

تحسين رفاية الأطفال يقيهم من السممة في مرحلة البلوغ

انتشار زيادة الوزن والسممة في مرحلة الطفولة لدى الأطفال قبل سن المدرسة 30 في المئة في البلدان النامية ذات الاقتصادات الناشئة التي صنفتها البنك الدولي كبلدان منخفضة الدخل.

السممة أثناء البلوغ لا ترتبط فقط بعوامل البيئة الاجتماعية ولكن أيضا بتجارب الطفولة لاسيما السيئة منها

وتوقعت المنظمة لزيادة عدد الرضع والأطفال الصغار الذين يعانون من زيادة الوزن ليصل إلى 70 مليوناً بحلول عام 2025.

وترتبط السممة في مرحلة الطفولة بمجموعة كبيرة من المضاعفات الصحية الخطيرة، وبزيادة خطر الإصابة بالأمراض، بما فيها السكري وأمراض القلب قبل الأوان. ويعتبر الإقتران حصاراً على الرضاغة الطبيعية بدءاً من الولادة حتى 6 أشهر من العمر وسيلة هامة تساعد في وقاية الرضع من السممة.

وتعد السممة أكثر شيوعاً بمزتين بين المراهقين، بالمقارنة مع ما كانت عليه منذ 30 عاماً، وعلى الرغم من أن معظم مضاعفاتها تحدث في مرحلة البلوغ، إلا أن المراهقين البدينين يكونون أكثر ميلاً من أقرانهم لارتفاع ضغط الدم والإصابة بالسكري من النوع الثاني. ومع أن أقل من ثلث البالغين البدينين كانوا بدينين في مرحلة المراهقة، إلا أن معظم المراهقين البدينين يبقون بدينين عند البلوغ.

طوكيو - أكدت دراسة حديثة أن تجارب الطفولة السيئة قد تكون سبباً من أسباب السممة، نافية أن تكون زيادة الوزن لدى الأطفال مرتبطة فقط بالظروف الاقتصادية والاجتماعية للأسرة.

وقال تاموري يوشيكازو رئيس قسم تعزيز الصحة الإبداعية في كلية الطب جامعة كوبي في اليابان والمشرف على الدراسة إن تحسين رفاية الأطفال سيساعد في منع السممة لدى وصولهم مرحلة البلوغ.

وكشف يوشيكازو أن السممة عند النساء في مرحلة البلوغ لا ترتبط فقط بعوامل مثل البيئة الاجتماعية كالظروف الاقتصادية والتعليم، ولكن أيضا بتجارب الطفولة، لاسيما سوء المعاملة، كما أن الضغط النفسي والتوتر خاصة في ظل وجود مشاكل عائلية أو شعور الطفل بعدم الاهتمام، يمكن أن يولداً لديه رد فعل عكسي على شكل نهم. وأفادت الدراسات بأن التعرض للإيذاء في مرحلة الطفولة مثل الإعتداء الجنسي والنفسي والإهمال، لا يؤدي فقط إلى السممة في مرحلة البلوغ، ولكنه يرتبط أيضا باعتلال الصحة العامة، مثل زيادة التدخين المعتاد.

وتسبب السممة اضطرابات مختلفة مثل مرض السكري من النوع الثاني، وعسر شحميات الدم، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والكبد الدهني، والسكتة الدماغية، وتوقف التنفس أثناء النوم. ووفق إحصائيات صادرة عن منظمة الصحة العالمية، يتجاوز معدل



النظام الغذائي والوراثة ونمط الحياة تلوث يزيد احتمال إنجاب التوائم

حلم إنجاب التوائم يدفع النساء إلى الإقدام على العقاقير التقليدية

الأعشاب الطبية وعادات الجدات على رأس قائمة الوصفات المنزلية

ولأن الحمل بتوأم حلم يلازم الكثير من النساء، فإن إحدى الجزائريات التي لم تتمكن من الإنجاب لمدة ست سنوات وتعبت هي زوجها من التنقل بين مختلف العيادات الخاصة والعمومية، أقدمت على فعل غريب جداً فقد نصحتها جارتها المغربية باعتماد طريقة معروفة عندهم وتتمثل في جمع نحو 100 قطعة قديد من أضحية العيد من عند عائلات سبق لنسائهن الإنجاب، وتقسيمها بين النساء اللواتي لم يحدث معهن الحمل، ومع أن المهمة بحدتها في البداية صعبة بل شبه مستحيلة خاصة وأنها تتعلق بـ100 قطعة قديد، لكنها مضت في تطبيقها مستعينة بجاراتها ومعارفها وبمجرد بلوغ النصاب وتوزيعها على سيدات في مثل وضعها حملت وأنجبت طفليهن.

ولئن الحمل بتوأم حلم يلازم الكثير من النساء، فإن إحدى الجزائريات التي لم تتمكن من الإنجاب لمدة ست سنوات وتعبت هي زوجها من التنقل بين مختلف العيادات الخاصة والعمومية، أقدمت على فعل غريب جداً فقد نصحتها جارتها المغربية باعتماد طريقة معروفة عندهم وتتمثل في جمع نحو 100 قطعة قديد من أضحية العيد من عند عائلات سبق لنسائهن الإنجاب، وتقسيمها بين النساء اللواتي لم يحدث معهن الحمل، ومع أن المهمة بحدتها في البداية صعبة بل شبه مستحيلة خاصة وأنها تتعلق بـ100 قطعة قديد، لكنها مضت في تطبيقها مستعينة بجاراتها ومعارفها وبمجرد بلوغ النصاب وتوزيعها على سيدات في مثل وضعها حملت وأنجبت طفليهن.

الكثير من الأزواج يطمون بإنجاب التوائم لعدة أسباب منها تكوين عائلة كبيرة، والتأكد من أن طفلهم لديه أخ وثيق

ولئن لم يؤكد العلم الحديث فعالية العقاقير المنزلية في الحمل والإنجاب سواء بتوأم أو بطفل، فإن حلم الأمومة يطغى على عقول الكثير من النساء ويلتجئن سواء عن جهل أو عن عاطفة جامحة إلى الاستعانة بشبكات التواصل الاجتماعي أو بقنوات اليوتيوب للحصول على وصفات علاجية لا تستند إلى أي مصدر معتمد ومؤمن، لاسيما تلك التي تقدم وصفات تدعي أنها سحرية في تسجيل الحمل أو تحقيقه بجنس الجنين المرغوب ذكراً أو أنثى.

ويقول خبراء الاجتماع إن المطلع على هذه القنوات يجدها عشوائية ووصفاتها شيعية لا تستند إلى أي مصدر طبي، غير التأكيد على أنها

يلعب النظام الغذائي وعلم الوراثة ونمط الحياة دوراً مهماً في تحديد ما إذا كانت المرأة أكثر عرضة لإنجاب التوائم. وتدفع رغبة النساء اللواتي مضت على زواجهن فترة من الزمن في إنجاب توأم إلى الالتجاء إلى الأدوية التقليدية والأعشاب الطبية بغية تحقيق حلمهن، خصوصاً بعد تأكيد الخبراء أن هناك بعض الخطوات يمكن للمرأة أن تتخذها لزيادة فرصة الحمل بالتوائم.

لندن - يحلم الكثير من الأزواج بإنجاب التوائم، وتعود رغبتهم في الحمل بتوأم لأسباب مختلفة، منها تكوين عائلة كبيرة، والتأكد من أن طفلهم لديه أخ وثيق خلال مرحلة الطفولة. ولأن نسبة حدوث الحمل بتوأم تبقى منخفضة وفق ما يؤكد العلم الحديث، فإن كثيراً من النساء يلجئن للطب البديل من أجل زيادة فرص حملهن فيقدمن على العقاقير التقليدية والأعشاب الطبية، كما أن كثيراً منهن قد يلجئن إلى عادات قديمة ورثتها عن الجدات وهي عادات تختلف من مجتمع إلى آخر.

وتقول نزهة الشابي وهي تونسية أربعينية تزوجت حديثاً إنها تحلم بإنجاب توأم منذ أن كانت طفلة صغيرة وذلك لأن صديقتها المفضلة في أيام الدراسة الثانوية كانت أختاً توأمًا. وكانت نزهة كثيرة التردد على بيت صديقتها فكانت تلاحظ مدى الترابط بينها وبين أختها التوأم فهما كانتا لا تفترقان إلا في وقت الدراسة ولا تتشاجران أو تغضبان من بعضهما مثل باقي الأخوات.

هذا الشعور غدى في نفس نزهة فكرة إنجاب التوائم وقد تعمقت هذه الفكرة وسيطرت عليها، خصوصاً بعد زواجها برجل لم يمانع في رغبتها بأن يكون لديها طفلان توأمًا. وتؤكد نزهة لـ"العرب" أنها لم تكتم بالأدوية التي كان يصفها لها طبيبها المباشر، بل كانت تعتمد على وصفات منزلية ورثتها أمها عن جدتها وتتمثل أهم الوصفات التي اعتمدها نزهة في ما يعادل فنجان قهوة فلفل أسود مع بذور برسيم وملعقة سمن وربع ملعقة ملح وملعقة نقيع مع ربع كوب من الماء. وقد طحنت نزهة البذور في طاحونة

جمل

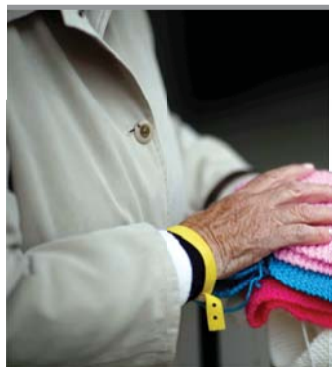
التركيبات الهوائية تعالج اضطرابات القلق

كما كشفت دراسة ثانية أن الحياة وأشغال الإبرة والتركيبات بانتظام تقلل من معدل ضربات القلب بنسبة 11 نقطة في الدقيقة، وتعزز الشعور بالهدوء، كما أنها تعزز القدرة العقلية، وتقلل من فرص الإصابة بضعف إدراكي خفيف، وتبني الحث على التأمل، وتحسين وظائف الحركة في الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل الشلل الرعاش.

ميونخ - أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن هوائية التركيبات يمكن أن تعزز الحالة النفسية والصحة العقلية، وذلك بما تمنحه من قدرة على التأمل والسعادة. ويوصى بهذا النوع من الحرف اليدوية لكل من المبتدئين والمحترفين لأن تسلسل الحركة يتم اعتياده بشكل كبير ليتم وكأنها حركات أوتوماتيكية؛ حيث تخلق الحركات المتكررة نوعاً من حالة التأمل، التي لها تأثير مريح على الجسم والعقل وتشغل الوقت، بحيث لا تسمح بالتفكير في المشاكل والضغوط النفسية، كما يستخدم التركيب كعلاج مهدي حتى مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق.

وكشفت دراسة حديثة أن هناك فوائد صحية مذهلة للحياكة، وأشغال التركيبات في تقليل الاكتئاب، والقلق، وإبطاء ظهور الخرف، فضلاً عن تقليل الألم المزمن، حيث تؤدي الحركة المتكررة للإبرة والملمس الناعم للغزل إلى إطلاق "السيروتونين" في المخ الذي يعمل على رفع الحالة المزاجية ويزيل أي نوع من الألم البدني.

وأشارت الدراسة التي أجريت على المجموعات المشاركة في مراجعة مفصلة على متبنيي الحياكة وأشغال التركيبات، وعلى حالتهم الصحية العامة، إلى أن هناك تحسناً بصورة ملحوظة بعد مزاوله هذه الهواية. ووفقاً للمسح المنشور في المجلة البريطانية للعلاج المهني، اعترف حوالي 81 في المئة من الأشخاص أنهم يشعرون بسعادة أكبر بعد انشغالهم بمزاوله هوايتهم المفضلة في الحياكة وأشغال الإبرة والتركيبات.



تخلق الحركات المتكررة نوعاً من حالة التأمل، التي تريح الجسم والعقل بحيث لا تسمح بالتفكير في المشاكل

وتحفز أشغال التركيبات العديد من مناطق الدماغ، وبالتالي فإن التركيب هو هواية صحية يعتقد في أنها تمنع مشاكل نهشية مثل الخرف، لكنه في النهاية يبقى مجرد اعتقاد لم يتم إثباته علمياً على الرغم من أنه يتأكد بحقيقة أن التركيب يطلق العنان للإبداعات والخيالات التصميمية.

مواد طبيعية تصغر حجم مسامات البشرة

الزبادي مع قطع تفاح مهروسة تضاف إليها ملعقة من العسل وملعقة من عصير الليمون. تخلط هذه المكونات ثم توضع على الوجه لمدة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة، ويفضل وضع هذا القناع قبل النوم. قناع اللوز: اللوز من المواد المفيدة لتصغير البثور، ويتكون قناع اللوز من كمية من اللوز المطحون التي يتم خلطها بالماء للحصول على خليط متجانس، يفرغ على الأماكن التي تبرز فيها المسام الواسعة على الأنف والحدبين. ويترك هذا القناع على الوجه لمدة 30 دقيقة ثم يغسل بالماء الفاتر.

الطريقة لأصحاب البشرة شديدة الدهنية. كما أن الليمون من الطرق الفعالة لعلاج المسامات الواسعة، ويمكن تخفيف الليمون بالماء ثم وضعه على الوجه لمدة نصف ساعة قبل غسله بالماء. وينصح الخبراء بقناع الزبادي والتفاح والذي يتكون من ملعقة من

تعاني الكثير من النساء من مشكلة المسام الواسعة ورغم وجود الطرق الكيميائية لعلاج هذه المشكلة إلا أن العلاج بمواد طبيعية يعد أكثر فاعلية. ويعتبر المايونيز علاجاً فعالاً ضد المسام الواسعة ويمكن وضع ملعقة من المايونيز وفردتها على بشرة الوجه لمدة 20 دقيقة، للحصول على نتائج جيدة، فالخزل والبيض الموجودان بالمايونيز يساعدان مع الوقت على تقليص حجم مسامات الوجه إضافة إلى إضفاء النعومة على البشرة. ولا ينصح بهذه

