

نصائح

طرق بسيطة للوقاية من متلازمة تكيس المبايض

● **فيينا** - يعد تكيس المبايض أحد اضطرابات الغدد الصماء الأكثر شيوعاً لدى النساء، كما أنه يعتبر واحداً من الأسباب الرئيسية لضعف الخصوبة لدى السيدات. وينتشر هذا المرض بين النساء وتفاوت نسبة الإصابة به من بلد إلى آخر فيما يتراوح المعدل العام لنسبة الإصابة بين 5 و10 في المئة.

نظام صحي

يمكن عند الرغبة في إنجاب الأطفال أخذ هرمونات تزيد من عملية التبويض، ولكن في الكثير من الأحيان يمكن تحسين الحالة عن طريق ممارسة الكثير من التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. وبالنظر إلى مجموعات الطعام يمكن تقسيمها إلى ما هو مفيد وما هو ضار كما يلي:

الأطعمة المفيدة

الدهون مهمة لإنتاج الهرمونات، لذلك يجب تناول الدهون الصحية بشكل كافٍ. ومن الدهون الصحية الأفوكادو وزيت الزيتون وجوز الهند، كما أن الأفوكادو يحتوي على فيتامين "هـ"، الذي يحفز إنتاج هرمون البروجسترون.

كما يتميز فيتامين "بي" بأهمية خاصة في تحفيز عملية التمثيل الغذائي للدهون والسكر. كما أنها ضرورية أيضاً للغدة الدرقية لأنها تعمل على توازن الهرمونات. ويمكن الحصول على هذا الفيتامين من السبانخ والفطر والأسماك والدجاج، كما يمكن أيضاً الحصول عليه في شكل مكملات غذائية إضافية.

كما يعد تناول الأطعمة التي تحوي الأوميغا 3، فهو ذو دور صحي فعال في محاربة تكيس المبايض ويمكن الحصول عليه من الأسماك، كما أنها تتوفر في بذور الكتان وزيتونه والجوز وبذور اللفت.

ويعد فيتامين "أي" هام لعلاج تكيس المبايض، ويوجد هذا الفيتامين أساساً في الفت والسمبانخ والبروكلي والجزر وسمك التونة.



البروكلي ينبوع الصحة والجمال

وأوضح فنان التجميل الألماني بيتر شميدنجر أن زيت بذور البروكلي يحتوي على حمض الأراكيدونيك، الذي يعمل على تهدئة البشرة المتهيجة والتي تعاني من الشد.

كما يزخر زيت بذور البروكلي بفيتامين "C" الذي يحارب الالتهابات والبثور ويعد إنتاج الكولاجين. ويحتوي على فيتامين "A" الذي يمنع بتأثيره مقلش، ويساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة والتمتع ببشرة نضرة. ويحتوي زيت بذور البروكلي على

حمض الإروسيك الذي يحارب التجاعيد ويعيد للبشرة شبابها، ويعمل على ترطيبها ويمنحها ملمساً ناعماً كالحرير. ويمكن استعمال زيت بذور البروكلي للعناية بالشعر، حيث أنه يمنح الشعر ملمساً أملس ويعطيه لمعاناً يأسر الألباب.

وللاستفادة من هذه المزايا الجمالية ينصح شميدنجر باستعمال زيت بذور البروكلي المعصور على البارد، مع إمكانية وضعه على البشرة أو الشعر مباشرة أو إضافة بضع قطرات منه إلى مستحضرات العناية اليومية.



أوضحت مجلة "وومان" النمساوية أن متلازمة تكيس المبايض تعتبر واحدة من اضطرابات الهرمونات الأكثر شيوعاً لدى النساء في سن الإنجاب، مشيرة إلى أن أسباب هذه المتلازمة لا تزال غير واضحة.

دهون البطن

أضافت المجلة المعنية بالمرأة أن هناك مجموعة من العوامل الوراثية والتأثيرات البيئية التي ترفع خطر الإصابة بالمتلازمة، حيث ثبت أن الدهون المترسبة في البطن ومستويات الأنسولين المرتفعة يمكن أن تعزز من الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض.

وغالباً ما تزيد الهرمونات الذكورية في الدم لدى المرأة التي تعاني من متلازمة تكيس المبايض، وهو ما يعيق نمو البويضات وعملية التبويض، ونتيجة لذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

إضافة ذلك تقل احتمالات حدوث الحمل. وتشمل الأعراض الأخرى ظهور حب الشباب وشوائب البشرة الأخرى، وخاصة في منطقة الذقن وزيادة الشعر في جميع أنحاء الجسم. وفي المعتاد يتم

كيف تمهد التجارب الفاشلة للآباء طريق النجاح للأبناء

الأطفال يحاكون سلوكيات الآباء ويتعلمون منهم كيفية إدارة الأزمات



ما لا يكسرنا يقوينا

يمكن لتجارب الإساءة سواء أكانت فاشلة أم ناجحة أن تكون دليلاً لنجاح الأبناء وحلقة وصل بين أفعالهم والعالم الخارجي وما يحيط به من تحديات، ومن الطريقة الإيجابية للآباء مع المشاكل اليومية وتحديات الحياة يكتب الأطفال تدريجياً القدرة على التحكم العقلاني في تصرفاتهم والتفكير المنطقي، ويبدأ وعيهم في التشكيل تدريجياً، وبناء على ما قدمه لهم آباؤهم من عبر ودروس، نتاج لهم الفرصة لفهم طبيعة الحياة، إضافة إلى نمو إدراكهم الحسي والعاطفي وتطور قدرتهم على التمييز بين المشاعر السلبية والإيجابية.

حلقة الوصل

ويستطيع الأطفال استقبال الكثير من الدروس الإيجابية من خلال عملية الاحتكاك اليومية بأبائهم التي تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والروية والصمود في مواجهة الصعوبات، وقد تتأثر الكثير من الخيارات التي يتخذها الأبناء بناء على تجارب آبائهم. ووفقاً للأبحاث التي أجريت في هذا المجال فإن التجارب التي يخزنها الطفل في ذهنه، والتي يستقيها من والديه وأشقاؤه في مرحلة الطفولة المبكرة تولد لديه القدرة على تنظيم عواطفه، وتساعد على تنمية حس المتابعة والروية والإصرار، وتعلمه مهارة حل المشكلات.

ومن بين السبل التي يبحث عليها علماء النفس هي إبداء الآباء للفخر بالنجاحات التي يحققونها في الحياة أمام أبنائهم وعدم التزمزيم من الإخفاقات التي يواجهونها.

ويرى مؤسس الاتجاه الإيجابي في علم النفس الإيجابي مارتين سليغمان في كتابه "الطفل المتفائل" أن التفكير الإيجابي يمثل نوعاً من الحصانة النفسية ضد مشاكل الحياة، وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم لا يمثل أسلوباً سليماً للتفكير فحسب، وإنما أحد أكثر التهديدات جسامة لصحة الأطفال في العصر الحالي.

الدفع نقداً يسبب الندم أكثر من استخدام بطاقات الائتمان

تأتي بناء على تفكير متأن، في حين 70 في المئة من قرارات الشراء تأتي في المقابل بشكل تلقائي. وأشار الباحثان في كتابهما إلى المفترقات الخارجية التي تخاطب حواس الناس وتؤثر على المنطق الرمادية في أدمغتهم. بوضع البضائع عند مدخل السوبرماركت وتشغيل موسيقى هادئة بإيقاع يشبه النبض الإنساني، الأمر الذي يجعلهم يتحركون لا شعورياً وببطء لاستعراض البضائع.

وهذا الفهم المتنامي لتأثير الحواس في عمليات التسوق والتسويق امتد ليشمل قطاعات صناعية مختلفة، وأصبح صناعة عالمية تدر الملايين من الدولارات، إلا أن الدراسات العلمية حول مخاطر التسوق بالاعتماد على المؤثرات التحفيزية لا تزال قليلة.

ومن ناحية أخرى، أظهرت النتائج أن المستهلك الذي يستخدم بطاقات ائتمانية في دفع حسابه ينفق أكثر من المستهلك الذي يدفع حسابه نقداً، إذ أن مركز الألم في الرأس البشري يكون أقوى تأثيراً عند الدفع النقدي مقابل الدفع عبر بطاقة ائتمانية.

التي يستقونها ويطورونها انطلاقاً من محيطهم الأسري والمدرسي والاجتماعي منذ مراحل مبكرة.

وأكدت العديد من الأبحاث العلمية على أن الأطفال مثل الإسفنجة يمتصون الطاقة من المحيطين بهم، فإذا كان آباؤهم سلبيون وكثيرو التذمر والشكوى في حياتهم، فإنهم سيكتسبون هذه السلبية، ويمررون الوقت سيصبحون هم أنفسهم مبرمجين بشكل سلبي.

وكشفت الدراسات الحديثة أن الطفل يكتسب مشاعر التذمر والقلق الزائدين من كلا الوالدين أو أحدهما، وكلما كانت مشاعر الآباء سلبية وكانت أفكارهم تتسم بالتشاؤم والإحباط وتقصصوا دور الضحية في الشكوى من الأوضاع والظروف والمشكلات، فإن أطفالهم سيميلون لانتقاط عدوى الطاقة السلبية.

وأكد خبراء علم الطاقة الحيوية أن الآباء السلبيين يمكن أن "يسرقوا" الطاقة الإيجابية من أفراد أسرهم ويستبدلونها بالطاقة السلبية، مشيرين إلى أن كل شخص يحمل في داخله طاقة قد تكون إيجابية، وقد تكون سلبية، وقد يمزج بين الطائفتين حسب الموقف.

وتكرت خبيرة التنمية الذاتية البريطانية جينيفر ويزيلينكو أن الأشخاص السلبيين الذين يطلق عليهم في علم النفس "بمصاصي الطاقة" يستنزفون طاقة غيرهم.

وأوضحت ويزيلينكو قائلة "من منّا لم يصادف أشخاصاً من ذوي الطاقة السلبية، شكواهم تسبقهم إلى أي مكان، إنهم دائمو العيوس، وبمجرد أن تبدأ معهم حديثك وانت في حالة جيدة، تشعر بانك قد تبدلت إلى الأسوأ، حتى قبل الانتهاء من الكلام معهم، إذ يبدو كأنهم يسحبون الطاقة الإيجابية من أي مكان يتواجدون فيه".

وأضافت "في المقابل، هناك آخرون لديهم قدرة على العطاء الإيجابي، هؤلاء هم أصحاب الطاقة الإيجابية الذين يبذرون إليك روحاً معنوية جيدة. فهم يدركون جيداً أنهم خلقوا لدور ما، واختاروا أن يكونوا ماتحين وليسوا مستقبليين".



يدفع بقرعة قلب

السلوك العاطفي للطفل ومهاراته الاجتماعية.

ويتنامى الاعتقاد بين علماء النفس بأن الأطفال يمكنهم أن يصبحوا ناجحين أو فاشلين في الحياة اعتماداً على ما يتلقونه من أفكار وتجارب في البيئة الأسرية، وبناء على الإشارات والرسائل التي يمررها الآباء إليهم، إما عبر أقوالهم وغما من خلال أفعالهم، بما أنهم يمثلون أكبر مصدر لإلهام لهم، وما يتعلمونه منهم في كيفية إدارة الأزمات في سن مبكرة يصبح خبرات توجههم للتعامل مع التحديات والانتكاسات في حياتهم.

ومن الطبيعي أن يعبر الآباء عن تذمرهم وشكواهم عند تقييم تجاربهم والانتكاسات التي مروا بها في حياتهم، وهذا أمر شائع بين كل الناس وفي جميع الأسر والمجتمعات، كما أنه ليس مرتبطاً بجيل معين أو مجموعة محدودة من الأشخاص، ودافعه أحياناً التنفيس عن عدم الرضا والرغبة في تحقيق الأفضل، ومن وجهة نظر بعض علماء النفس يمكن أن تعمل الشكوى كأداة لكسر الأمل والإحباط المترسك في النفس.

استعداد فطري

إلا أن الشكوى لدى البعض قد تصبح أحياناً مزمنة ومرضية ودائمة، وتؤثر على القدرة العقلية والمزاج العام والصحة الجسدية، فضلاً كونها تمتص الفرح والسعادة من الحياة الأسرية، وقد تأتي بنتائج سلبية على شخصيات الأطفال، فيجسدون نفس العادات والسلوكيات، وكما يقول بعض علماء النفس فإن "السلبية لا تولد إلا السلبية"، فالشكوى المتكررة والكثيرة قد تجعل الطفل يعيش في دوامة من الضغوط، كما تساهم في تشكيل دماغه بطريقة تجعله يركز دائماً على الجوانب السلبية في الحياة. الأطفال لديهم استعداد فطري للتأثر بالتجارب التي يعيشونها والعواطف

أصبحت الشكوى في معظم الأسر استهلالاً متكرراً ومناسباً لبدائية المحادثات وتجاذب أطراف الحديث، وكلما كانت بيئة الطفل مليئة بالتشاؤم والإحباط، فإنها تؤثر على قدراته العقلية ومزاجه العام، فضلاً عن كونها تأتي بنتائج سلبية على شخصيته وتكون سبباً في إخفاقه في حياته.



● يمتلك جميع الآباء رصيداً مهماً من التجارب الحياتية، التي حتى وإن كانت فاشلة، فإنها يمكن أن تكون ملهمة ومحفزة للأطفال وتكسيهم مهارات وقدرات تساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات والمواقف الصعبة عند الكبر.

ويمثل رد فعل الآباء تجاه ما يعيشونه من تجارب وما يتعرضون له من مواقف يومية وطريقة تفاعلهم معها، بمثابة التمرين الأول الذي يكون نظرة الأطفال عن الحياة وطرق التعاطي مع محيطهم، خصوصاً في المراحل الأولى من أعمارهم، التي يتسمون فيها بانهم شديدو الحساسية والتأثر بمن حولهم.

رسائل الآباء

وتشير الكثير من الأبحاث إلى أن العوامل المرتبطة بالبيئة الأسرية أكثر أهمية من الجوانب المتعلقة بالجينات، فهي التي تحدد بشكل كبير



الطفل أصبح أكثر عرضة للقلق والاكئاب بواقع عشر مرات أكثر مما كان عليه في العقود الماضية



الدفع نقداً يسبب الندم أكثر من استخدام بطاقات الائتمان

● لندن - توصل باحثون ألمان في مجال التسوق إلى أن معظم الرجال يدخلون بجعالة إلى المتاجر لشراء ما يريدون من بضائع ولو كانت هذه البضائع التي يشترونها كثيرة، فيما تحرص النساء على الاختيار.

وقال فيلي شتايدر أستاذ علم التسوق إن سلوك الرجل في التسوق يتميز بالسرعة، إذ يدخل إلى المتجر ويحصل على ما يريد من بضائع ولو كانت كثيرة ثم ما يلبث أن يغادر المتجر بسرعة. ولفت إلى أن مثل هذا السلوك يتميز به الأشخاص الذين يجدون مسبقاً ما يريدونه ودون إجراء أي عمليات مقارنة بين أسعار السلع.

ويرى شتايدر أن النساء يحرصن على مقارنة الأسعار وجودة المنتجات، مشيراً إلى أن النساء "يجمعن" خلال عملية التسوق بينما الرجال "يصطادون". وكان شتايدر وزميله الكسندر هنيش قد أعدا كتاباً عن سلوك