد على توقيت جرينتش. ثم يتم تحديد (علامات الطالع). إن جميع الكواكب تدور حول الشمس في المستوى نفسه، لذا فنحن نراها تعبر السماء عبر حزام ثابت في الفضاء حول الأرض. وتتوزع على هذا الحزام المسمى دائرة الأبراج - عدد ١٢ مجموعة أساسية من النجوم، نطلق عليها الأسماء الشهيرة التي تشرها بعض

الفصل	الاسم الدارج	عدد الأيام	اسم النجم	البداية بالتاريخ الميلادي	البروج الشمسية
الشتاء	المربعاتية	٣٩	الإكليل	٧ ديسمبر	١٦ القوس
			القلب	٢٠ ديسمبر	٢٩ القوس
			الثولة	٢ يناير	١٢ الجدي
	الشبط	٢٦	النعائم	١٥ يناير	٢٥ الجدي
			البلدة	٢٨ يناير	٨ الدلو
	العقارب	٣٩	سعد الذابح	١٠ فبراير	٢١ الدلو
			سعد بلع	٢٣ فبراير	٤ الحوت
الربيع			سعد السعود	٨ مارس	١٧ الحوت
	الحميمين	٢٦	سعد الاخبية	٢١ مارس	١ الحمل
			المقدم	٣ أبريل	١٤ الحمل
	الذراعين	٢٦	المؤخر	١٦ أبريل	٢٧ الحمل
			الرشا	٢٩ أبريل	٩ الثور
	الثريا	٣٩	الشرطين	١٢ مايو	٢٢ الثور
			البطين	٢٥ مايو	٤ الجوزاء
الصيف			الثريا	٧ يونيو	١٧ الجوزاء
	التوبيع	١٣	الدبران	٢٠ يونيو	٣٠ الجوزاء
	الجوزاء	٢٦	الهقعة	٣ يوليو	١٢ السرطان
			الهقعة	١٦ يوليو	٢٥ السرطان
	المرزم	١٣	الذراع	٢٩ يوليو	٧ الاسد
	الكلبين	١٣	النثرة	١١ أغسطس	٢٠ الأسد
	سهيل	٥٣	الطرفة	٢٤ أغسطس	٢ السنبله
الخريف			الجبهة	٦ سبتمبر	١٥ السنبله
			الزيرة	٢٠ سبتمبر	٢٩ السنبله
			الصرفة	٣ أكتوبر	١١ الميزان
	الوسم	٥٢	العواء	١٦ أكتوبر	٢٤ الميزان
			السماك	٢٩ أكتوبر	٧ العقرب
			الغفر	١١ نوفمبر	٢٠ العقرب
			الزيانا	٢٤ نوفمبر	٣ القوس

الصحف والمجلات. وعلامة الطالع هي البرج أو المجموعة النجمية التي تشرق في الأفق لحظة الميلاد. كما يتم تحديد (علامة سمت السماء) وهو البرج الذي يكون فوق رؤوسنا عند الولادة، ويستخرج من الجداول الفلكية، بالإضافة لذلك تحدد مواقع الشمس والقمر والكواكب على خريطة الميلاد الفلكية. ويفيد في ذلك الاطلاع على التقويم الفلكي الذي يجري نشره سنوياً عن طريق علماء الفلك. إن علم الفلك من العلوم الدقيقة؛ لذا يتوجب على الفرد أخذ الحيطه فيما يقرأ أو يشاهد من أمور قد تكون في مضمونها مجرد تسلية أو عادة لا تمت بصله لهذا العلم من قريب أو من بعيد.

كيف تتأثر حياة الإنسان بإيقاع وجاذبية القمر؟

أفيدكم باختصار عن تأثير القمر على حياة الإنسان كما ورد في بعض كتب علم الفلك. ولقد لفت نظري ما قرأته في سلسلة (أغرب من الخيال) للكاتب راجي عنيت. ففي إحدى إصداراته (تفسير الأحلام والتنجيم) حكى عن أمور تبدو أغرب من الخيال وأردت أن أنقل للقراء الأعزاء بعض المقتطفات عن علاقة القمر بالإنسان.

﴿الولادة مع البدر﴾

لقد قام طبيبان أمريكيان بجمع المعلومات عن أكثر من نصف مليون حالة ولادة تمت في مستشفيات نيويورك عامي ١٩٤٨م و١٩٥٧م. أكدت الإحصائيات زيادة عدد المواليد مع القمر المتناقص عنها مع القمر المتزايد، وكان أعلى معدل لها بعد اكتمال القمر مباشرة، وأقل معدل مع مولد القمر الجديد. أي أن القمر يؤثر على انقباضات الرحم.

﴿العلاقة بين القمر ووقت انطلاق البويضة عند الإناث﴾

توصلت الدراسات في جمهورية تشيكيا إلى أن قابلية المرأة البالغة للحمل ترتفع في حالة القمر المناظرة للحالة التي كان عليها لحظة ولادتها، فمثلاً إذا

كانت قد ولدت عندما كان القمر بديراً، فإن أعلى احتمالات الحمل عندها هو عندما يكتمل البدر. وقد قام العالم يوجين يونس بإجراء دراسة على عينة من النساء وأعطى كل امرأة جدولاً خاصاً يعتمد على حالة القمر لحظة ولادتها لاستخدامه كوسيلة من وسائل منع الحمل.

ولقد ثبت نجاحها بنسبة ٩٨٪، أي بنفس نسبة نجاح حبوب منع الحمل، وعلى الجانب الآخر فقد أثبتت هذه الجداول فعاليتها في حالة الرغبة في حصول الحمل.

الارتباط الوثيق بين القمر والنزيف الدموي:

جرى العرف أن يتم فصد الدم أي ما يعرف "بالحجامة" عند تناقص القمر، تفادياً لأخطار نزيف الدم عند تزايد ضوء القمر وتصاعد المد والجزر. وقد أكد الطبيب إديسون اندروز بأن ٨٢٪ من نوبات النزيف الحاد تتم بين الربع الأول والأخير للقمر، مع ارتفاع هذه النسبة إلى أوجها عند اكتمال القمر في منتصف هذه المدة وكانت عينة الدراسة أكثر من ألف شخص من النازفين الذين جعلوا الطبيب يقتصر على إجراء العمليات الجراحية في الليالي المظلمة فقط.

تأثير القمر على تصرفات الإنسان:

إن الدراسات حول العلاقة السيكلولوجية بين القمر والإنسان مازالت قيد البحث. ولقد نشر المعهد الأمريكي لعلم طب المناخ تقريراً عن ذلك مفاده أن الجرائم التي تتم تحت الدوافع التخريبية تصل إلى ذروتها عند اكتمال القمر، وأفاد عالم الأعصاب والطبيب النفسي ليوناردو رافيتز بأن جميع الناس يتغير عندهم كم الفرق في الطاقة الكهربائية الكامنة بين رأس الإنسان وصدره من يوم إلى آخر، وإن أعظم فارق يكون عند اكتمال القمر.



كيف تتأثر حياة الإنسان بوجود الشمس؟

تفيد المعلومات التي جاءت في كتاب تفسير الأحلام والتنجيم بوجود تأثير للشمس على حياة الإنسان.

☀️ الإنسان والشمس:

تشرق الشمس كل صباح على الكون لتثيره وتدفعه، إنها ذلك النجم العملاق!! الشمس كتلة ضخمة من المواد المتوهجة، تعيش في حالة دائمة من الفوران العنيف. تنتشر على ذلك القرص الملتهب بقع سوداء تثور من وقت لآخر وتتولد عنها العواصف المغناطيسية التي تهدد غلافنا الجوي محدثة اضطرابات بالطقس. وقد استطاع العالم الفلكي هرشل عام ١٨٠١م أن يصل إلى اكتشاف القانون الذي يحكم نشاط هذه البقع الشمسية، حيث وجد أنه يتبع دورة تتكرر كل ١١ سنة. وقد وجد العلماء أن هذه الدورة تؤثر على مستوى الماء في البحيرات، وعدد جبال الثلج العائمة في البحار، واشتداد الجفاف والقحط في العالم. وقد ثبت بعد ذلك أن للشمس دورات أخرى تتكامل الواحدة منها على مدى (٨٠-٩٠) سنة.

ولكن يا ترى من هو الوسيط الفعال في نقل تأثير المجال المغناطيسي للشمس إلينا؟ إنه الماء المتغلغل في كل الكائنات الحية. ولقد ربط العلماء بين أخطر الأوبئة والنشاط الشمسي، فمثلاً الطاعون والدفترية والكوليرا في أوروبا، والتيفوئيد في روسيا، والحصبة الوبائية في شيكاغو جميعها قد حدثت عند أوج النشاط الشمسي في دورة كل ١١ سنة. بالإضافة لذلك فقد تم ربط النشاط الشمسي المكثف بتقليل نسبة عدد الخلايا الليمفاوية بالدم عن معدلها الطبيعي، كما أن الاضطرابات المغناطيسية الناجمة عن النشاط المتزايد للبقع الشمسية تحدث تأثيراً ضاراً على مرضى الجلطة القلبية والدرن الرئوي وكذلك المرضى بالمستشفيات العصبية.

☀️ الشمس وحوادث المرور:

أظهرت الدراسات أن حوادث المرور تزايدت إلى أربعة أضعاف معدلها الطبيعي في روسيا وألمانيا في اليوم التالي للانفجارات الشمسية.