

الفصل الأول حقائق ونصائح علمية

- جهاز الأنثى التناسلى .. ماذا تعرفين عنه؟
- حقائق حول غشاء البكارة.
- ضرورة الفحص الطبى قبل الإقدام على الزواج.
- أغذية خاصة للفتيات قبل الزواج.
- الطبيب يشترك فى تحديد موعد الزفاف ... لماذا؟
- آراء شائعة وخاطئة عن حَب الشباب.
- النحافة .. أسبابها وعلاجها.
- كثرة العرق .. ما سببه؟
- المساج يخرجك من أزمالك المرضية ... كيف؟
- وحقائق ونصائح أخرى.

obeikandi.com

جهاز الأثنى التناسلى ماذا تعرفين عنه؟

يمكننا أن نبدأ بوصف جهاز الفتاة التناسلى بتناول أجزائه، وهى كما يلى:

- الشفران الكبيران: وهما من أضخم أعضاء الأثنى التناسلية الخارجية ظهوراً وبروزاً فى مرحلة البلوغ حتى سن اليأس وهما عبارة عن ثيتين من الجلد، يتحدان من أعلى عند العانة، حيث يوجد ارتفاع دهنى تحت الجلد يسمى بـ "جبل الزهرة"^(١).... أما اتحادهما من أسفل فيسمى بـ "الشوكة الفرجية"، والجزء بين الشوكة الفرجية والشرح يسمى "العجان"^(٢).

وتتلامس حافتا الشفرين الكبيرين فى النساء اللاتى يلدن كدفتى الباب، ليحميا مدخل الجهاز التناسلى، وإذا أبعدتَا عن بعضهما بالأصابع يُرى من خلفهما الشفران الصغيران والبظر.

- الشفران الصغيران: وهما اثنان من الشنايا الرقيقة يقتربان من الأمام ليحيطا بالبظر، ويصفران فى الحجم كلما اتجهتا للخلف حتى يختفيا فى الجلد الخلفى للفرج..

ولونهما وردى، خصوصاً عند الفتيات، وهما أصغر وأدق من الشفرين الكبيرين، ويقعان داخلهما .. ولا ينمو الشعر عليهما، وتوجد بهما غُدَّة دهنية عديدة ويحتويان على الأنسجة الدموية والأعصاب، ولذلك يُعدَّان من الأعضاء التناسلية الجنسية شديدة الحساسية ... ويشترك الشفران الصغيران مع الشفرين الكبيرين فى حماية الأنسجة الفرجية الرقيقة تحتها.

(١) جبل الزهرة عبارة عن حدة دهنية أمام عظم العانة، وتغطى عند البلوغ بالشعر الذى يسمى شعر العانة.
(٢) العجان اسم يطلق على المنطقة الموجودة بين مدخل الشرح والمهبل، وتتسع هذه المنطقة اتساعاً كبيراً، وغالبا ما تتمزق أثناء الولادة حين عبور رأس الجنين، لذلك لابد من خياطة أول جرح فى هذه المنطقة بعد الولادة خاصة أنها لا تلتحم ذاتياً، كما أن وجودها دون خياطة ينتج عنها آثار خطيرة فى الحياة الجنسية.

- غشاء البكارة: تقفل فتحة الفرج عند العذارى بغشاء مُحَاطِي رقيق يُسمى غشاء البكارة، ويقع بين الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين وتوجد في وسطه فتحة لنزول دم الدورة الشهرية، كما تسمح بخروج الإفرازات المهبلية. وهذه الفتحة تختلف في الشكل بين كل أنثى وأخرى، وتبعاً لشكل هذه الفتحة يسمى الغشاء.

- البظر: وهو عضو صغير دقيق من أعضاء الأنثى الجنسية، وذو نسيج انتصابي شديد الحساسية وهو قادر على الانتصاب، ويبلغ طوله أكثر من سنتيمتر، وهو يقابل عضو الذكورة عند الرجل، بل ويمثله في التركيب، فهو صورة مصغرة منه، فكلاهما ينتصب نتيجة الإثارة الجنسية، إذ تتركز فيه شبكة من الأعصاب الجنسية الحساسة، والتي تثير الرغبة الجنسية في المرأة بمجرد اللمس الخفيف له ... وهو بارز ولكنه صغير في الحجم، ويختفي وراء الشفرين الكبيرين ... أو بتحديد أدق يوجد في الثلث الأعلى من شفرى المهبل، وفي الزاوية الأمامية من الفرج فوق فتحة المهبل، ويتكون من رأس دقيق أصغر من الحمصة، ومُغَطَّى بالأنسجة، لدرجة اختفائه، فلا يظهر منه سوى رأسه الصغير، بعد إبعاد الشفرين عنه^(١).

وبظر الأنثى له دور كبير في نجاح وإتمام العملية الجنسية^(٢)، خاصة أنه يقوم بإفراز مادة دهنية أثناء العملية الجنسية، فتملئ أنسجته بالدم فتصلب لتأخذ لون الاحمرار، وأخطر الأمور هنا إهمال الفتاة لنفسها، فحين تهمل نظافة هذا المكان تختلط المفرزات الجنسية بقطرات البول وبقايا الطمث الشهري، فيغدو المكان مرتعاً للجراثيم تصول فيه وتجول، فتلتهب عندها الأغشية، ويظهر الاحمرار والتورم، وتشعر الفتاة أو المرأة بالحكة والحرقان والتميل "والأكلان" وتفوح منها روائح كريهة.

وفي هذا الصدد يهمننا أن نشير إلى أن إهمال بعض الفتيات نظافة أعضائهن التناسلية يرجع إلى جهلهن بتركيبها العضوي، والعزوف عن لمسها خوفاً من الزلل والخطأ، مع أن غسل هذا المكان لا يضير الفتاة لأنه بعيد عن غشاء البكارة.

(١) يلاحظ أنه لا يبرز خارج الفرج إلا في الحالات المرضية والحلقية، حينما تجتمع بعض الأعضاء الخارجية للذكور والأنثى فيما يُسمى بـ "الجنس الثالث".

(٢) كما هو معروف، تعتمد عادة ختان الأنثى أساساً على إزالة جزء من هذا العضو أو كله، مما قد يؤدي إلى إصابة الأنثى فيما بعد بالبرود الجنسي.

ورغم أن البظر يناظر العضو التناسلى فى الرجل ، فإن وظيفته تختلف تمامًا فهو لا يحتوى على أى نوع من الفتحات أو الإفرازات ، ورغم أنه لا يكون فى مجال الحركة المباشرة أثناء الأداء الجنسى - كما لدى الذكر - فإنه يتأثر بطريق غير مباشر نتيجة الجذب عليه فى الشفرين الصغيرين ، لأنهما يلتقيان معًا حوله أثناء الأداء الجنسى وما يصاحبه من حركة.

- الدهليز: وهى منطقة مثلثة توجد تحت الشفرين الصغيرين ، وتوجد بالدهليز فتحة مجرى البول ، وتقع مباشرة تحت البظر.

كما توجد فى هذه المنطقة فتحة الفرج التى تؤدى إلى المهبل ، وعنق الرحم ، وغشاء البكارة ، وفتحتا غدتي "بارثولين".

وجدير بالذكر أن غُدَّتَيْ "بارثولين" تقعان داخل الشفر الكبير ، إحداهما على الجانب الأيمن ، والأخرى على الجانب الأيسر ، وتقع قناتهما فى الجانب الداخلى للشفر الصغير ، والخارجى لغشاء البكارة ... ويبلغ قطرها حوالى نصف بوصة ، ومن وظيفتهما إفراز مخاط فى أثناء الجماع ، لتسهيل وتكثيف وتنشيط العملية الجنسية.

- المهبل : وهو القناة التناسلية عند المرأة ، إذ هو العضو المخصص لتلقى العضو الذكري ، كما أنه طريق خروج محتويات الرحم فى الدورة الشهرية وعند الولادة ... ولكى يلائم ذلك ، فهو يتخذ شكل قناة أو أنبوب عضلى مرِن ، وجدرانها المطاطية قابلة للاتساع والاستطالة بدرجة كبيرة ، غير أنها فى الأحوال العادية تكون منطبقة على ذاتها كما لو كانت متلاصقة.

ويمتد المهبل من الفرج إلى الرحم ، ويكون مائلاً للخلف ، صاعداً لأعلى ، فى حين يكون الرحم متعامداً عليه ؛ أى مائلاً للأمام.

وجدار المهبل الأمامى أقصر من جداره الخلفى ، ويجاور المثانة وقناة مجرى البول ، أمَّا جداره الخلفى فهو يجاور المستقيم والشرج.

هذا.. ويختلف قطر المهبل تبعاً لسن وعدد مرات الإنجاب .. ويحتوى المهبل على أوعية دموية وليمفاوية تغذى جدرانها ، لذلك نجد المهبل رطباً باستمرار بفعل مادة

حليية تحتوي على نوع من الجراثيم المهبلية يفرز بعضها حامضاً يشبه الحامض القلوى للقضاء على الميكروبات التى تدخل المهبل أثناء الحمل خاصة.

وإذا نقصت حموضة المهبل، فإن الجراثيم تكثر بسرعة وتظهر إفرازات ذات رائحة كريهة عند المرأة تخرج باستمرار من الفتحة المهبلية .. أما إذا زادت الحموضة فإنها تؤدي إلى عدم سهولة حركة الخلايا المنوية، وتؤثر على حياتها فى المهبل ... لذلك نجد أن الوسائل التى تستعمل لمنع الحمل عن طريق المهبل، بواسطة المواد الكيماوية يتركز تركيبها على الحوامض التى من شأنها قتل التطف، ومنع وصولها إلى داخل الرحم.

ويتميز المهبل بصلابه عضلاته، خاصة تلك التى تحصر فوهته، وهذه العضلات تضعف بتقدم السن، فتفقد صلابتها، مما يقلل من وظيفة وقدرة المهبل الجنسية.

- الرحم: وهو عضو عضلى أجوف، كُثرى الشكل، ينقسم إلى جزأين:

الأول: عنق الرحم، وهو شبيه بعنق الزجاجة، وهو مُعلّق بطرف المهبل العلوى وله فوهة خارجية⁽¹⁾ تفتح فى المهبل ... وفوهة داخلية تصله بتجويف الرحم، وبينهما قناة تسمى قناة عنق الرحم، وهى التى يمر فيها المنى بعد الجماع إلى الرحم، لإخصاب البويضة ..

ومما يجدر ذكره أن عنق الرحم يحوى غددًا تفرز سائلًا مخاطيًا أبيض اللون، يملأ قناته، ويسد فوهته بسدادة مخاطية.

والثانى: جسم الرحم، وهو عريض من أعلى، ضيق من أسفل عند اتصاله بالعنق الذى يبرز منه فى المهبل.

وحجم الرحم فى حالته الطبيعية يقارب حجم قبضة يد فتاة فى الثانية عشرة من عمرها، يوقع فى تجويف الحوض .. وتتصل بالرحم أربطة لتثبيتته بعظام الحوض، وبالجدار العضلى للبطن .. ويغضى قناة الرحم غشاءً مخاطيًّا، وهذا الغشاء يفصل جزء منه كل شهر، ويُعرف باسم الدورة الشهرية.

(1) يلاحظ أن من شكل الفوهة الخارجية يستطيع الطبيب معرفة ما إذا كانت قد أنجبت طفلاً أو أكثر ... وهو لدى المرأة التى لم تلد عبارة عن فتحة صغيرة مستديرة، تحول بعد الولادة إلى شق طويل.

كما يغطي تجويفَ جسم الرحم غشاءً مخاطى آخر، يختلف فى خصائصه ووظائفه عن الغشاء المخاطى المبطن لقناة العنق.

ويتطور جوف الرحم مع الحمل من ضيق صغير إلى اتساع، يحوى طفلاً يتراوح وزنه بين الثلاثة والخمسة كيلو جرامات، بخلاف السائل الأمينوسى والمشيمة^(١).

ومن هنا يتضح أن للرحم وظيفتين مهمتين، أولاهما: نزول الحيض شهرياً، وثانيهما: حَمْل الجنين لمدة تسعة أشهر حتى يحين موعد ولادته.

وجدير بالذكر أن إفراز الرحم قلوئى التأثير، يرطب غشاؤه المخاطى .. ويزيد الإفراز عند الإثارة الجنسية، كما يزيد فى أوقات الدورة الشهرية. وقد تزيد الإفرازات بصورة مرضية، فتسيل فى المهبل وتخرج من الفرج لتبلل الملابس الداخلية، وتكون للإفرازات رائحة كريهة.

– البوقان، أو ما يُسمى بـ "قناة فالوب": وهما قناتان تصلان بين المبيضين والرحم، وتنتهيان عند المبيضين باتساع يشبه الورق، ولذا سُمِّيَا بـ "البوقين" .. وقناة فالوب هى قناة دقيقة يبلغ طولها حوالى ١٠ ستمترات، ولكن سعة تجويفها تختلف من مكان إلى آخر، وقد لا تتعدى فى بعض الأماكن بضعة ستمترات، خصوصاً عند مكان التقائها بالرحم ... وهما تنتهيان على جانبى الرحم بالقرب من المبيض بعدة أهداب طويلة .. وظيفة هذه الأهداب التقاط البويضة بمجرد خروجها من المبيض.

ومما يجدر ذكره أن قناة فالوب عضو عضلى فى حركة مستمرة، بالإضافة إلى أن تجويفها تكثر فيه الخلايا ذات الأهداب الدقيقة جداً، والتي تساعد فى تنظيم المرور داخل البوق.

ويقوم "البوق" بعدة وظائف مهمة:

أولها: التقاط البويضة من المبيض فى منتصف كل شهر لتمرُّ ببطء فى اتجاه الرحم، حيث يكمل نموها وتكون مستعدة لاستقبال الحيوان المنوى عند وصوله.

(١) وهو ما يسمى بـ "الخلاص".

ثانيها: حمل الحيوان المنوى من الرحم فى اتجاه المبيض بحثاً عن البويضة.
ثالثها: تعد "قناة فالوب" هى المكان الذى يتم فيه التقاء البويضة بالحيوان المنوى فيما يعرف باسم التلقيح، استعداداً لتكوين الجنين.

- المبيضان: لكل امرأة مبيضان على جانبى البطن من أسفل، يبلغ طول المبيض الواحد ٣ سنتيمترات، وعرضه سنتيمترين، وسُمكه سنتيمتراً واحداً.. وهو جسم أبيض اللون، متعرج السطح، وتغذى المبيض أوعية دموية كثيرة.

هذا، ويُعدُّ المبيض إحدى الغدد الصماء الموجودة فى الجسم، وبالتالي فهو يتأثر بحالة الجسم العامة، بالإضافة إلى تأثير الهرمونات الأخرى، وخاصة هرمونات الغدة النخامية^(١).

وللمبيض وظيفتان أساسيتان، هما:

إفراز البويضة (أى التبويض) .. وإفراز هرمونات الأنوثة، حيث لكل مبيض عدة آلاف من حويصلات متناهية الصغر، وبعد البلوغ - وفى أول كل شهر - تبدأ إحدى هذه الحويصلات فى النمو بالتدرج حتى تصل إلى كامل نموها - وتسمى "حويصلة جراف" - فى منتصف الشهر، أو فى حدود اليوم الثالث عشر أو الرابع عشر ... وبعد ذلك تنفجر هذه الحويصلة لتخرج منها البويضة فتلقفها أهداب "قناة فالوب"، حيث تكون الحيوانات المنوية فى انتظارها لحدوث التلقيح بالالتحام مع بعضها البعض؛ لى يحدث الحمل، استعداداً لتكوين الجنين مقبلاً.

أما الحويصلة بعد الانفجار فتُكوّن ما يُعرف باسم الجسم الأصفر، حيث يستمر فى إفراز الهرمونات اللازمة لنمو الجنين، أو البويضة فى مراحلها الأولى .. وفى نهاية الشهر يضم الجسم الأصفر بالتدرج إذا لم يحدث الحمل .. أمّا إذا حدث الحمل فيستمر الجسم الأصفر فى نشاطه، ويزداد حجمه للقيام بإفراز الهرمونات بكمية أكثر من القدر الكافى لاحتياجات الحمل فى مراحلها الأولى.

(١) هذه الغدة تقع فى الجمجمة أسفل المخ، ولاتصالها المباشر بالمخ توصف دائماً بقائد الأوركسترا، الذى يهيمن على بقية الغدد الصماء، وبالتالي فإنها تؤثر على الجسم .. وهذه الغدة رغم صغر حجمها، فإنها عظيمة الشأن.

أمّا الوظيفة الثانية للمبيض - وهي إفراز هرمونات الأنوثة - فهناك نوعان من هذه الهرمونات : الهرمون الأول هو الأستروجين ، ويفرز بواسطة الحويصلة النامية وحويصلة جراف ، والجسم الأصفر ... والهرمون الثاني هو "البروجسترون" ، وهو يفرز بواسطة الجسم الأصفر فقط خلال النصف الآخر من الشهر ، ويمتنع إفرازه فى أثناء الحيض .

حقائق حول غشاء البكارة:

- إن لكل غشاء بكارة فتحةً ، على عكس ما يعتقدّه الكثيرون من أن غشاءً البكارة غشاءً كامل الغطاء .. وهذه الفتحة هي التى يتسرب منها دم الحيض .. غير أنه نادراً ما يحدث أن تُولد بنت بغشاء بكارة دون فتحة .. وعند حدوث أول حيض يحدث احتباس يُسبب ألماً ، مما يستلزم الأمر جراحة بسيطة .

- إن الحمل - فى القليل النادر - قد يحدث دون إيلاج ، أى دون أن يتهتك غشاء البكارة ، بتسرب الحيوانات المنوية عبر فتحة الغشاء ، لأن الحيوانات المنوية لها قدرة أن تسبح ، خاصة إذا حَدَثَ القذف الخارجى قريباً من فتحة البكارة ، لأن الرطوبة والاسترخاء قد يساعدان الحيوان المنوى على السباحة .

- هناك اعتقاد سائد أن عملية فض غشاء البكارة مؤلمة ويصحبها نزيف ، وهذا أمر غير صحيح ، فقد يكون الغشاء مطاطياً أو رقيقاً ، فلا يحدث حينئذ ألمٌ أو نزيف .. إن نزول الدم الذى يحدث عبارة عن قطرات لا تكاد تُرى .

وعموماً ، فإن ألمَ فضّ غشاء البكارة خفيفٌ جداً ، لكن التهويل والرعب من فضّه ، والخوف بالأ تَكون البنت عذراء ، جعل الكثيرات (شعورياً أو لا شعورياً) يَقُمْنَ بعملية انقباض شديدة على فتحة المهبل ، مما يجعل دخول القضيب غير سهل ، حيث يصاحب محاولة الإيلاج نوع من التجريح والتمزق ، وهذا ما كان يصفه البعض قديماً بنزف البكارة .

- ليس من الضرورة أن يكون فقدان العذرية من الإيلاج وحده .. إن الملامسة المتعمدة - أو غير المتعمدة - بالإصبع ، أو بأداة مدبية ، أو السقوط بوضع معين ، أو ممارسة الرياضة العنيفة التى تتركز حول منطقة المهبل ، قد تؤدى إلى فقدان أو توسع غشاء البكارة .

– غشاء البكارة قابل لأن يحدث له التئام .. وهذا ليس دائماً ، ولكن قد يحدث إذا تمَّ تمزقه فى سن مبكرة.

ومن المعروف أن لغشاء البكارة أهمية قصوى فى أغلب المجتمعات ، وخاصة فى مجتمعاتنا الشرقية ، والتي تحدد – عن طريق هذا الغشاء – البنت العذراء من غير العذراء ، ولذا ، فما زال الكثيرون فى هذه المجتمعات لا يجذون فكرة الزواج من فتاة غير عذراء ، ومن ثم يكون الطلاق أمراً وارداً فى حالة اكتشاف فقدان البنت لعذريتها.

وأمام هذا الرعب الذى يطارد كل فتاة فقدت عذريتها ، نجد بعضهن يلجأن إلى استخدام بعض الأعشاب الطبيعية لتضييق فتحة المهبل ، والإيحاء بأن الغشاء موجود لخداع الرجل ، والكذب على إحساسه وإيهامه بأن الدم نزل ، وأن الألم قد حدث . كذلك نجد أن العملية الترقيعية الحديثة هى آخر ما تم التوصل إليه لحل مشكلة فقدان العذرية ..

إننا نجهل أو نغفل أن العذرية ليست فقط عذرية غشاء البكارة ، فهناك كثيرات من المنحرفات لهن ممارسات جنسية ماجنة ، ولكن بعيداً عن منطقة غشاء البكارة ، ودخلن الحياة الزوجية دخول العذارى الطاهرات !

□ □ □

ضرورة الفحص الطبى قبل الإقدام على الزواج :

هناك ثلاث حالات يكون الفحص الطبى فيها قبل الإقدام على الزواج ضرورياً ، وهى :

– إذا كان هناك مرضٌ وراثيٌّ ظاهر فى العائلتين ، أو أحدهما .

– إذا كان الخطيبان أقاربَ من الدرجة الأولى .

– إذا كانا قَرِيبَيْنِ مع وجود مرض ظاهر فى العائلة .

هذا .. ويستطيع الطبيب – بالفحوص والتحليل – أن يحدد "الجين" المسبب للمرض ، ومدى احتمال سلامة هذا الزواج من عدمه .

ويشير المتخصصون إلى أنه لا مانع من إتمام الزواج إذا كان هناك مرضٌ غير مُزمن، أو غير وراثي، ولكن مع وضع الزوجين تحت الرعاية الطبية المستمرة، حيث تكون نسبة انتقال المرض للأبناء ضعيفة ويمكن مواجهتها.

وجدير بالذكر أن من أهم الأمراض الوراثية هي الالتباس الجنسي، وتشوهات القناة العصبية، وأنيميا البحر المتوسط، والتخلف العقلي، ومرض الطفل المغولي.

وفى حالة زواج الأقارب يكون الفحص ضرورياً، فقد ثبت أن ٧٥٪ من المرضى بأمراض وراثية أمراضهم كانت نتيجة لزواج الأقارب، فى حين ترجع نسبة الـ ٢٥٪ الباقية على أسباب وراثية أخرى، ومن ثمّ فمثل هذا الزواج يتيح فرصة ظهور أمراض وراثية نادرة جداً لم يسبق تعرفها من قبل، بسبب تشابه الجينات فى الأقارب بنسبة تصل إلى ٥٠,٥٪ بين الأم والأب والأبناء.

أغذية خاصة للفتيات قبل الزواج:

زاد الاهتمام فى الآونة الأخيرة بالوعى الغذائى، ولم يعد الاهتمام بالتغذية مقصوراً على الأطفال فى مراحل النمو المتعددة، أو على المرأة فى فترة الحمل، بل امتدّ ليشمل كل فئات الأطفال، والشباب، والمسنين؛ لأن كل فئة منهم تحتاج إلى نوع معين من التغذية يزود الجسم بما يحتاج إليه بالفعل، ويعوضه عما يفقده نتيجة التقدم فى السن، ولكن هناك فئة معينة تحتاج إلى تغذية خاصة، حتى تعد أجسامها للمرحلة المستقبلية.. وهذه الفئة تضم الفتيات فى سن ما قبل الزواج.

فمن الملاحظ أن الفتيات فى هذه السن يعتمدن فى تغذيتهن على الوجبات السريعة، الغنية بالسعرات الحرارية، والفقيرة فى العناصر الغذائية الضرورية لأجسامهن، فى حين أن كل الدراسات العلمية فى مجال التغذية تؤكد أن نقص عنصر الحديد أو الكالسيوم أو حامض الفوليك من جسم الفتاة فى مرحلة ما قبل الزواج يمكن أن يسبب تشوهات فى الجنين عند الحمل، لذلك تناشد منظمة الصحة العالمية الفتيات بالاهتمام بنوعية الغذاء الذى يتناولنه، خاصة الخضروات والفاكهة، وكل أنواع الغذاء الذى توفره لهن الطبيعة، والمتوازن فى عناصره الغذائية، لأن الجسم يحتاج إلى كل العناصر الغذائية، ولذا يقدم علماء التغذية النصيحة للفتيات

والسيدات للحفاظ على رشاقتهن وصحتهن بوجه عام، بالتقليل من تناول الدهون الحيوانية والزيوت فى الطهى، لتقليل احتمالات الإصابة بارتفاع نسبة "الكوليسترول" فى الدم، مع الإكثار من تناول الأغذية الغنية بحامض "الفوليك" المتوافر فى الألبان واللحوم والبقول.

وبالنسبة للألبان، ينصح علماء التغذية بتناولها خالية الدسم بين الوجبات بدلاً من المشروبات الغازية، حتى لا تعوق عملية امتصاص عنصر الحديد فى الجسم.

أما بالنسبة للحوم، فيفضل تناول الأنواع البيضاء منها، مثل الدجاج المنزوع الجلد، والأسماك التى يفضل طهيها فى الصينية، أو شويها بعد تنظيف أحشائها جيداً، وفى درجة حرارة قصوى، ولفترة زمنية معقولة، لضمان قتل الميكروبات.

أما البقول فهى متنوعة، مثل: العدس، والفاصوليا البيضاء، والفاصوليا السوداء، لكونه غنياً جداً بالبروتين، وإن كان يفضل تناول كميات قليلة منه حتى لا يسبب السمنة.

كذلك ينصح علماء التغذية الفتيات بتناول الخبز الأسمر بدلاً من الأرز والمكرونه، كنوع من الكربوهيدرات الضرورية للجسم .. كذا الاهتمام بطبق السلطة المتنوع، مع التركيز على الفجل الأحمر والأخضر، والفلفل الأخضر الغنى بالكالسيوم وفيتامين "ج" (*).

زيارة الفتاة – خلال فترة الخطوبة – طبيب أمراض النساء ضرورية!:

فى بعض الحالات يحرص الزوجان على سرعة الإنجاب بعد الزواج مباشرة .. وعندما نبحث عن السر وراء هذا التعجيل، نجد هذه الصورة:

الزوج: يريد أن يطمئن أنه قادر على الإنجاب.

الزوجة: تريد دليلاً ملموساً على اكتمال أنوثتها.

الأهل: ينتظرون بقلق إنجاب الطفل الأول.

وهنا قد يحدث هذا الموقف .. يجئ الطفل الأول، وقد يكون بنتاً ... وترتفع الأصوات مطالبة بالطفل الثانى، كالقول من الضرورى أن يكون للبنات أخ.

(* من دراسة أعدتها الباحثة هبة لوزة فى صحيفة الأهرام، فى أحد أعدادها اليومية (بتصرف).

ومن هذه النقطة تبدأ سلسلة من الأحداث التى تزيد من متاعب الزوجين فى السنوات الأولى من زواجهما السعيد ... لقد كان من الممكن تجنب حدوث ذلك من خلال زيارة يقوم بها الزوجان للطبيب .. وبالفحص الدقيق، يمكن أن تطمئن الزوجة على اكتمال أنوثتها ويطمئن الزوج إلى أنه قادر على الإنجاب ... وفى هذه الحالة يمكن الاطمئنان وتأجيل فترة الحمل بلا أى إحساس بالقلق.

الطبيب يشترك فى تحديد موعد الزفاف، .. لماذا؟:

يقول أطباء أمراض النساء والتوليد:

إن العروسين غالباً ما يحرصان على سرعة الإنجاب ويقولان لنفسيهما إنه بعد الطفل الأول سوف نتوقف عن الإنجاب، وهو عهد غالباً ما لا ينفذ، فلو فرض أن الآتى - كان بنتاً فالأب يريد الولد، ولو كان العكس فربما تريد الأم أن ترى حبيبة أمها .. وننصح العروسين بالآتى:

إن زيارة واحدة يقوم بها العروسان لطبيب أمراض النساء والتوليد يستطيع - بعد الفحص - أن يخبرهما بقدرتهما على الإنجاب، ويبدآن بذلك حياة لا يعكرها القلق من ناحية القدرة على الإنجاب.

وقد يستغرب البعض من نُصحنا للعروسين بزيارة طبيب أمراض النساء قبل الزفاف، ويرى ذلك أمراً غريباً، خصوصاً أن المعلومات العامة الجنسية غالباً ما ترتبط بالسرية والكتمان، ولذا فإنها تُثار فى جو يحيطه الخجل، مع أنها ضرورية لكل إنسان، وفى المقدمة العروسان.

كما أننا ننصح بأن يشترك الطبيب فى تحديد موعد الزفاف حتى لا تحمل العروس مع أول أيام الزواج .. وأنسب موعد للزفاف يكون فى الأسبوع الذى يلى انتهاء الدورة الشهرية مباشرة، أو خلال الأسبوع الذى يسبق نزول الدورة الشهرية، أى خلال فترة الأمان .. عندئذ يمكن أن يحدث الزفاف دون أن يخشى العروسان الحمل مع أول أيام الزواج، ودون استعمال أى وسيلة لمنع الحمل.

وعموماً، يحدد الأطباء فترة الأمان بأنها الفترة التى تمتد أسبوعاً بعد النهاية الدورة الشهرية، وأسبوعاً آخر قبل موعد وصول الدورة الشهرية التالية.

.....

أما بالنسبة لحبوب منع الحمل ، فيقول الأطباء المختصون :

هناك أنواع متعددة من هذه الحبوب ، تتعاطى العروس قرصاً واحداً يومياً ابتداء من خامس يوم من أيام الدورة الشهرية لمدة واحد وعشرين يوماً ، ثم تتوقف عن تعاطيها ، وبعد نزول الدورة الشهرية فى الشهر التالى تعود إلى تناولها ، ابتداءً من خامس يوم فى الدورة الجديدة.

ونحن ننصح العروس ألا تتعمل هذه الحبوب إلا إذا كانت الدورة الشهرية لديها منتظمة ، ولا تعاني من أى اضطراب فى موعد وصولها ، وتكون العروس قد وصلت إلى مرحلة البلوغ فى السن المعتادة ، وألاً يكون الاضطراب أيضاً فى محيط أخواتها .. أما إذا كانت العروس تعاني من بعض الاضطرابات المتعلقة بالدورة الشهرية ، فالطبيب هو خير من يحدد وسيلة تنظيم الحمل المثالية فى فترة الزواج الأولى ، وبعدها يمكن الاتجاه إلى استعمال الأقراص تحت الإشراف الطبى الدقيق ، ويكون ذلك من إنجاب الطفل الأول.

ويجب على العروس التى تقرر استعمال حبوب منع الحمل ألا تطمنن إلى فاعليتها خلال الأسبوع الأول من استعمالها ، ولذلك يجب أن تتعمل معها وسيلة أخرى لمنع الحمل ، أو تمتنع خلال الأسبوع الأول من استعمالها ، ولذلك يجب أن تتعمل وسيلة أخرى لمنع الحمل ، أو تمتنع عن اللقاء الجنسى فى الأسبوع الأول من استعمال الأقراص لأول مرة.

ليلة الزفاف كابوس وامتحان صعب لدى البعض !:

على الرغم من أن ليلة الزفاف تعد سبباً للسعادة والفرح عند معظم الناس ، فإن نسبة لا يستهان بها من الرجال تعتقد أنها كابوس أو امتحان صعب يجب اجتيازه بنجاح ، لأن الفشل فيه يُعدُّ كارثةً وعاراً يلاحقانه دائماً وهذا يوضح لنا ذهاب كثير من المقبلين على الزواج إلى الأطباء ، خاصة فى الشهر السابق للزواج ، حيث يذهبون لأطباء الأمراض التناسلية ، يشكون من ضعف الانتصاب ، حيث يذكر الواحد منهم أنه بأن هناك شيئاً ما خطأ لا يستطيع تفسيره ، وهذا يعكس الخوف من كونه مريضاً ، أو أنه ليس فى "الفورمة" السليمة - على حد تعبير البعض.

ولذا فإنه يذهب إلى الطبيب للفحص ، ولإبعاد أية مشاكل عضوية ، فإن بعض النصائح الطبية تدور حول إعادة الثقة بالنفس ، وبالفعل يستعيد معظم من يشكون من ذلك ثقتهم بأنفسهم ، فى حين تبقى هناك قلة تفشل ، ويستمر معها الفشل لشهور طويلة.

ومن جهة أخرى ينصح الخبراء المختصون المقبلين على الزواج أن يأخذوا قسطاً وافراً من الراحة قبل ليلة الزفاف ، خاصة إذا كانوا قد قاموا بجهد جسمانى فى الإعداد للفرح ، وتجهيز الشقة ، وخلافه ، ويشعرون بالإجهاد والإرهاق ، فلا داعى مطلقاً لمحاولة الجماع فى هذه الليلة ، ويمكن تأجيلها لليوم التالى.

كما أن هناك نصيحة موجهة للعروس بعدم الضغط على زوجها لإتمام الجماع فى الليلة الأولى .. وأنه يجب ألا يخرج ما يحدث بين الزوجين عن غرفة النوم فإن تدخل الأهل فى هذه الأمور قد يزيدا سوءاً.

هذا ، ومما يجدر ذكره فى هذا الصدد أن الزواج يمثل بصفة عامة - والعلاقة الجنسية بصفة خاصة - أحد مظاهر المجهود العصبى والبدنى الشديد على بعض الناس ، الذين يعانون من أمراض قصور الشريان التاجى وارتفاع ضغط الدم ، وخصوصاً المقبلين على الزواج منهم ، حيث يحتاج الأمر بطبيعة الحال إلى تكيف الزوجين على التعامل فى مثل هذه الظروف ، والتى قد تؤدى إلى مضاعفات وخيمة إذا لم تؤخذ الاحتياطات الواجبة فى الاعتبار ، حيث قد يؤدى المجهود الضعيف إلى قصور شديد فى الشريان التاجى لدى هؤلاء المرضى ، مما ينتج عنه نقص شديد فى نسبة الأوكسجين المغذى لعضلة القلب عن طريق هذه الشرايين ، والتى تؤدى إلى حدوث جلطة بعضلة القلب ، أو إلى ضعف وهبوط فى أداء العضلة إذا تكررت الجلطة ، أو كانت كبيرة الحجم^(*).

□ □ □

(*) من دراسة أعدتها الباحثة صافيناز الطرابلسى فى مجلة النصف الآخر" عدد ١١/٧/١٩٩٩ (بتصرف).

حلم كل امرأة:

إن الحمل والولادة والأمومة هي حلم كل فتاة قبل الزواج ... فالأمومة تعتبر تويجاً لأنوثة كل امرأة، وبالتالي فهي مَطْلَبٌ لجميع الزوجات.

ومن المعروف أن الحمل يحدث نتيجة اتحاد بويضة الزوجة مع الحيوان المنوى للزوج ... حيث تخرج البويضة من المبيض مرة واحدة كل شهر في منتصف الشهر الطمئى .. أى تخرج تقريباً فى اليوم الرابع عشر من بداية الدورة الشهرية .. وتخرج من المبيض الأيمن أو الأيسر، ومدة حياتها حوالى ثمان ساعات فقط ... وإذا لم تلحق بالحيوان المنوى فهذه البويضة تموت.

هذا فيما يتعلق بالبويضة ... أمّا بالنسبة للحيوانات المنوية للزوج، فهو يضع حوالى ستين ألف حيوان منوى، فإذا كان السائل يتراوح ما بين ٢ سم^٢ إلى ٥ سم^٢ فالمرة الواحدة يضع فيها الزوج حوالى ربع مليون حيوان منوى فى كل علاقة زوجية.

ويلاحظ أن كل هذا الكم من الحيوانات المنوية يبحث عن بويضة تخرج مرة واحدة فقط .. غير أنه فى حالات قليلة نجد أن الزوجة تفرز بويضتين فى الشهر أو أكثر، ولذلك نجد كثيراً من حالات الحمل التوأمية، وهذا يحدث مرة كل ثمانين حالة حمل وولادة ... وينتج عنه توائم غير متشابهين فى المنظر وفى العادات والهوايات ... ونسبة حدوث التوائم غير المتشابهين نحو ٨٠٪.

وهناك سبب آخر لحدوث الحمل التوأمية، وهو انقسام البويضة بعد التلقيح والاتحاد مع الحيوان المنوى للزوج.

وتنقسم إلى جزئين متساويين، وينمو كل جنين على حدة، وينتج عن ذلك الحمل توائم متشابهة فى النوع: بنتين أو ولدين ... وهذه الأجنة تكون متشابهة فى الجنس، والطباع، والعادات، والشكل ... ونسبة حدوث الأجنة المتشابهة هي ٢٠٪ فقط^(١).

(١) هناك أجناس مشهورة بولادة التوائم، مثل: الجنس القوقازى، وهناك بلاد نسبة حدوث التوائم فيها قليلة. مثل إسبانيا.

وجدير بالذكر أن الوراثة هي العامل الأساسي لحدوث التوائم، ولكن جدًّا جديدًا في العصر الحديث، وهو أن علاج العُقم، أو تعاطى الأدوية الخاصة بعدم التبويض يكثر من حدوث التوائم، مثل العقار الذي يُسمى "كلوميد"، وغيره من العقاقير الطبية التي تنشط التبويض، فمع استخدام هذه العقاقير يحدث غالبًا الحمل التوأمي، ورغم ذلك فإن نسبة حدوث الإجهاض فيه تكون أكثر من الحمل الطبيعي^(١).

وهذه الظاهرة غير مرغوب فيها، لاحتمال حدوث مضاعفات، منها: حدوث ولادة قبل الميعاد، وتسمم الحمل، وولادة طفل ناقص النمو.



آراء شائعة وخاطئة عن "حبّ الشباب":

لعل أكثر الشباب - من فتيات وفتيان - لا يضيّقون ذرعًا بأى من الأمراض الجلدية التي تصيهم قدرًا ما يضيّقون بمرض حب الشباب^(٢)؛ إذ إنه يذهب بنعومة بشرتهم، ويشوه جمال وجوههم، وهم لا يزالون في مقتبل العمر وعلى وشك الزواج، لذلك ليس بمستغرب أن يُسارع الشباب بجنسيه إلى تلقف كل ما يترامى إليهم من آراء تبين لهم سُبُل الخلاص من هذا الضيف الثقيل "حبّ الشباب".

ولما كانت أغلب هذه الآراء الشائعة ليس لها أساس علمي، أردنا أن نستعرضها ونبيّن حقيقتها على النحو التالي:

- الأقراص لا الزواج:

ربما كان أكثر الآراء شيوعًا عن حبّ الشباب، أن الزواج هو العلاج الناجح الذي يكفل الشفاء من هذا المرض.

(١) ولذا نجد أن الطيبة المعالج يفضل أن تنجب المرأة واحدًا واحدًا، ويعيش أكثر من أن تنجب توائم مع احتمالية حدوث الإجهاض.

(٢) يبدأ ظهور حبّ الشباب بين سن الثانية عشرة والثلاثين، وبعد هذه السن لا يحدث ظهور حب الشباب من جديد، ولكن قد تستمر بعض الإصابات إذا ما بدأ المرض قبل سن الثلاثين، وهناك حالات نادرة يبدأ ظهور حب الشباب فيها قبل سن الثانية عشرة أو بعد فترة سن اليأس. هذا، ويختار حبّ الشباب الوجه، وأعلى الصدر، والظهر، والكتفين، وفي حالات نادرة قد يصب مساحات كبيرة من الجسم... وتظهر إصابات حبّ على بشرة دهنية، وفيها يكون الجلد دسمًا ودهنيًا، ويكثر إفراز المواد الدهنية من المسام المتفتحة فيه، وتكون البشرة أقل صفاءً من المعتاد، وغير رائقة، وأكثر ثخانة وسمكا عن الطبيعة. وتظهر إصابات حبّ الشباب في عدة أشكال، أهمها الحبيبات والبثور، وذوات الرؤوس السوداء، والعقد أو الدرنات، والأكياس والندب.

والحقيقة أن الزواج لا علاقة له بتأنا بحب الشباب ، فقد شفى منه الكثيرون دون أن يتزوجوا ، كما تزوج غيرهم ولم يتم شفاؤهم إلا بعد وقت طويل .

ولعل سبب الربط بين الزواج والشفاء من حب الشباب يرجع إلى أن معظم حالات هذا المرض يخفى منها حب الشباب تلقائياً ، أو تحسن بشكل ملحوظ فى سن الخامسة والعشرين ، ولما كان أغلب الزيجات تتم فى هذه السن أو قبلها ، فلا غرابة إذا كان الظن أن الزواج هو الذى ساعد على الشفاء من إصابات حب الشباب ... غير أن هناك أمراً لا مَنَاصَ من الإشارة إليه . وهو أن بعض الفتيات يَشْرَعْنَ - عقب الزواج - فى تناول أقراص منع الحمل ، ولما كانت هذه الأقراص تحتوى على هرمون "الاستروجين" ، فإن هذا الهرمون يساعدهن كثيراً على التخلص من حب الشباب .

- الدهنيات والصوم :

وهناك رأى آخر يدعو إلى الامتناع أو الإقلال من تناول بعض المأكولات ، وخاصة المواد الدهنية والنشوية ، لأنها تؤدى إلى اشتداد ظاهرة حب الشباب وزيادة انتشاره ، وبالتالي يدعو - فى مقابل ذلك - إلى الإكثار من تناول الخضروات والفواكه ، باعتبارها من عوامل تخفيف حدة انتشار حب الشباب .

ومن هنا كانت نصيحة بعضهم لمرضى حب الشباب بالإقلال من أكل الزبد والجبين والشيكولاته والمربات ، وغير ذلك من المواد الدهنية أو الدسمة .

والواقع أن كل ما يقال فى هذا الصدد يعزوه الدليل العلمى ، وأنه لا يعدو أن يكون مجرد انطباعات عامة استقرت فى بعض الأذهان دون تحقيق أو تدقيق .

كما أن هناك أمراً لا يبد من الإشارة إليه ، وهو أن الأبحاث قد أثبتت أن الامتناع عن تناول الطعام إلى حدٍّ ، يكاد يبلغ حد الصوم الكامل فترة طويلة ، ويحدث تحسناً ملحوظاً فى حب الشباب ... وتعليل ذلك أن الجوع الشديد يؤدى على المدى الطويل إلى إنقاص الدهون فى الجسم ، ومن ثم تكفُّ الغدد عن إفرازها على سطح الجلد ، فى صورة حب الشباب ، ولكن لما كان هذا العلاج غير مقدور عليه لدى البعض ، كانت النصيحة بالاعتدال فى تناول كافة ألوان الطعام .

— غسل الوجه بالماء والصابون

وهناك من يعتقدون أن الإكثار من غسل الوجه بالماء والصابون يفيد في علاج حَلّ الشباب .. وصحيح أن عملية الغسل تزيل الدهون الموجودة على سطح الجلد، ولكن يجب أن نذكر في الوقت نفسه أن الدهون الموجودة داخل البصيلات الشعرية هي المسؤولة عن ظهور حب الشباب، وليست الدهون الموجودة على سطح الجلد، ولما كانت عملية الغسل سطحية لا تستطيع الوصول إلى أعماق البصيلات - فإنها لن تفيد في حَبّ الشباب، ولذا فإن كل ما يمكن أن يُوجَّه من نُصح في هذا الصدد لمريض حب الشباب، هو الاعتدال في غسل الجلد، مع الحذر من استعمال أصناف الصابون الطبية المحتوية على مواد مضادة للبكتريا؛ لأن هذه المواد قد تساعد على ازدياد حب الشباب، وتكوين ما يصحبه من الرؤوس البيضاء والسوداء.

— العلاج بالسلفا والكبريت الخام:

نتقل بعد ذلك لمناقشة من يرون أن علاج حب الشباب يستجيب لمركبات السلفا أو حقن البنسلين .. فقد ثبت مؤخراً بأنه على الرغم من أن هذين العقارين قد استُخدما في الماضي. وما زال يستخدمان حتى وقتنا الحاضر.. فإنه ليست لهما أية فائدة في علاج حب الشباب؛ لأن هذا المرض يهاجم البصيلة الشعرية وغدتها الدهنية، ولما كان أثر هذين العقارين لا يصل إلى موضع البصيلة أو الغدة، فإن الميكروب له دورٌ مهمٌ في تكوين الطفح الجلدي لمرض حب الشباب يظل بعيداً عن تأثير العقارين.

أما من يرون علاج حَبّ الشباب باستخدام الكبريت الخام كدواء موضعي، فلا مناص من الاعتراف لهم بأن لهذه المادة تأثيراً واضحاً ومفيداً في علاج حب الشباب، ولكن دلت البحوث العلمية التي أُجريت في السنوات القليلة الأخيرة على أن نجاح الكبريت في علاج حب الشباب إنما هو نجاح ظاهري مؤقت، لأنه يعالج السطح دون أن يستطيع بلوغ الأعماق .. وممّا يؤيد هذا الرأي عودة حَبّ الشباب إلى الظهور بعد شهرين أو ثلاثة من معالجته بمادة الكبريت في صورة أسوأ مما كانت عليه.

وهكذا يمكن القول بأن علاج حب الشباب بمادة الكبريت الخام حسنٌ في بدايته ولكنه سيءٌ في نهايته .. أما مركبات الكبريت ومشتقاته.. فمن الممكن استخدامها دون خوف في علاج حب الشباب.

هذا، ومن المهم أن نشير إلى أنه مما يدعو للأسف أن بعض الناس مازالوا يعتقدون أن بثور حب الشباب وحببائه الصلبة يمكن إزالتها عن طريق الضغط عليها بالأصابع، في حين يقرر الواقع الطبّي أن ليس هناك ما هو أسوأ من هذه الطريقة في علاج هذا المرض؛ لأن محتويات البثور إذا تناثرت داخل الجلد نتيجة للضغط قد تؤدي إلى حدوث التهابات بالغة الشدة، فضلاً عن أن هذا الضغط قد يُيسر لميكروبات البثور من التسرب إلى الدورة الدموية، وما يترتب على ذلك من أخطار صحية، بالإضافة إلى ما تتركه الأصابع والأظافر على الجلد الرقيق من علامات قد يتعذر الخلاص منها فيما بعد^(١).



للتخلص من قشرة فروة الرأس

يُعدُّ ظهور القشرة في فروة الرأس من الأمور التي تُسبب إزعاجاً متكرراً للإنسان عامةً، وللمرأة بصفة خاصة، نتيجة لأسباب عدة، من أبرزها حدوث اضطرابات هرمونية تفرز الخميرة الطبيعية التي تنتج عنها قشور فروة الرأس^(٢).

كما أن عدم الالتزام بنظام غذائي صحي، ونقص فيتامين "c"، يحدثان النتيجة نفسها.. وقد تكون حساسية الجسم تجاه بعض منتجات الألبان والسكر والأطعمة المُتبلّة بالبهارات الحارة سبباً ثالثاً.

وفي بعض الأحيان يؤدي الاستعمال المتواصل دون دراية كافية "للشامبوهات" القلوية إلى ظهور قشرة الرأس، كما حدث خلال السنوات الأخيرة، نتيجة الزيادة الكبيرة في إنتاج واستخدام تركيبات مختلفة من "شامبوهات" العناية بالشعر وفروة الرأس.

(١) من دراسة منشورة أعدها د. جلال العناني أستاذ الأمراض الجلدية بطب القاهرة .. ونوهت عنها إحدى مجلات طبيك الخاص في أعدادها الدورية (بتصرف).

(٢) جدير بالذكر أن مشكلة قشر الشعر تزايد مع قدوم الشتاء بسبب البرد، وقلة غسيل الرأس، وزيادة الإفرازات الدهنية بالرأس في الأعمار من ١٥ : ٤٠ سنة، وهي السن التي تكون فيها الغدد الدهنية نشيطة، وأيضاً في الأطفال حديثي الولادة، لأن الهرمون الموجود بدم الأم يعمل على تنشيط الغدد الدهنية عند الأطفال.

كما يؤدي ظهور القشرة إلى حكة وهرش فى فروة الرأس ، وقد تتطور الأعراض لتصبحها تقرحات فى بعض الأحيان.

هذا ، وتكمن الخطوة العلاجية المهمة فى البدء بإزالة الخلايا الميتة المتراكمة على أرضية فروة الرأس باستخدام متحضرات علاجية فعّالة تحتوى على مكونات "الكيراتولاتيك" ، بالإضافة إلى تجنب استعمال متحضرات تجميل الشعر أثناء فترة العلاج ، وعدم الإكثار من استعمال مجففات الشعر.

□ □ □

نصيحة خاصة لرعاية الشعر:

تسأل فتاة فى الثانية والعشرين من عمرها فتقول^(١):

مشكلتى فى شعرى ، فهو خفيف ومتقصف وجاف الأطراف ، فى حين أن جذوره ذات طبيعة دهنية مع العلم بأنى لا أستخدم "السيشوار" أو الموس ، وأقوم بغسل شعرى بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً إلى جانب قص أطرافه المتقصفة من آن إلى آخر وأريد أن أعرف كيف يمكنى الحصول على شعر طويل غير دهنى؟

ويجيب عن هذا السؤال أحد الأطباء المختصين بقوله :

كما هو واضح من رسالتك ، فإن شعرك دهنى ، ويحتاج إلى استخدام "شامبو" خاص للشعر الدهنى ، وما تقومين به لمواجهة مشكلة تقصف الشعر صحيح تماماً ... وفيما يتعلق بزيادة طول الشعر ، فهذا أمر ليس فى يدك ، لأن عمر الشعرة يختلف من إنسان إلى آخر ، وإن كان يتراوح عادة بين ثلاث وخمس سنوات.

وفيما يتعلق بالعناية بشعرك بصفة عامة ، فإننا ننصح بعمل حمام زيت أسبوعياً ، إلى جانب اختيار "الكونديشنال" الملائم ، لأنه يقوم بتغليف الطبقة الخارجية للشعر ، ويعطيه اللمعان المطلوب ، ويمكنك أن تقومى بتجربة أكثر من نوع لحين العثور على النوع الملائم لك.

□ □ □

(١) استعرضنا هذا السؤال والإجابة عنه لأنه يتردد فى أذهان كثير من الفتيات فى إطار من الحيرة والتردد والقلق ولا يجدن من يرشدن إلى الحل السليم المختصر.

لماذا تستخدمين "الشامبو"؟:

تعودت المرأة استخدام ما يناسب شعرها من "الشامبو"^(١) والمرطب، والمنعم، دون أن تعرف الحقائق العلمية التي تقوم عليها صناعتها، بل إن غالبية النساء يستعملنها لأنها موضحة العصر الحديث لا أكثر.

وهناك تساؤل يطرح نفسه: إذا كان الهدف من استخدام "الشامبو" هو تنظيف الشعر، فلماذا لا نلجأ للماء والصابون العادى ونوفر المال؟

يقول الخبراء المختصون: إنه على الرغم من أن الماء والصابون كافيان للتنظيف بكفاءة، فإن معظم النساء يطلبين ما هو أكثر من النظافة.. إنهن يبحثن عن الجمال، حيث إن الغسيل العادى بالماء والصابون سوف يرسب على الشعر أملاح الكالسيوم والماغنسيوم الموجودة بالماء، والتي تزداد نسبتها كلما زادت درجة عُس الماء... وهذه الأملاح إذا كانت لا تُسبب إزعاجاً لجلد رأس المرأة أو للرجل قصير الشعر، فإنها تقلل من جمال وحيوية وبريق الشعر. تطويل للمرأة.

وجدير بالذكر أن "الشامبو" يتكون بشكل عام من المادة المنظفة، والمادة المكونة للرغوة، وبعض المواد التي تضى على "الشامبو" قواماً غليظاً، وبعض المنعمات أو المرطبات التي تضى على الشعر ملمساً ناعماً، فضلاً عن مُزيلات أملاح الكالسيوم والماغنسيوم التي تضى على الشعر شكلاً كثيباً.. كما قد يضاف إليه بعض المواد الحافظة والملونة والعطرية ليكتسب الشعر لوناً جذاباً، ورائحة فواحة ذكية.

ويلاحظ أن للشامبو طبيعة مزدوجة، فهو يذيب المواد الدهنية، وقادر على الذوبان فى الماء بكفاءة.. وله أنواع متعددة تختلف قدراتها على النظافة.. فالشعر الدهنى، أو الشعر الذى يتعرض للأتربة بكثافة، يحتاج إلى مواد ذات قدرة منظفة كبيرة، فى حين أن الشعر الجاف يحتاج إلى مادة أقل قدرة

ويلاحظ أنه كلما كان التنظيف أكثر كفاءة أصبح الشعر أكثر جفافاً، ولذلك فإن "الشامبو" القوى يحتاج إلى مُنعم قوى، والعكس صحيح أيضاً.

(١) يلاحظ أن للشامبو أشكالاً عديدة، منها ما هو على شكل كريم أو بودرة أو جيلاتين، ولكن "الشامبو" السائل هو الأكثر انتشاراً.

ومن المهم أن تعرف المرأة أن المادة المنعمة الطبيعية للشعر هي المادة الدهنية التي تفرزها غدد الجلد، وهذه المادة تُزالُ باستخدام "الشامبو" أو الصابون .. وأن بعض أنواع "الشامبو" تحتوى على المنعم فى الوقت نفسه لتسهيل المهمة، ولكن معظم خبراء التجميل يفضلون فصل العمليتين، لأن "الشامبو" المحتوى على المادة المنعمة غالباً ما يكون ضعيف التأثير كمادة منظفة، أو كمادة منعمة.

هذا، وهناك بعض المفاهيم الخاطئة عن "الشامبو" كما يوضحها الخبراء، منها: أن غالبية النساء والرجال يعتقدون أن وفرة الرغوة تدل على قدرة "الشامبو" العالية كمنظف .. وهذا غير صحيح، فالرغوة تلتصق بالدهن، وتقل كلما قل نصيب الشعر من النظافة ... ولو كررنا استخدام "الشامبو" مرة أخرى لزادت الرغوة فوراً، لأن الشعر قد أصبح نظيفاً عن ذى قبل.

وبعض الناس يعتقد أنه كلما زادت غلظة قوام "الشامبو": كان ذلك دليلاً على جودته ... وهذا أيضاً غير صحيح ... والحقيقة أن الشركات التى تصنع "الشامبو" تبذل أقصى جهدها لصناعة متحضرات، ترضى المستهلك من الناحية النفسية حتى يُقبل على الشراء.

كما توجد فى الأسواق العالمية أنواع من "الشامبو" يقال عنها إنها تحتوى على "الفيتامينات" .. وهذا غير صحيح .. فالحقيقة العلمية تقول إنه لم يثبت مطلقاً أن هذه "الفيتامينات" مفيدة فعلاً للشعر، لأن الجزء الخارجى للشعرة لا يتغذى.

وجدير بالإشارة أن "شامبو" الأطفال ليس قَلَوياً مثل معظم "شامبو" الكبار .. لحماية عيون الأطفال من الالتهابات .. أمّا بالنسبة للذين يعانون من الأمراض الجلدية فيفضل لهم أن يستعملوا "الشامبو" الطبى، الذى يفيد فى علاج الأمراض التى تُصيب فروة الرأس، مثل الصدفية، والالتهابات الدهنية، وإزالة قشور الرأس، وغالباً ما تحتوى هذه الأنواع من "الشامبو" على عقاقير ذات فعالية موضعية، مثل القطران، والكبريت، وحمض السلسليك .. ويتم استعمالها عن طريق طبيب مختص بالأمراض الجلدية.

ومما يجدر ذكره أيضاً أن أغلب المنعمات أو المرطبات تحتوى على بعض البروتينات الحيوانية، مثل البيض، والكولاجين، والكوليسترول ... والنوع السريع منه على شكل سائل، ويُستخدم لدهان الشعر وفروة الرأس، مع التدليك الخفيف، ثم يُغسل الشعر بعد نحو خمس دقائق.

أما النوع الثانى فهو على شكل كريم يُترك على الرأس حوالى نصف ساعة مع تغطية الرأس بقطعة من القماش الساخن، أو استخدام حرارة المجفف، حيث تُسبب السخونة انتفاخاً فى الشعرة، وتجعل المادة المنعمة تتخلل الشعر بكفاءة أكبر. والمهم هنا هو أن يتعرف الإنسان نوعية شعره، وكيفية التعامل معه ^(١)

□ □ □

لا توجد أعشاب لفرد الشعر:

يؤكد الخبراء بأنه لا توجد أعشاب تقوم بفرد الشعر على الإطلاق .. أما الذى يؤدي إلى عملية الفرد لفترات طويلة، فهو إضافة المواد الكيميائية، والتي تؤدي إلى تفكك جزئيات الشعر تفككاً جزئياً، مما يساعد على تشكيل الشعر بالصورة المطلوبة أو عملية الفرد،

وهذه المواد إذا زادت عن الحد فإنها تؤدي إلى تقصف الشعر، وعموماً فإن فرد الشعر بأى مواد كيميائية يُسبب مشاكل كبيرة لا حصر لها، منها سقوط الشعر ونهالكه.

وجدير بالذكر أنه لا يوجد ترخيص مسجل على أنها أعشاب تغذية أو تقوية أو إطالة، لأن هذه المصطلحات مرفوضة تماماً فى التجيل، ولكن إذا كان بالفعل هناك ترخيص مسجل فسيكون ذلك نوعاً من التحايل، بحيث يقدم صاحبه الطلب للترخيص فى البداية على أنه متحضر للعناية بالشعر، فقط، وحينما تتم الموافقة على الترخيص يكتب ما شاء .. وهذا نوع من الخداع والتزوير، لأنه يتم كتابة أشياء فى الرخصة غير المتفق عليها أصلاً.

□ □ □

(١) من دراسة منشورة بمجلة أكتوبر - عدد ١٢/١/١٩٩٢ (بتصرف).

النحافة .. أسبابها وعلاجها:

يرجع الأطباء حدوث النحافة^(١) إلى ثلاثة أسباب رئيسية:

أولها: سوء التغذية ..

وثانيها: النحافة المرضية، والتي تُعدُّ علامة على وجود مرض عضوي^(٢)، مثل تسمم الغدة الدرقية، أو سوء الهضم، أو مرض السكر، أو الإصابة بالطفيليات المعوية، كالإسكارس، أو فقدان الشهية لأسباب نفسية، وهي الأكثر شيوعاً.

وثالث أسباب النحافة هو المتعلق بالتكوين الشخصي، ويقصد به العامل الوراثي. وجدير بالإشارة أن كل إنسان يُولد ولديه ميل للبدانة أو النحافة أو الوزن الطبيعي، تبعاً لعدد وحجم الخلايا الدهنية الموجودة بالجسم .. فإذا كانت في المعدل الطبيعي نشأ هذا الشخص طبيعياً في الوزن، وإذا كانت كثيرة فهناك ميل نحو البدانة. أما إذا كان عددها وحجمها محدوداً فلا مكان لتخزين الدهون، وبالتالي يصبح الشخص نحيفاً .. وفي هذه الحالة يشكو بعض الناس من كثرة الأكل رغبة في زيادة الوزن، ولكن دون جدوى، لأن محدودية حجم وعدد الخلايا الدهنية يحول دون ذلك، فضلاً عن أن طبيعة نظام التمثيل الغذائي لدى بعض الأشخاص تجعلهم يستهلكون سرعات حرارية، أكثر من الشخص الطبيعي إذا مارس النشاط نفسه.

ويرى أطباء علم النفس .. أن العامل النفسى لا يقل أهمية عن بقية العوامل التي تسبب النحافة، خاصة بعض العوارض النفسية والعصية بين بعض الفتيات، فقد يحدث للفتاة نوع من الخوف من تناول الطعام خشية الامتلاء والسمنة، فتقلل من الطعام لتحفظ بمعدل وزن أقل من الطبيعي. وبخضوعها للفحص الإكلينيكي النفسى نجد أنها تعاني من حالة اكتئاب شديدة، مصاحبة لآلام نفسية مترسبة في اللاشعور الإنسانى، وقد يتطور الأمر إلى حدوث فقدان للشهية بالفعل، بعد أن يترسب لدى الفتاة في اللاوعى كراهية الطعام، حتى لا تعاني من مشاكل منه.

(١) تطلق النحافة عندما يكون طول الشخص في معدله الطبيعي، ووزنه في معدل أقل من الوزن المثالى، حيث

هناك معادلة توازنية بين الطول والوزن، هي حاصل قسمة الوزن بالكيلو على مربع الطول بالمتر.

(٢) هناك عديد من الأمراض التي تسبب النحافة، ولا يتسع المجال هنا لسردها جميعاً.

كذلك فى مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تَغْيِرات بيولوجية وجسمية وهرمونية تؤدى إلى زيادة الطول، وتغير الشكل العام لجسم الإنسان .. هذه الظواهر قد يصاحبها فقدان الشهية للطعام، وحالة من القلق والتوتر النفسى الاكتئابى البسيط.

كما أن هناك مرحلة أخرى تمر بها المرأة قد تؤدى لفقدان الشهية وحدوث الهزال والنحافة، وهى مرحلة انقطاع الدورة الشهرية، وما يصاحبها من تغيرات بيولوجية وفسولوجية وهرمونية، تؤدى إلى بعض العوارض النفسية، التى تؤثر على الناحية العضوية، وتأخذ شكل النحافة.

ولذا كانت نصيحة الخبراء المختصين بأنه إذا لم يكن هناك سبب عضوى يؤدى إلى حدوث النحافة.. فلا بد من الذهاب للطبيب النفسى، الذى يستطيع من خلال الفحص النفسى أن يساعد على علاج الاضطرابات النفسية المؤدية للنحافة.

وعن الوسائل المتاحة لعلاج النحافة، فهناك طرق متعددة، منها: الطرق التقليدية، وأهمها وضع برامج غذائية تعتمد على زيادة كمية السرعات الحرارية اليومية، ولكن قد لا يؤدى النظام الغذائى إلى نتيجة كاملة إذا كانت أسباب النحافة متداخلة، مثل: نقص عدد وحجم الخلايا الدهنية، وزيادة استهلاك الطاقة، وحرق السرعات الحرارية... وهنا تكون زيادة الوزن محدودة مهما زادت السرعات الحرارية التى يتناولها الإنسان.

وفى هذه الحالة ينصح الخبراء بضرورة ممارسة الرياضة - وهذا عكس ما يعتقدده الكثيرون - فهى تفتح الشهية للطعام، بالإضافة إلى أنها تؤدى إلى زيادة حجم العضلات، وهذا يساعد على زيادة الوزن^(١) .. وأبسط صور الرياضة ممارسة المشى يومياً، ومن جهة أخرى يرى علماء التغذية أنه لا بد من تناول كميات أكبر من الطعام فى كل وجبة، وزيادة تناول الفواكه الطازجة وعصائرها، لكونها تساعد على فتح الشهية، وأيضاً زيادة تناول الأغذية النشوية والسكرية، مثل الأرز

(١) يلاحظ أن هذه الطريقة تُفضل للرجال فقط، ونظراً لطبيعة جسم المرأة التى تخل العضلات البارزة بشكله، فلا ينصح بهذه الطريقة لها.

والمكرونة والبطاطس والحبوب، والاهتمام بوجود الأغذية الغنية بالطاقة فى الوجبة، كالزيوت النباتية، واللبن كامل الدسم، والكيك، والفطائر.

ولكن مع أهمية زيادة تناول الطعام.. فإنه يجب من الناحية الصحية عدم زيادة المتناول اليومي من السرعات الحرارية بأكثر من ١٠٠٠ - ١٥٠٠ سعر حرارى؛ حتى يستفاد من زيادة السرعات الحرارية فى عضلات الجسم، وليس فى تخزينها كدهون.

كما يجب أن يكون الطعام من القائمة المغذية التى لا تتميز فقط بمحتواها العالى من السرعات الحرارية، ولكن أيضاً بتوافر العناصر الضرورية بها من بروتينات، ونشويات، ودهون، وفيتامينات، ومعادن، بحيث تكون الطاقة التى يحصل عليها الجسم النحيف طاقة مغذية، ممتلئة بالعناصر الضرورية التى يحتاج إليها الجسم.

هذا.. ويضع الخبراء تصوراً لنظام غذائى لعلاج النحافة... وهذا النظام يعتمد على زيادة كمية السرعات الحرارية اليومية، ولذا فانتظام الوجبات مهم جداً مع عدم حذف أى نوع من أنواع الطعام الموضح:

وجبة قبل الإفطار:

خمس حبات زيتون أسود.

وجبة الإفطار:

- ملعقة إلى ثلاث ملاعق عسل نحل.

- طبق فول بالسمن أو الزبد أو الزيت، أو بيضتان مقليتان.

- عدد ثلاثة أرغفة من خبز الفينو أو البلدى.

- ملعقتان إلى ثلاث ملاعق من القشدة.

ملحوظة: يمكن تناول وجبة الإفطار على مدار ثلاث إلى أربع ساعات.

وجبة قبل الغداء:

يفضل أن تكون قبل الغداء بساعتين، وهى عبارة عن زجاجة مياه غازية أو كوب كاكاو.

وجبة الغذاء:

- خضار مطبوخ.
 - لحوم أو فراخ محمرة.
 - بطاطس محمرة، أو خبز، أو أرز، أو مكرونة.
- ملحوظة: بعد ساعة من تناول وجبة الغذاء، يمكنك تناول الفاكهة.

وجبة العشاء:

- ملعقة إلى ثلاثة ملاعق من عسل النحل.
 - رغيفان من خبز الفينو أو البلدى.
 - ملعقتان إلى ثلاث ملاعق من القشدة.
 - حلاوة طحينية، أو مربى بلح أو تين.
 - كوب كاكاو بلبن قبل النوم.
- ملحوظة: يمكن تناول وجبة العشاء على مدار ثلاث إلى أربع ساعات.

ويرى الخبراء أن هذه الكميات تُعدُّ أقل كميات يمكن الإنسان النحيف تناولها فى اليوم الواحد، وأنه يمكنه زيادتها، ولكن لا يجب نقصانها^(*).



اعتدال القامة .. كيف يتحقق؟:

من المعروف علمياً أن للقامة المعتدلة ارتباطاً وثيقاً بالصحة، فالكتفان المقوستان والعمود الفقرى المنحنى يلقيان عبئاً إضافياً على عضلات الساقين والظهر، والبطن البارز يسمح بارتحاء الأعضاء الداخلية... وهذا الارتحاء بدوره يؤثر فى وظائفها، وهو يعمل على سرعة الإحساس بالتعب والإرهاق، وهذا الإحساس يساعد على عدم اعتدال القامة.

(*) هذا النظام الغذائى لعلاج النحافة نقلأ من مجلة نصف الدنيا - عدد ١٩٩٩/٨/٨.

وجدير بالإشارة أن آلام الظهر الشائعة يغلب أن تكون نتيجة عدم الحرص على اعتدال القامة أثناء الجلوس أو الوقوف، أو وجود عيب فى إحدى القدمين أو فى كليهما معاً، والتخلص من آلام الظهر فى هذه الحالة لا يكون إلا بتصحيح السبب المباشر للألم.

وقد يكون عدم اعتدال القامة نتيجة ميل وراثى، أو عادة، أو نتيجة تعب مُزمن، أو عدم تمرين واستعمال عضلات الظهر والبطن والساقين استعمالاً كافياً، أو لهذه الأسباب جميعاً.

ولتحسين هذه الحالة تفيده التمارين الرياضية فائدة ملموسة، ومن تلك التمارين الرياضية تمارين مبسطة، منها ما يلى :

- ارقدى على ظهرك ويداك خلف رقبته .. خُذى نفساً عميقاً بحيث يرتفع صدرك عالياً، ثم اطردي الهواء عن طريق جَذْب عضلات البطن بقوة.

- اتخذى الوضْعَ نَفْسُهُ مع ثنى الركبتين، ورفْع القدمين إلى أعلى .. واجزبى عضلات البطن بقوة ثم استرخى لتكررى هذه العملية.

هذا.. ويمكن القيام بهذا التمرين وأنت واقفة، ويداك متماسكتان فوق رأسك.

- اجلسى على مقعد فى حين يكون ظهرك فى وضع مستقيم ... ميلى بجذعك - مرة بعد أخرى - للأمام، محتفظة بعمودك الفقرى مستقيماً.

إن هذا الوضع هو الذى يجب أن تتخذه عندما تقومين بأى عمل .. وهذا التمرين يمكن أن تقومى به وأنت واقفة.

- قفى باعتدال، ووضعى يديك خلف ظهرك، وذقنك معتمدة على صدرك، ثم ارفعى ساقيك إلى الإمام دون أن تثنى الركبة وبعد أن تُعيدىها إلى موضعها كررى الحركة نفسها مع الساق الأخرى .. إن هذا التمرين يُعلمك كيف تحتفظين بقامتك منتصبه بغير تقوسٍ.

- قفى باعتدال مع انتصاب القامة، ثم ارفعى نفسك برفع أصابع قدميك، وأنت تمدين ذراعيك إلى الأمام وإلى أعلى، وكررى الحركة عدة مرات.

□ □ □

الراحة والاسترخاء:

وإذا كانت الرياضة المعتدلة المناسبة من مقومات الصحة ، فإن الراحة الجسمانية والذهنية فى الوقت المناسب وبالقدر المناسب تُعدُّ من أهم العوامل لاسترداد النشاط ومقاومة الأمراض.

إن الإحساس بالتعب هو فى الواقع نتيجة تأثير مواد سامة معينة على المراكز العصبية فى المخ .. وهذه المواد السامة قد تتكون من العضلات كنتيجة ثانوية لأكسدة العناصر الغذائية حتى تتولد الطاقة اللازمة لمواجهة النشاط الجسمى ، وقد تكون وليدة بؤرة أو مرض بالجسم ، وقد تمتص هذه السموم من الجهاز الهضمى أو الجهاز التنفسى.

هذا ، ومهما يكن مصدرها ، فإنها تتسرب إلى الدم وتدور معه فى جميع أجزاء الجسم مسببة الإحساس بالتعب ، كإنذار وقائى يهدف إلى وقف النشاط العضلى أو الذهنى قبل أن تنهار هذه العضلات ، أو كتحذير بأن هناك مرضاً بالجسم يحتاج إلى علاج.

ومن المفارقات الغريبة ، أنه على الرغم من اهتمامنا بالتغذية والملبس وغير ذلك من أمور الحياة.. فإنه قَلَّ مَنْ يهتم بمقاومة التعب والإجهاد ، أو يحرص على تكوين رصيد من الصحة عن طريق الراحة والنزهة فى أيام العطلات والإجازات.

ومن المفيد جداً أن تُعوّدى نفسك الاسترخاء المنتظم فى أيام العطلات والإجازات أو غيرها ، حيث إن ذلك من أهم عوامل المحافظة على الصحة والحيوية خلال سنين طويلة من الحياة المجهدة النافعة.

حاولى أن تقضى وقتاً على مقعد مريح ، وعينك مغلقتان ، وعقلك ساكن هادئ لا يفكر فى شىء ، وكل عضلة من عضلاتك مسترخية استرخاءً تاماً .
ولعلك لا تستطيعين ذلك فى أول الأمر أكثر من دقائق معدودة ، ولكنك ينبغى أن تزيدى هذه المدة إلى نحو خمس عشرة دقيقة ، مرّةً أو مرتين كل يوم^(*).

□ □ □

(*) عشٌ سليماً بغير مرض : د. إبراهيم فهميم (بتصرف).

كثرة العرق .. ما سببه؟

تشكو بعض النساء - فتيات وسيدات - من العرق الزائد الذى يستمر فى فصل الصيف وفصل الشتاء، والذى يزداد فى الصيف - بطبيعة الحال - بسبب الحرارة المرتفعة.

وعن هذه المشكلة يقول الخبراء المختصون:

بداية، يجب أن نعرف أن العرقَ عملية يسيطر عليها الجهاز العصبى السمبىتاوى، وهذا بدوره عرضة لكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، وفى هذه الحالة يمكن استخدام مادة "الشَّب" ، ويمكن الحصول عليها من أى عطار .. ولا عَجَب فى أن "الشَّب" هى المادة الأساسية المستعملة فى صناعة مضادات العرق Deodorants المتشرة فى الصيدليات.

يُغسل جزء الجسم المراد علاجه بالماء، ثم يُدلكُ بصورة رقيقة جلد المنطقة التى يكثر فيها العرق، أو أى منطقة أخرى بالجسم، وذلك بقطعة "الشَّب" المبللة، ويُترك الجلد ليجف تلقائياً دون استعمال منشفة.

كما يمكن إذابة ملعقة الطعام من مسحوق "الشَّب" فى لتر من الماء، ويُغطس فيه أعضاء الجسم.

وهناك نصيحة أخرى، وهى ترك القلق والتفكير، وربما يكون سبب وجود العرق الزائد هو التغيرات الهرمونية فى الجسم، ولا سيما فى مرحلتى المراهقة والشباب.



آلام السيقان وكيفية التخلص منها:

تعانى كثير من الفتيات من الآلام المبرحة فى الساقين، نتيجة لنقص الماء فى الوريد .. وفى هذا الصدد يقول الدكتور "كلود جارد"، الخبير الفرنسى فى الأوعية الدموية والتهاب الأوردة:

إن الجسم يحتاج إلى كمية من المياه لإحياء أنسجته، وتعمل على ليونة أورديته. هذا، وينظم جهاز الأوعية الدموية كمية المياه المطلوبة للجسم، بما فيها ما تحتاجه الأوردة الدموية.

ومن المعروف أنه عندما تتجمع المياه أو تُخزن في جزء ما في الجسم، فإن هذا يؤدي إلى الاستسقاء الموضعي، خاصة في فترات الحرارة الشديدة في الجو، ويؤدي هذا الاختزان للماء في الأعضاء والأنسجة إلى تورم الساقين ومفاصل القدمين.

ويضيف الدكتور "كلود":

إن الهرمونات الأنثوية تساعد على ظهور التورم في الساقين، لأنها تجعل الأوعية الدموية رقيقة للغاية.. وعندما ترتفع نسبة الالتهاب في الأوعية الدموية للساقين يتغير لون الجلد إلى اللون البرتقالي.

ويلاحظ أن المرأة التي تعاني من هذه الظاهرة تتعرض لمشاكل الدوالي، كما أن الاستسقاء الموضعي يؤدي إلى حدوث خراج في الوريد.. ومن هنا ينصح الخبير الفرنسي المرأة التي تعاني من هذه الآلام بضرورة تناول بعض الأدوية والعقاقير التي تساعد على تصريف المياه المختزنة في الجسم.

هذا، وقد أثبت عديد من الدراسات الإكلينيكية أن متخلصات العنب لها فوائد كثيرة، ومن تلك الفوائد علاج الأوردة الدموية، فضلاً عن كونه يساعد على تصريف المياه وعدم تخزينها، فضلاً عن تنشيط حركة سريان الدم في الأوعية.

□ □ □

تمرينات للقضاء على الصداع:

من أشهر الأعراض التي تصيب المرأة في عصرنا هذا "الصداع"، الذي يفقدها الحيوية فهتز صورتها الجميلة، كذلك تظهر الهالات السوداء أسفل عينيها نتيجة الضعف والإرهاق. وللتخلص من هذه الأعراض تقدم الدكتورة "تينالين" أستاذة العلاج الطبيعي الأمريكية بعض النصائح، متمثلة في تمرينات بسيطة، للقضاء على الصداع:

- أغلقتي عيني، ثم اضغطي بأصابع السبابة على نهاية الحاجب من الداخل لمدة خمس ثوان .. ثم قومي بالضغط من الجهة الخارجية للحاجب لأعلى ولأسفل .. ثم انتقلي إلى الجهة الأخرى، وكرري العملية نفسها - على أن ترفعي الحاجب

لأعلى قدر المستطاع ، واحرصى على أن تكون العين مغلقة .. كررى هذه العملية ثلاث مرات.

– اضغطى بأصابع السبابة على الجزء الأعلى من الحاجب ، مع الضغط لأسفل حتى الوصول بالقرب من العين.

– اضغطى بطريقة دائرية حول الجزء العلوى من العين ، ثم كررى هذه العملية من الناحية الأخرى .. ثم اضغطى بأصابع السبابة على المنطقة الوسطى بين العينين فوق الأنف واستمرى على هذا الوضع لمدة خمس ثوان ، ثم اضغطى بأصبع الإبهام فى المنطقة بين الحاجبين ، واستمرى فى الضغط خمس ثوان ، ثم ارفعى الأصبع وكررى هذه العملية عشر مرات .. وأخيراً اضغطى بأصبعى السبابة على جانبي الأنف ، واستمرى فى الضغط ، مع تحريك أصابعك من أعلى إلى أسفل ، على أن يستمر الضغط فى كل منطقة لمدة خمس ثوان ، ثم شدى جلد هذه المنطقة فى اتجاه الوجنتين ، ثم اضغطى بأصابع يديك على منطقة الرقبة من الخلف ، ثم استلقى برأسك إلى الخلف.

– المساج علاج للصداع:

وهو يعد أفضل أنواع علاج الآلام. لكنه قد لا يؤدي إلى اختفاء الألم كل مرة ، ولكن هذا الأسلوب سوف يساعد على الأقل على تهدئة الألم فى كثير من الحالات ... هذا ما يؤكدّه الدكتور "سكوت هولدمان" أستاذ الجهاز العصبى بجامعة "كاليفورنيا".

هذا ، ويفيد المساج الذاتى فى اتجاهين :

أولاً: يزيد من تدفق الدم إلى منطقة الألم ، مما يساعد على دفع بعض المواد الكيميائية التى تحمل رسائل الألم إلى المخ.

ثانياً: يساهم فى توفير الراحة للعضلات الموجودة حول منطقة الألم ، مما يساعد على تخفيف حدة الألم.

وهناك خطوات وضعها الخبراء للتخفيف من حدة الآلام الشائعة الحدوث ، ومنها :

- صداع الجيوب الأنفية:

استخدمى أصبع السبابة فى "مساج" مستمر أعلى وأسفل عظمة تجويف منطقة العين فى اتجاه الجزء الذى تشعرين فيه بالألم، مع الاستمرار فى التدليك لمدة دقيقة أعلى العين، ودقيقة أسفل العين ... ثم استخدمى الأصابع الثلاثة الوسطى فى "مساج" وجتك فى اتجاه الجزء المصاب بالألم، لمدة دقيقتين.

ولتجنب الإصابة بالصداع ابتعدى عن تناول هذه النوعيات من الأطعمة:

بناء على الدراسات المتخصصة، تأكّد أن هناك بعض الأطعمة تساعد على الإصابة بالصداع، لذلك ينصح الأطباء أنه عند شعورك بالصداع، عليك بتجنب تناول هذه الأطعمة حتى تخف حدة الآلام:

- الجبنة البيضاء بأنواعها.

- المشروبات والحلويات المحتوية على مادة الكافيين، مثل القهوة، وبعض أنواع المياه الغازية، والشيكولاته.

- بعض أنواع اللحوم والأسماك المملحة

- المخللات.

□ □ □

"المساج" يخرجك من أزمتك المرضية.. كيف؟

تبرز أهمية "المساج" (*) لعلاج آلام العضلات، وإصابات الرياضة، والأعصاب "الشلل المؤقت"، والإرهاق العصبى، والتنميل، والقلق، والتوتر من الانفعال وقلة النوم..

(*) من المعروف أن المساج بعد إحدى وسائل العلاج والراحة للجسد اللليل منذ قديم الأزل .. ومع تطور العصر وازدياد الأزمات المالية والاقتصادية، أصبح المساج إحدى علامات الترف والغنى وأصبحت مراكزه المتعددة دليلاً على ثراء المترددين عليها. وعلى الرغم من هذه الحقيقة، فإن فوائد المساج تجعل منه طريقة فعالة لعلاج عديد من الأمراض، كما يؤكد الخبير الدولى فى المساج د. محمد عثمان، خاصة أن أسلوب حياتنا أصبح يعتمد على الجلوس لأوقات طويلة، بجانب المجهود ذهنى، والانفعالى يوماً بعد يوم، مما يكون له أكبر الأثر فى انخفاض مستوى الصحة، فأصبح معظمنا يعانى من الإرهاق، وآلام الظهر، والرقبة، وغير ذلك من أضرار صحية.

كما يساعد على الصفاء الذهني وراحة الأعصاب بتنشيط الجهاز العصبي، والاسترخاء، فضلاً عن الوقاية من تصلب الشرايين، والذبحة، والجلطة، حيث يساعد الاسترخاء على اتساع الأوعية الدموية، كما يُستخدم في فترات النقاهة من الأمراض المختلفة، والضعف العام.. كما يساعد "المساج" أيضاً على إزالة تجاعيد الوجه، والوقاية من دوالي الساقين، وتخفيف آلام العضروف وعرق النسا، والليمباجو، والروماتيزم المفصلي، ومضاعفات السكر.

ورغم هذه الفوائد الكبيرة للمساج، فإنه على العكس من اعتقاد الكثير من الناس، فإن المساج لا يؤثر على الوزن، ولا يزيل الدهون.

ومن المعلوم أن دور "المساج" لا يتوقف على المساعدة في علاج الأمراض العضوية فقط، وإنما يساعد كذلك في علاج بعض الأمراض النفسية.

وفى إحدى الدراسات المنشورة على شبكة "الإنترنت"، والتي أجراها الباحثون فى معهد "تاتش" الأمريكى، تؤكد أن العلاج بالتدليك أو "المساج" يفيد فى تقليل الشعور بالكآبة، ويحسنُ من الحالة النفسية للمرأة.

كما أظهرت دراسة أخرى أن التدليك أو المساج يفيد فى علاج مرض "البوليميا"، الذى يُعد حالة نفسية من أنواع اضطرابات الأكل، التى يُقبل فيها المرضى على تناول الطعام بشراهة، ثم يتعاطون مواد مُسهلة^(*).

وهناك بعض الاعتبارات التى ينبغى أن يلتزمَ بها لأداء "المساج"، ومنها ما يلى:
لا يُفضَلُ ارتداء "مايوه" ضيق أثناء عمل المساج، وإنما يُفضل "الباشكير" وكذلك لا يفضل عمل "المساج" بعد تناول الطعام الدسم مباشرة، حيث يجب أن يكون "المساج" بعد ساعتين على الأقل من الأكل.

(*) يلاحظ أن "المساج" يعد علمًا له تخصصاته وأساتذته فى كليات الطب فى العالم المتقدم، كما يعد من أقدم أنواع العلاج الطبيعى، وهو ليس مجرد الضغط العشوائى باليد على مناطق الجسم المختلفة، وإنما له دراسات موازية لعلوم التشريح والفسىولوجى وعلم الأمراض.. كما يلاحظ أيضاً أنه لا يجب أن يقوم بالمساج إلا متخصص، حتى يمكن للمريض تحقيق الفائدة المرجوة، فالدخلاء على المهنة وغير المؤهلين علمياً من أهم أسباب مضاعفات الحالات المرضية.. فمثلاً من الممكن أن يؤدي عمل غير الحخير إلى خلل ما بالغدد اللغفاوية، وغير ذلك من المضاعفات.

هذا، ويجوز عمل "المساج" لبعض الحالات، مثل حالات الإصابة بالحمى والالتهابات الحادة، والنزيف، والأمراض الجلدية، والحراريج والدمامل، والتهابات الأوعية اللمفاوية السطحية، والتهابات الأوردة، والجلطة الدموية، والتعب الشديد بعد مجهود رياضي عنيف، والأورام الخبيثة، والفشل الكلوي، والأمراض العصبية والعقلية... كما يُحذر استخدام المساج للبطن في حالات الفتق وفي أثناء الدورة الشهرية، وكذلك في أثناء الإصابة بحالات الإسهال والحرارة. وجدير بالإشارة أن من الأشياء المرتبطة بمجسّات المساج "الساونا" وحمامات البخار، والتي تعد ذات فائدة كبيرة، حيث إنها تساعد على تخفيف آلام الروماتيزم، والمفاصل، والظهر، والليماجو، كما تفيد في علاج نزلات البرد المزمنة، وبعض حالات الإصابات الرياضية، كالكسور، والالتواءات، والتمزقات العضلية.. كما تساعد "الساونا" على تنشيط الغدد العرقية، وتفتيح مسام الجلد، فتساعد الجسم على التخلص من السموم، والأملاح الزائدة، والمواد الضارة من العرق، فضلاً عن كونها تساعد على الاسترخاء، وتنبية الأعصاب^(١).



ماذا يعنى إغفال وجبة الإفطار؟:

تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات فى اليوم، إذ يسبقها نحو ثمان ساعات من النوم، ويلحق بها مثلها فى العمل..... وهو ما يعنى أن فى إغفالها يُحرّم الجسم من الغذاء والطاقة لمدة تصل إلى سبتّ عشرة ساعة متصلة، وهو أمر يترتب عليه تلقائياً الإفراط فى وجبة الغذاء، لتعويض عدم الإفطار، مما يُوجب تناول كوب من عصير الفاكهة، أو من مشروب الليلة على الأقل لتلبية حاجة الجسم الضرورية من المواد الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات).

وجدير بالإشارة أنه مما يساعد على انعدام الرغبة فى وجبة الإفطار تناول وجبة عشاء ثقيلة فى وقت متأخر، إذ أنها تتسبب فى اضطراب المعدة، واضطراب النوم، بالإضافة إلى الشعور بالغثيان، وبالامتعاض عند الاستيقاظ^(٢).

(١) من دراسة منشورة بمجلة نصف الدنيا عدد ٢٠٠٠/٦/١٨ (بتصرف).

(٢) مجلة البداية - عدد ٢٠٠٢/٦/٢٤ (بتصرف).

طعام لمقاومة الإجهاد!

من الثابت علمياً أن الإجهاد يعمل على استنزاف الجسم من الزنك والماغسيوم، وفيتامينات "ب" و"ج"، مما قد يؤثر سلباً على جهاز المناعة لديك، ويجعلك عُرضة للإصابة بأمراض البرد، والزكام، والسعال.

لذا ينصح علماء التغذية بضرورة أن يتضمن نظامك الغذائي أطعمة يُعرف أنها قد تهدئك، مثل الأناناس، والأفوكادو، والأطعمة الكربوهيدراتية المركبة. كما ينصحون بضرورة تجنب تناول المشروبات المنبهة، مثل القهوة والشاي، كما يُفضل تجنب الإفراط في تناول البروتين إذا أردت الاسترخاء.

وجدير بالذكر أيضاً أن اللحم الأحمر يُعدُّ غير مرغوب فيه هنا، لذا حاولي التقليل من تناوله قدر الإمكان.

طعام ضد "الإحباط"!

يقول علماء التغذية: إذا كنت تشعرين بالإحباط أو الضيق دون سبب واضح، فقد يكون لذلك علاقة بانخفاض مستوى مادة "السيروتونين" الكيميائية في الدماغ، مما قد يؤثر على مزاجك العام، وحالتك النفسية.

وجدير بالذكر أن الجسم يصنع هذه المادة الكيميائية من الطعام الذي تأكلينه، لذا، فإنك تستطيعين إلى حد ما - رفع مستوى "السيروتونين" في الدماغ، بتناول أطعمة معينة.

فقد ثبت علمياً أن الطعام له تأثير ملحوظ على تحسين المزاج ورفع الروح المعنوية، لكن فقط إذا كان مستوى "السيروتونين" منخفضاً قبل تناول الطعام.

إن المسألة - هنا - ليست لها علاقة بـ "كلما أكلتِ أصبحتِ أكثر سعادة"، وإنما تتعلق بالمساعدة في تقليل الشعور اللبي الذي حفزه انخفاض مستوى "السيروتونين".

ويمكن أن يعمل تناول أطعمة مثل الدجاج والسّمك، والحبّ، والموز، والتين، والبلح، وبذور القرع، على تعزيز مستويات "السيروتونين"، كما قد يساعدك في تجاوز شعورك بالإحباط، ويخرجك من مزاجك السيئ عموماً.

أطعمة ضد الاكتئاب!:

للتغلب على شعورك بالاكتئاب احرصى على زيادة مستويات الطعام النىء - كالفاكهة، والخضراوات - فى نظامك الغذائى، بحيث يصل ما بين ٥٠% و ٧٥% يومياً.

وجدير بالإشارة أن الاكتئاب يمكن أن يتولّد نتيجة حدوث نقص فى عنصرى الزنك والحديد.

ومن المعلوم أن الزنك يعد مهماً لإنتاج "الأنسولين"، ولتعزيز جهاز المناعة، ولذا فإن عليك أن تحرصى على زيادة مقدار ما تتناولينه من الأطعمة الغنية بالزنك، مثل المحار، والسردين، واللحم، والجبن، والبيض، والخبز الأسمر، والأرز الأسمر.

كما يعد عنصر الحديد ضرورياً؛ للمحافظة على مستويات طاقة دائمة، لأنه يُساعد فى نقل الأوكسجين إلى الخلايا.

وتشمل المصادر الجيدة للحديد: اللحم الأحمر، والكبد، والكلوى، وصفار البيض، والخضراوات الورقية الخضراء، كالسبانخ، والكرنب، و"القرنبيط".



"الريجيم" اليابانى مفيد للصحة:

هذا "الريجيم" ليس هدفه تخفيض الوزن عدة كيلو جرامات، أو تحقيق حلم العودة إلى الرشاقة، ولكن "الريجيم" اليابانى هدفه الأول: صحة جيدة وعمر مديد.

وهذا النوع الجديد من "الريجيم" - كما أجمع الأطباء فى الغرب - يجعلك شاباً لأطول فترة ممكنة، خاصة إذا تم اتباعه لعدة سنوات.

وبعد دراسات طويلة استمرت أكثر من خمسة وعشرين عاماً، أكد العلماء أنه بفضل "الريجيم" اليابانى قد استطاعوا خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب فى اليابان بنسبة النصف تقريباً خلال العشرين عاماً الماضية.

هذا، ويعتمد النموذج الغذائي الياباني على عدة نقاط، تساعد كل شخص على الاحتفاظ بصحة وحيوية لأطول فترة ممكنة .. وأهمها:

- الإقلال من السموم البيضاء - وهي الملح والسكر - بقدر الإمكان فى الطعام .. والإقلاع تماماً عن الدهون.

- تناول الأسماك بدلاً من اللحوم .. وفى حالة عدم توافر السمك يتم إلغاء بند اللحم تماماً من الوجبات خلال خمسة أيام كل أسبوع.

- بدء اليوم بكوب ماء كبير على الريق، بشرط أن يكون الماء دافئاً إلى حدٍّ ما.

- تناول الأرز، أو السكريات البطيئة الغنية بالطاقة، والتي يأكلها اليابانيون أكثر من الشعوب الأخرى بمعدل ١٧ مرة، فالأرز بالنسبة لهم طبق أساسى يمكن أن يغنيهم عن الخبز .. وهم يأكلونه مع الخضراوات، أو قليل من الأسماك، أو الجمبرى، أو اللحم، بصفة يومية.

وجدير بالذكر أن الأرز لا يُسبب السمنة - كما يقول الخبراء - ما دام قد تم طهيه بالبخار أو الماء، ولم تُضف إليه أى مادة دهنية.

- تناول كثير من الفاكهة، وجمعيتها مفيدة للصحة، عدا الموز "الشديد النضج"، والكريز، الغنى بالسكر.

ويلاحظ أن يكون تناول الفاكهة خارج الوجبات، والمعدة خالية، حتى يحقق فائدة أكبر لصحة الإنسان.

- ويُنصحُ بشرب الشاي بغير سكر، وخاصة الشاي الأخضر، لأنه يتميز بمزايا عديدة، منها أنه مُدرٌّ للبول، ويقاوم الدهون والأكسدة، لأنه غنى بفيتامين "ج".

وإذا شعرتِ بالجوع بين الوجبات الثلاث عليكِ بتناول المزيد من الماء، لملء المعدة من ناحية، وغسيل أعضاء الجسم من ناحية أخرى .. فالماء أفضل من الشاي، والشاي أفضل من القهوة .. وابتعدى عن التدخين وشرب المياه الغازية.

ولم يغفل العلماء عن التنويه بالنواحي النفسية، فأشاروا إلى أن علاقتك برؤسائك هي مفتاح صحة قلبك .. وإذا توترت هذه العلاقة زاد قلقك وتوترك، وتأثر ضغط الدم، وبالتالي يتعرض القلب والأعصاب للخطر، لذلك فاحرصي على أن تسير هذه العلاقة في هدوء وليونة، حتى ولو كنت مضطهدة.

كما ينصحون بممارسة الرياضة، وأبسطها رياضة المشي التي عرفها الإنسان منذ بدء الخليقة، وهي عادة قد تعلمها الشعب الياباني، خاصة في أوقات الأزمات الاقتصادية..

وفي صدد الحديث عن "الريجيم" الياباني، يقول الدكتور "مايكل كروز" رئيس هيئة أمراض القلب البريطانية: إن "الريجيم" الياباني يوفر لك صحةً وشباباً دائماً، بدليل انخفاض نسبة أمراض القلب في اليابان،

إنَّ اتباع هذا الأسلوب السهل لم يعد مجرد موضحة أو تقليد، وإنما أصبح هو الأسلوب الأمثل والضروري للمحافظة على الصحة ودوام الحيوية والشباب^(١).

وصفة فرنسية لتخسيس وزنك،

واستعادة رشاقته^(٢):

هذه الوصفة توجز - بداية - في هذه النصيحة:

"كُلّي كما تشائين .. ولكن ليس كل شيء".

يقدم البروفيسور الفرنسي "فرانسكو كريف" وصفةً لرشاقتك دون جوع أو هزال ... كلُّ ما عليك عمله هو اتباع تعليماته، والسير بدقة على نظامه، على النحو التالي:

- يجب ألاّ تشعرى بالجوع خلال "الريجيم"، ولهذا عليك أن تأكلى كما تشائين، ولكن ليس كل شيء فـ "الريجيم" ليس معناه الحرمان والجوع والهزال.

(١) من تحقيق أعدته الباحثة سلوى عفيفى بصحيفة الأهرام، فى أحد أعدادها اليومية (بتصرف).

(٢) صحيفة الهدف الكويتية - الصادرة فى ١٧/٨/١٩٩٦. (بتصرف).

- عليك أن تُقللي بالطبع من استعمال السكر، لأنه غنى بالسعرات الحرارية، والذي يبدد الجوع بشكل سيء لفترة قصيرة.
- يجب أن تُضاعفى من كمية البروتين، مثل: الألبان، واللحوم، والأسماك، والبيض، والذي يقضى على الجوع لوقت طويل، ويمنع الشعور بالوهن الذي يصيب العضلات.
- انتبهى لأهمية المحافظة على التغذية الصحيحة، بالإكثار من شرب الماء، والمشروبات الصحية، كالينسون، والكركيديه .. أمّا بالنسبة للقهوة والشاي فدون استعمال السكر.
- لا تشربى أى شىء يحتوى على مادة الصودا والمشروبات الغازية الأخرى، واستبدلى بها عصير الليمون والطماطم بأى كمية تشائين.
- لا تلغى الملح تمامًا، ولكن لا تكثرى منه، فمذاق الملح يفتح الشهية أكثر للطعام.

.....

- ووضع البروفيسور "فرانسكو كريف" قائمة بالمأكولات المباحة ومقاديرها التى لا يجب تجاوزها:
- الدهون: زبدة مقدار عشرة جرامات فى اليوم، ومقدار ملعقة زيت كل يومين.
- المعجنات: شريحة خبز واحدة فى اليوم، وفتائر مقدار مائة جرام منها مرة واحدة فى الأسبوع.
- نشويات : ثمرتان من البطاطس تطهى بالماء، وملعقة أرز أبيض أو عدس مرة واحدة فى الأسبوع.
- قشريات : محار أصدا ف مرة واحدة فى الأسبوع.
- بيض : مسلوق أو "أومليت" لا يزيد عن أربع بيضات فى اليوم.
- خضار طازج بأى كمية تشائين.

- السمك : خالى الدهن ، مثل سمك موسى ، والجمبرى .
- الطيور : مثل الدجاج والحمام ، مع الحرص على نزع الجلد .
- اللحم : مثل لحوم البقر والغنم ، على أن يكون منزوع الدهن ، والكبد ، والقلب ، واللسان .. أما بالنسبة لقائمة "الممنوعات" من المأكولات منعاً باتاً فهى :
- اللبن الكامل الدسم ومنتجاته الدسمة .
- الطيور ، مثل الإوزَ والبط .
- السكريات ، مثل الجاتوه ، والحلوى الدسمة المخلوطة بالسمن ، وأنواع المربى المختلفة .
- الأسماك ، كالتونة ، والسلمون ، والأسماك المحفوظة بوجه عام .
- الفاكهة ، كالتين الطازج ، والعنب ، والموز ، والفاكهة المجففة بوجه عام .

.....

ثم تناول البروفيسور "فرانسكوا" طريقة طهى الطعام الخاص بالريجيم ، فيقدم تلك النصيحة :

اطهى طعامك بالماء ، مع إضافة الفلفل أو الخل أو عصير الليمون وبالنسبة للخضراوات فيفضل طهيها على البخار أو بالشئ ، الذى يعد طريقة مثالية لإنضاج الطعام .. وعليك أن تتبلى اللحم والسمك والخضار كما تشائين .

واحرصى على الطهى بمهل فى الأوانى الخاصة بذلك .. وضعى الخضار - بعد غسله جيداً - وأضيفى إليه الطماطم والجزر .. وجففى اللحم جيداً بورق ماص ، وأضيفيه للخضار ، واتركى الخليط ينضج على نار هادئة .. وعند الطهى فى الفرن استخدمى الورق الخاص بالشئ فى الفرن .

.....

ثم تطرّق البروفيسور "فرانسكوا" إلى عرض بعض النصائح للمساعدة أكثر على إنجاح "ريجيمك" ، وهى على النحو التالى :

- بالنسبة للسلطة ، يُفضل الاستعانة بزيت الذرة الذى يعد أفضل من الزيت العادى ، والأفضل أن تستعملى فقط عصير الليمون.

- إذا كنت لا تحتملين مرارة القهوة والشاي دون سكر ، فاستخدمى سكرًا صناعيًا خاصًا بـ "الريجيم".

- بالنسبة للألبان خالية الدسم والزبادى ، أضيفى إليها الفلفل وعصير الليمون.

- الجبن الأبيض خالى الدسم يقضى على الجوع بشكل جيد.

.....

وهناك بعض العادات الغذائية التى يجب على المرأة أن تقوم باتباعها ، مثل :

- حاولى أن تأكلى ببطء بقدر الإمكان ، وأن تمضغى طعامك جيدًا.

- لا تكثرى من شرب الماء أثناء تناول الطعام ، ولكن يكفىك كوب كبير من الماء قبل الأكل بربع ساعة ، فإنه يهدىء الجوع.

- استهلكى على الأقل لترين من السوائل يوميًا ؛ لتساعدك على ترشيح الدهون بسرعة.

- ليس هناك استثناءات فى "الريجيم" ، وإلا فسد كل ما فعلته.

إذا اتبعت هذه التعليمات ، فإنك ستشعرين بأنك ممتلئة حيوية ونشاطًا ، رغم فقدانك للوزن الزائد ، وعودتك لعالم الرشيقات.

"الاستروجين" هرمون الجاذبية^(*):

اتفق الأطباء على أن هرمون "الاستروجين" يحفظ للمرأة نشاطها وحيويتها ، ويشجعها على ممارسة العلاقة الجنسية دون متاعب ، كما يساعدها على الحفاظ على جسمها وقوامها دون ترهل ، ويخلصها من موجات السخونة التى يمكن أن تتاب من

(*) الاستروجين تفرزه المبايض والغدة الكظرية ، وهو يعد الأكثر تأثيرًا على النواحي الجنسية من هرمون "البروجسترون".

هُنَّ فى سنهـا (بعـد الخمسـين)، فضـلاً عن حـالات تصـيب العـرق الغـزير فى مـواعيد الدـورة الشـهريـة الغـائبة .. وفى الوـقت نـفسه يحـافظ هـرمون "الـاستروجـين" عـلى سـلامة العـظام ويـحفظها مـن التآكل، ويـجعل المـفاصل لينة، ويـحافظ عـلى نـعومة الجـلد، ولمـعان الشـعر" كـما أنه يحـافظ عـلى المـستوى الصـحى للدهـون فى الدـم، وكـذلك عـلى قـوة الأوعـية الدمويـة، ومـن ثم يحـمى مـن أمـراض القـلب.

وجـدير بالذـكر أن هـرمون "الـأستروجـين" يـساعد عـلى حـدوث الدـورة الشـهريـة، إلا إذا أـدى الحـمـلُ إلى وقـف إفـراز الميـضين له، فضـلاً عـن أن هـناك اعتقـاداً بـأن هـذا الهـرمون يقـوى الـذاكرـة والتركيز.

وتـدل الأبحـاث عـلى أن هـرمون "الـأستروجـين" قـد يوفـر لـلمرأة الحـصانة ضـد مـرض التـصلب التـعصيدي، لأنـه يـخفـض مـستوى الكوليـسترول فى الدـم.

وهـناك إحصـاءات تثبت أن المـرأة التـى استـؤصـلَ مبيـضاها تتعـرض كـثيراً لـلتصلب التـعصيدي، وهـو المـرض الـذى يسبـب الجـلطات القـلبية، والسـكتة الدماغيـة.

الثدى مصدر إعجاب وقلق للفتاة!:

تشهد فـترة المراهقـة تغيـرات بيـولوجية .. والفتاة فى هـذه الفـترة يعـتريها قـلق مـن حـجم الثدى وتكوـين الحـلمة، ويزداد القـلق أحيـاناً مـن تصـورها أن هـناك مـرضاً ما .. وقـد تشكو أمـها بـأن هـناك ثدياً أعـلى مـن الآخـر ... أو أن هـناك ثدياً أكـبر مـن الآخـر ... وفى واقـع الأمر أن الفتاة قـد تحـمل شـيئاً ثقيلاً، مـثل حـقيبة مدرستـها - مـما يـجعل أحـد الكـتفين مـنخفضاً عـن الآخـر، وبـالتالى يـكون الثدى مـنخفضاً عـن الآخـر.

وهـنا ينصـح الطـيب الفـتاة بـأن تنظـر إلى كـتفها فى المـرأة قـبل أن تستسلم لهـواجس القـلق.

ويُطرح تساؤلٌ من البعض: هل الثدى مصدر إعجاب أم قلق؟

ويجب الخبراء:

إنه فعلاً مصدر إعجاب بقدر ما هو مصدر قلق فى كل مراحل عمر الأثنى.. فمنذ مرحلة المراهقة وحتى نهاية الربيع الثالث من عمر المرأة تظل الأثنى تنظر إليه بعيون قلقة، وتسال نفسها: هل سأنجح فى إرضاع طفلى؟ .. هل سيظل كما هو؟.. هل سيكبر فى الحجم؟ هل سيجد أطفالى اللبن الكافى لإشباعهم وإرضاعهم حتى يشبعوا؟ .. كيف سيكون حال ثدى بعد الزواج؟

.. كيف أصونه؟ .. وهل سيظل بحيوية ثدى أمى نفسها وشقيقتى؟

كل هذه الاسئلة تدور بخلد الفتاة، وهى تخطو خطوات المراهقة المبكرة مع مراحل النمو الأولى للثدى (*).



إذا كان صدرك كبيراً:

بداية، يمكنك التأكد من أن حجم صدرك أكبر من المعدل المطلوب، إذا شعرت بثقل فيه عند خلع "السوتيان" ... ثم إذا دلت المقاييس على ذلك، بمعنى إذا كان حجم صدرك يزيد على حجم "المقعدة" بمقدار بوصة أو بوصتين، عندئذ فهو لا يعد كبير الحجم بالدرجة التى تستدعى العلاج .. أما إذا زاد عن هذا القدر فيجب أن تعنى عناية مضاعفة بصدرك، ووسائل هذه العناية فى تناولك.

تأكدى أولاً أن حجم الصدر يتوقف على حجم القوام، ولذلك فإن النظام الغذائى علاج مهم فى هذه الحالة، بل إنه قد يكون العلاج الكافى .. فمن الممكن أن يصغر حجم الصدر إذا فقد الجسم بعض الامتلاء بواسطة "الريجيم" .. لذلك، فمن الضرورى تقليل المواد الدهنية والسكرية من طعامك بقدر المستطاع، وفى الوقت ذاته الإكثار من البروتينات والخضراوات والفواكه الطازجة، مع الإقلال من تناول السوائل ... إذ يكفى أن تتناولى مقدار ستة أكواب من الماء طول اليوم، وفى الوقت نفسه ابتعدى عن تناول المخللات والمواد، التى تحتوى على نسبة كبيرة من الملح.

ومن الأمور المهمة التى يجب أن تضعيها فى اعتبارك، الاهتمام بالتمرنات الرياضية التى تفيد فى هذه الحالة، حيث إن هذه التمرينات لا تفقد الصدر شيئاً من

(* من دراسة أعدها الباحث وجدى رياض فى إحدى مجلات نصف الدنيا (بتصرف).

وزنه ، ولكنها تعمل على تجميل منظره.. وهذا يحدث نتيجة تقوية العضلات التي تسند الصدر.

إذا ... حاولي القيام ببعض التمرينات بصفة يومية ، وبانتظام .. كذلك ضعى فى اعتبارك أهمية اختيار "السوتيان" المناسب ، بأن يكون غير مبطن.

أمّا إذا لم يعجبك هذا النوع فاخترى "السوتيان" المبطن من أسفل الصدر فقط ، حيث إنه يُظهر الصدر على حقيقته.

كما يمكنك اختيار "السوتيان" الطويل الذى يساعد على رشاقتك ، ويمنح الصدر منظرًا جميلاً فى الوقت نفسه.

□ □ □

اختبارات سرطان الثدي..

ضرورية للفتيات:

تنصح الأبحاث العلمية التى أجريت بجامعة "نورث كارولينا" بضرورة خضوع الفتيات لفحوصات دورية للكشف المبكر عن سرطان الثدي.

وترجع الأبحاث إلى أن الخلل الذى يطرأ على "الجين" المتسبب فى الإصابة بأحد أنواع سرطان الثدي يمكن التوصل إليه مبكرًا ، والحيلولة دون الخضوع للآثار الجانبية الضارة له.

ومن الثابت علميًا أن الخلل الذى يطرأ على هذا "الجين" يعمل على فقد القدرة على مراجعة وتصحيح الاضطراب الذى يطرأ عليه ، ومن ثم يرى الباحثون أهمية الفحص الدورى المبكر ، خاصة بالنسبة للحالات التى تعاني من العامل الوراثى لسرطان الثدي.

□ □ □

.... والأذن تعشق

قبل العين أحياناً:

حقيقة يجب أن تعلمها كل امرأة: أن الأذن تعشق قبل العين أحياناً، ولكن ماذا تعشق الأذن؟ .. هل تعشق الصورة الجميلة والوجه المشرق والقَدَّ الأَهْيَف؟ بالطبع لا .. فهذه مهمة العين.... أما الأذن فإنها تعشق الصوت الجميل الهادئ الذى يحمل من ثقافتك ورقتك وأخلاقك الشيء الكثير.

وإذا كان للصوت كل هذه الطاقة من التعبير، ألا يكون جديراً بك أن تعبيره الكثير من عنايتك، وألاً تدخرى وسعاً فى سبيل جماله وحُسن وَقَعِهِ على الآذان. إن الصوت عبارة عن آلة موسيقية متدفقة الأنغام، تمتاز عن أية آلة أخرى بأنها تنبعُ من داخل الإنسان.

وحتى يكون الصوت متحناً لطيفاً، يجب أن يكون نقياً، لِيناً، مَرِناً، حتى يصطبغ بلون التعبير الذى تُريدته .. وأن يحمل نبرة من الصدق بعيداً عن التصنع والتكلف، حتى يهز أوتار القلب بأحلى المشاعر.

ولكى تحتفظ المرأة بجمال صوتها وتأثيره على السامعين، يجب أن تحرص على انتقاء ألفاظها، وعلى لهجة تعبيرها، فإن الكلمة البذيئة، وكذا اللهجة المسترجلة، من شأنها أن تنفر السمع والبصر أيضاً، وذلك تحذير مُوجَّه إلى الفتيات اللاتي يحاولن تقليد الشبان بوجه خاص .. ويتمادَيْنَ فى مجازاة تعبيراتهم ولهجتهم الجافة الحشنة المستهترّة، فتكون النتيجة أن يَفْقِدُنَّ سلاحاً من أقوى أسلحة الأنوثة والجمال.

— الصوت الجميل يساوى الصحة:

إذا كنت تتمتعين بصحة جيدة، فإن صوتك يكون واضحاً مناسباً يتدفق حيوية .. أما إذا كنت مُتعبَةً، فإن الإرهاق يؤثر على نبرات الصوت فيخرج ضعيفاً واهناً، ومن ثَمَّ يمكن اعتبار الصوت معياراً للصحة، ولذلك وجب أن تعرضى نفسك على الطيب إذا حدث تغيير مفاجئ فى نبراته.

كما يمكن اعتبار الصوت صدًى لحالتك النفسية، فما من شك أنها تؤثر عليه، حتى يصبح من الممكن تمييز ما يعتلج فى الأعماق من سعادة أو شقاء بمجرد سماعه.

وعلى العموم يجب ألا ننسى أن جمال الصوت أو قُبْحه إنما يعتمد على عوامل الصحة والحالة النفسية كما سبق أن أشرنا .. أما عوامل أعداء الصوت ، فيمكن إجمالها فيما يلي :

١ - الأرق : يجب أن يكون معلوماً أن النوم الهادئ العميق من الضروريات المهمة للصوت الجميل ، لأن حباله تستعيد في أثناء ذلك قُوَّتَهَا وحيويتها.

٢ - الريجيم : من الملاحظ أن بعض النساء يتبعن "ريجيمًا" لإنقاص الوزن ، ويغفلن أن هذا الأمر يسبب لهن ضعفاً وذبولاً وشحوباً ، وذلك كله ينعكس على نبرات الصوت.

٣ - تدخين السجائر : من الثابت طبيًا أن التدخين يُصيب الحنجرة بالالتهابات فيخرج الصوت مبوحاً أو محشرجاً.

٤ - الجوا الخانق : من شأنه إفساد نقاوة نبرات الصوت.

٥ - الضوضاء : وهى تثير الأعصاب ، فيصير الصوت مُجْهِدًا مُتْعَبًا.

- ويجب عليك الامتناع عن :

- الحديث بصوت عال ، فالمرأة طابعها الأنوثة .. والأنوثة تعنى الرقة ، وكلما كان الصوت خافتاً ازدادَ جاذبيةً وسحراً.

- كثرة الحديث عند الإصابة بالتهابٍ فى الحنجرة.

- إخراج الكلمات من الصدر ، حتى لا تكون عنيفة غليظة.

- هل تجذبين الأذان؟:

أنتِ تريدين قطعاً أن تنصت إليكِ الأذان فى انتباه واهتمام ونشوة ، ولكنك لا تستطيعين الحكم على مدى جمال صوتك ، لأن الإنسان يستمع إلى نفسه بطريقة مخالفة لما تسمعه بقية الأذان ... ولذلك كانت أفضل طريقة لاختبار نبرات صوتك ، ومعرفة طريقتك فى الحديث ، أن تقومى بعمل تسجيل لإحدى الجلسات العائلية ... وثقى أنك سوف تدهشين تماماً عندما تسمعين ، وقد تنكرين صوتك وحديثك :

(أ) فهناك المرأة التى تُقاطع الآخرين ، وتتكلم فى حدِّه وجفاء .. لا تتعجبنى .. إنها أنت!

(ب) وهذه الثرثرة التى لا تكفُّ عن الكلام ، والتى قلَّما يستمع إليها أحد ، والتى تكرر ما تقول مرارٍ ومراتٍ لا تتضايقى إنها أنت!

(جـ) وهذا الشخص الذى يعلو صوته فى ضحكة صاحبة كأنها الصراخ ... إنها امرأة .. أنتى ... وللأسف إنها أنت!

وقديماً قال أفلاطون: "تحدث حتى أعرفك" ... ذلك أن صوتك قد يخونك فلا يخضع لسيطرتك ، بل هو يكشف عن حالتك الصحية والنفسية كما سبق أن أوضحنا .. كما يبين مدى حظك من الثقافة ، ومستوى تفكيرك ، ودرجة ذكائك ، ويفضح أيضاً نبضات قلبك ، وإشراقه فؤادك.

– صوتك يخدعك!:

كثير من الفتيات والسيدات فى المجتمع لا تكِدُنْ تفتحن أفواههن ، حتى تتكشف حقيقتهن المحزنة ، ويضيع فى ثوان ما قد بدَّلنه من عناية فائقة بزيتهن ومظهرهن ، ذلك أن الصوت يُعدُّ معياراً للمرأة أدق وأوضح من معيار الثوب الذى ترتديه ، أو المجوهرات والإكسسوارات التى تحلَّى بها.

فالمرأة الراقية المهذبة ، هى تلك التى تراعى أن يكون صوتها طبيعياً .. خافتاً .. رقيقاً ، ولن يتسنى لك ذلك إلا إذا كنتِ فى حقيقتك تحلين بتلك الصفات ، فالصوت ليس إلا صدَى للأعماق.

– عيوب الصوت:

هناك عيوب يمكن إصلاحها بمجرد التنبُّه لها ، فعُلُوّ الصوت ، ومقاطعة الآخرين ، تستطيعين التغلب عليهما فى سهولة ويسر ، ولكن العيوب التى يكون أصلها عضوياً أو نفسياً – كالبَحَّة ، والثأثة – يكون من الضرورى عرضها على طبيب مختص.

وإذا كان صوتك حاداً ، فتمرنى على الحديث وأنت مُطأطِئَة الرأس قليلاً ، لأن هذا الوضع يساعد على تخفيف حدِّته.

أما إذا كنت لثغَاءً، فليس هذا عيباً، إذ يكون لذلك فى بعض الأحوال وَقْعٌ جميل على السمع، وعلى كلِّ، فإن فى إمكانك - بمعونة الأم أو الأخت أو الصديقة - أن تتمرنى شيئاً فشيئاً على النطق الصحيح.

أما إذا كان كلامك لا يُفهمُ، فأنتِ قطعاً تتحدثين بسرعة فائقة، وتمضين الكلمات، ولذلك عليك أن تحرصى على نطق كل حرف فى وضوح وهدوء وبطء.

- الصوت الجميل:

وليكن معلوماً لك أن جمال نبرات الصوت ليس كل شىء، فأنتِ تتحدثين بكلمات، وهذه الكلمات تصير جُملاً تحمل المعنى الذى ترمين إليه، وهذه الكلمات تفصح عمّا تُريدين التعبير عنه .. فهى تتلون .. وتتغير .. وتصطبغ بما فى أعماقك، فكلمة "صباح الخير" مثلاً قد تكون حسب طريقتك فى إلقائها فاترة جافة، أو رقيقة حاملة.

واللطف فى الحديث يزيد الصوت جمالاً، فضلاً عن أن الصوت يضيف رونقاً وسحراً على الوجه "فابتسمى دائماً حتى يكون صوتك مَرِحاً مَرِحاً .. وحتى إذا لم تكونى سعيدة، فإن صوتك يكون جميلاً إذا تحدثت فى نبرات صوت طبيعية، وبأسلوب رقيق.

ومن المعروف أن شعورك بالحب والإخلاص لمن تُحدثينهم من شأنه أن ينعكس على نبرات صوتك، فيمنحها الجمال الذى تتطلعين إليه.

والأنف يعشق قبل العين أحياناً!

المعروف أن لكل إنسان - ذكراً كان أو أنثى - رائحة خاصة فريدة فى نوعها، تعتبر هى "التوقيع" الجسمى للإنسان .. وغنى عن الذكر أنه لا يوجد توقيعان متشابهان اعتماداً على "الفيرومونات" Pheromones، وهى المادة الكيميائية الخاصة التى يفرزها جسم الإنسان ... وبواسطة الرائحة الخاصة التى تصدرها "الفيرومونات" فى الجسم، يستطيع الخبراء التوفيق بين الشباب والشابات المتماثلين أو المتقاربين فى هذه

الروائح، لأنهم بالتالى يكونون متماثلين فى الطباع والميول، ويحدث تجاذب بينهم . وهذا ما يطلق عليه الخبراء تعبير "الرابطه الفيرومونية" pheromones link .

ويقول العلماء : إن "الفيرومونات" هى التى تجعل الآخرين يشعرون بمدى ما تتمتع به من جاذبية جنسية، ولكل إنسان "توقيع فيرومونى" (*).

والعجيب أن الكلاب البوليسية أكثر الحيوانات خبرة بهذه "الفيرومونات" ... وقد يتساءل بعض الناس عَمَّا إذا كانت الرابطه "الفيرومونية" فَنَّا أم علمًا؟

يقول الخبراء: إنه لا يعرف الكثير عن هذه "الفيرومونات"، ولكن يعرف ما نجح وما يجذبنا إلى الغير، حيث هناك أربعة أنواع من الروائح البشرية: نوعان من روائح الإناث، ونوعان من روائح الذكور.

وقد تكون هذه الروائح غريبة أو غير جذابة، ولكن يمكن تمييز أمثالها فى الغرف المزدحمة .. وبعض هذه الروائح مثير للأعصاب، أو منبه للأحاسيس، وأحيانًا قد لا يستطيع الإنسان التمييز بينها.

ومن المعروف أن حاسة الشم من أهم حواس الإنسان، رغم أنها لم تلق الاهتمام الكافى بها، فكما أن هناك مجالاً وفناً للحاسة البصرية يتمثل فى الصور والرسومات، ومجالاً وفناً للحاسة السمعية يتمثل فى الموسيقى فلماذا لا يكون هناك أيضاً مجال وفن لحاسة الشم؟.

يقول العلماء: إنه من الأهمية ابتكار وسيلة للكشف الطبى باستخدام الشم، مثلما توجد وسيلة للكشف الطبى باستخدام النظر والسمع ... ومن المؤكد أن هذه الوسيلة الجديدة - بعد نجاحها - ستساعد فى الكشف عن الأمراض.

(*) جدير بالذكر أن هناك فى بريطانيا أول وكالة للتوفيق بين الشباب والفتيات الراغبين فى الزواج، اعتماداً على "الفيرومونات" ... وهى تتجه الآن إلى الإعلان عن وكالتها الحديثة فى الصحف والمجلات للتوفيق بين الرؤوس فى الخلال، مثلما كانت تقوم به الخاطبات فى الزمن الماضى ..

وجدير بالذكر أن العلماء قد استطاعوا أن يميزوا جميع "فيروسات" جسم الإنسان كيميائياً، كما استطاعوا استنباط روائح ماثلة لها صناعياً، وبهذه الطريقة يمكن تحديد الرائحة التي تجذب الإنسان، حيث إن الشاب والفتاة المنجمن من حيث الرائحة يستمتعان معاً على المستوى الجسدى والعاطفى، فهناك لغة مشتركة بين جسديهما أساسها الرائحة، وهذا هو ما يمييه العلماء بـ"الكيمياء الجنسية".

ومن المعروف أيضاً أن "الفيروسات" تبدأ فى الظهور فى جسم الإنسان عند البلوغ، ويزيد تأثيرها فى العشرينيات من العمر، ثم تبدأ فى التناقص.

وجدير بالذكر أن هناك ثلاث حواس تساعد على الجاذبية بين الجنين، وأولى هذه الحواس هى حاسة "البصر"، ثم حاسة "السمع"، فالإنسان يعجب بالطرف الآخر عندما يراه ويروق له ثم ينجذب إليه إذا سَمِعَ صوته .. بعد ذلك تأتى حاسة "الشم"، حيث يبدأ مخ الإنسان فى التحقق من "فيروسات" الطرف الآخر، وخلال هذه المرحلة الثالثة يتحدد النجاح أو الفشل النهائى فى إقامة العلاقة بين الجنين، فكثيراً ما يحدثُ أن ينجذب الشاب إلى الفتاة التى رائحتها تذكره برائحة أمه، على سبيل المثال (*) .



كيف تختارين حذاءك؟

بداية نشير إلى تلك المقولة: علاج الأمراض يبدأ من القَدَمَين.

وهذه حقيقة علمية قد توصل إليها العلماء فى الولايات المتحدة الأمريكية، وبريطانيا، وسويسرا، واليابان، حيث قرروا أن علاج الرأس يبدأ من الإبهام، وأن القدم له علاقة بأمراض الرئة والبطن والمصران وغيرها.

ولكل هذا ينصح الخبراء باختيار الحذاء المناسب، لأنه الخطوة الأولى لتجنب كثير من المشاكل والأمراض.

(*) صحيفة الهدف الكويتية فى عددها الصادر فى ٣٠/١١/١٩٩٦ (بتصرف).

- الكعب العالي (*)

من المعلوم أن الفتيات فى حاجة لعناية أكبر بأقدامهن ، وفى حالة ارتداء الفتاة لحذاء ذى كعب مرتفع فى سن مبكرة تتأثر قدمها ، وتعانى فيما بعد من تقوسهما ، حيث تقل المساحة التى تضغط بها القدم على الأرض ، وحتى يتضح الأمر أكثر ، لابد أن نعلم بأن عضلات الساق مربوطة بما يسمى "عظمة الكعب" ، وفى هذه المنطقة يتم تشكيل بنية القدم فإذا ما بدأنا مبكراً فى ارتداء أحذية مرتفعة من الخلف ، فسوف يؤدي ذلك لحدوث انكماش حول عضلات الساق ، ويؤدي إلى ضعف شبكة العضلات والتقوس فى النهاية ... ومن شأن هذا الأمر إلحاق الضرر بالقدم لسببين :

أولهما : تقليل حجم المساحة التى تحمل الجسم .

ثانيهما : التصاق الأصابع ببعضهما البعض ، مما يسبب آلاماً مبرحة .

- قدمك والحذاء :

كلما ضاق الحذاء على الأصابع تبدأ هذه بدورها فى حماية نفسها بتكوين طبقات من الجلد السميك (الكاللو - عين السمكة) ، وقد ينتهى الأمر باللجوء للطبيب لتخليصك من متاعبهما .

(*) هل تصدقين ياسيدتى أن موضحة الكعب العالى بدأت نتيجة عقدة رجل من قصر طوله؟ ففى فرنسا بدأت هذه الموضحة فى منتصف القرن السابع عشر فى عهد الملك لويس الرابع عشر ، الذى كان يشعر بعقدة نفسية تنغص حياته ، فقد كان قصير القامة ، وكان يزعجه الوقوف إلى جانب رجال أطول منه ، ولذلك رأى أن حل هذه العقدة هو أن يضيف بضع ستيمترات إلى كعب حذائه تجعله يبدو أكثر طولاً ... لكن الطريف أن أفراد حاشيته من النبلاء والأمراء أرادوا مجاملته ، فطلبوا من صانعى أحذيتهم جعل الكعب أكثر طولاً ، مما اضطر الملك الفرنسى بدروه إلى إضافة المزيد من الستيمترات على كعب حذائه ، وهكذا .. وبعد وفاة الملك عاد النبلاء إلى الحذاء المريح ذى الكعب المنخفض ، فى حين أصرت النبيلات والأميرات على الاحتفاظ بموضحة الكعب العالى ، لأنهن وجدن أنه يضيف على مشيتهن رشاقة ، وعلى قامتهن شموخاً .. وأخذت المرأة الأمريكية موضحة الكعب العالى عن المرأة الفرنسية ، وشاعت من وقتها هذه الموضحة فى مختلف أرجاء العالم .

أما تقوس القدم فتعاني منه ٦٠٪ من النساء، خاصة اللاتي يحرصن على جمال مشيتهن وأناقتهن أثناء التجوال على المحال، والتنزه بارتداء كعب مرتفع، وحتى يتم تجنب آلام القدمين يجب أن يكون للحذاء عدة معايير:

(أ) الكعب:

يتراوح طول الكعب المثالي ما بين ٢ إلى ٤ ستيمترات، ولكن يمكن استخدام حذاء ذي كعب أكثر ارتفاعاً، بشرط ألا يؤدي إلى ميل الحذاء، وبالتالي ميل القدم إلى الأمام.. والأفضل ألا تزيد الزاوية الموجودة بين النعل وانتصاب الكعب عن ١١ درجة، حتى تتفادى ميل الجسم وتحمله على "ظهر الرجل"، مما يسبب آلاماً مبرحة في هذه المنطقة.

(ب) النعل:

لا بد أن يكون ربيعاً، خاصة لدى أصحاب الأقدام المقوسة، حيث تقل مساحة ضغط القدمين على الأرض، وبالتالي فإن النعل المرتفع يزيد من تقليل هذه المساحة.. كما أن الجلد الناعم والشديد الصلابة غير مطلوب دائماً.

ومن المعروف أن أفضل المواد التي يمكن استخدامها هو الكاوتشوك الطبيعي المصنوع من شجرة المطاط، ولكن يعيبه سعره المرتفع.. كما تم تخصيصه للأحذية الرياضية ذات المستوى الرفيع... لذا فالمطاط الصناعي يحل محله، وهو الأكثر انتشاراً ومرونة.

(ج) مقدم الحذاء:

يجب ألا يكون شديد التقوس، فالحذاء الضيق يمكن أن يسبب آلاماً، حيث يتسبب في الضغط على العصب الموجود بين الأصابع، فضلاً عن أنه يجعل عملية المشي في منتهى الصعوبة.

□ □ □

دراسة علمية .. الحجاب يحافظ على الشعر:

رداً على المزاعم القائلة بأن الحجاب أحد أهم أسباب سُقوط الشعر، وتشويه جمال المرأة، تؤكد الدكتورة مَيُّ السَّمّاحي، أستاذ الطب التجميلي بجامعة عين شمس، أن الحجاب بربىء تماماً من أى تأثير سلبي يحدث للشعر، حيث أكدت البحوث العلمية التى أُجريت على عدد من النساء المحجبات وغير المحجبات، أن الحجاب ليس له أى صلة بتساقط الشعر أو تقصُّفه، بل على العكس، فالحجاب يحفظ الشعر من عوامل البيئة ويحميه، وإن كان يفضل أن يكون الحجاب مصنوعاً من نسيج قطنى، لكونه صحياً بالنسبة للشعر والبشرة.

وتوضح الدكتورة "مَيُّ السَّمّاحي" أن تساقط الشعر يرجع إلى أمرين لا ثالث لهما:

أولاً: الحالة النفسية غير المستقرة.

ثانياً: الحالة الصحية العامة، حيث يأخذ الشعر غذاءه مما يتناوله الإنسان من بروتينات وخضراوات وفواكه.

ولذا، فإنها تنصح بضرورة القضاء على أسباب القلق والتوتر، والعناية بالصحة العامة للجسم، مع عدم الإسراف فى استخدام الكريمات والزيوت والشامبوهات؛ لأنها تؤثر على طبيعة الشعر، فضلاً عن عدم الإسراف فى غسَل الشعر، حيث يكفى غسَله مرتين فى الأسبوع فقط.

كما يؤكد الدكتور محمد ندا - أستاذ الأمراض الجلدية بكلية طب القاهرة - أن الحجاب حماية للشعر، حيث إن تيارات الهواء وأشعة الشمس المباشرة تؤديان إلى فقدان الشعر لنعومته، وشحوب لونه وضعفه.

كما ثبت أن تهوية الشعر لا تؤثر فى تغذيته، لأن الجزء الظاهر من الشعر على سطح الرأس به خلايا قرنية ليس بها حياة، حيث يتغذى الشعر من الأوعية الدموية داخل الجلد، وتنبع صحته من صحة الجسم بشكل عام^(*).

(*) صحيفة صوت الأزهر - عدد ٢٠٠٣/٣/٧ (بتصرف).