

نصائح

## الأعشاب الطبية تخفف المتاعب الصحية لدى المرأة

حين تساعد عشبة كيس الراعي في مواجهة نزيف الحيض الشديد. أما عشبة "عباءة السيدة" فتستخدم لتخفيف العديد من المتاعب الصحية لدى النساء مثل حب الشباب ومتاعب الحيض والحمل والولادة وفترة انقطاع الطمث. ومنذ الآلاف من السنين يستخدم القدماء التوابل والأعشاب لأغراض متعددة كالطهي والعلاج وغيرها، لكنها كانت ومازالت تستخدم كعلاج للكثير من الأمراض.

وتوصلت الدراسات العلمية الحديثة أيضا إلى نتائج إيجابية حول فوائد الأعشاب، إذ تعد النباتات الطبية المجففة جزءا أساسيا في طب الأعشاب إلى جانب استخدام الكثير من التوابل أيضا في علاج الكثير من الأمراض أو حتى للوقاية من الإصابة بها.



برلين - قالت أخصائية الطب البديل الألمانية هيلجا إل-بايصر إن بعض الأعشاب تساعد في تخفيف المتاعب الصحية لدى المرأة، موضحة أن البابونج على سبيل المثال يمتاز بتأثير مزيل للتشنجات والانقباضات، ما يجعله سلاحا فعالا لمحاربة الأم البطن التي تهاجم المرأة أثناء الدورة الشهرية. وأضافت إل-بايصر أن شاي المريمية البارد يساعد في تخفيف ما تعرف بـ"الهبات الساخنة" (سخونة الجسم) التي تهاجم المرأة في مرحلة انقطاع الطمث.

ويساعد الروزماري في مواجهة انخفاض ضغط الدم، الذي تعاني منه الفتيات المراهقات بصفة خاصة، بينما يمتاز اللافندر بتأثير مهدئ، في حين يتمتع الزعتر بتأثير مضاد للبكتيريا. وتعمل حشيشة الإوزة على مواجهة تقلصات الحيض في

## تميز الأجداد للأحفاد يولد الشقاق بين الإخوة الآباء

إظهار العواطف الزائدة تجاه أحد الأحفاد يثير كره الآخرين له ولوالديه



يشدد خبراء علم الاجتماع والنفس على أن تكون معاملة الأجداد للأحفاد على قدم المساواة، أي ألا يتم تفضيل أحدهم على الآخر حتى لا يتم زرع الفتنة بين الآباء الأشقاء. ويشير الخبراء إلى أنه بإمكان الجد أن يعبر عن عواطفه الزائدة دون إثارة حنق الآخرين، وأن يكون السند العاطفي لكل أفراد الأسرة.



راضية القيزاني صحافية تونسية

يجمع الكتاب والمفكرون وعلماء الاجتماع والنفس على أهمية العلاقة التي تربط بين الأجداد والأحفاد والتي يطلق عليها اسم تواصل الأجيال، مشيرين إلى أنها علاقة تعود بالنفع والفائدة على كلا الطرفين. فالأجداد يرون في الأحفاد الامتداد الطبيعي لسلاسلهم ومصدر السعادة والفخر في حياتهم. والأحفاد يرون في الأجداد المرسة الراسخة التي تزودهم بالإحساس بالأمان والانتماء.

لكن حب الأجداد المفرط لأحد أبنائهم قد يجعلهم يميزون بين أحفادهم، فيفضلون صغير الإبن المحبوب على الصغار الآخرين ما يولد شقاقا بين الإخوة الآباء. وقد يكون التفضيل لمجرد تميز الحفيد في الدراسة أو لصغر سنه أو لكونه خفيف الظل ويحب المزاح، أو فقط لكونه ابن الولد وليس ابن الفتاة الذي ينسب دائما إلى عائلة أبيه.

### الواجب أن يعامل الجد كل فروعه من أبناء وأحفاد على قدم المساواة، ويمكنه أن يعبر عن عواطفه الزائدة دون إثارة حنق الآخرين

في نقل كرسى الحكم إلى الحفيد مباشرة لكنه يدل عن ذلك إلى الابن حتى يكون توريث الحكم طبقا للتسلسل الطبيعي في توريث السلطة". وأكد أن الواجب هو أن يعامل الجد كل فروعه من أبناء وأحفاد على قدم المساواة في الظاهر، لكن يمكنه أن يعبر عن عواطفه الزائدة تجاه فرد من عائلته دون إثارة حنق أو حسد الآخرين، تجنباً لما وقع فيه سيدنا يعقوب عليه السلام الذي ميز ابنه الأصغر يوسف فكانت النتيجة اجتماع كلمة إخوته على التخلص منه حتى يخلص لهم وجه أبيهم، مضيفاً "هذه عائلة نبوية مختارة فما بالك بعامية الناس (...). فحكمة الأجداد هي مفتاح سعادة الأجيال المتعاقبة المنحدرة من أصلابهم".

وأجمع المتخصصون على أن وجود الأجداد في حياة أحفادهم مهم جدا

لبناء شخصياتهم وأفكارهم. وقال الدكتور نبيل الزهار أستاذ علم النفس في جامعة قناة السويس إن "الأجداد يرون في الأحفاد الامتداد الطبيعي لسلاسلهم ومصدر السعادة والفخر في حياتهم، لذلك أجمع المتخصصون على أن وجود الأجداد في حياة أحفادهم مهم جدا لبناء شخصياتهم وأفكارهم (...). فعندما يسمع الصغير والده والدة يناديان جده أو جدته بكلمة أبي أو أمي فإنه يبدأ في إدراك أنهما كانا في يوم من الأيام صغارا مثله وأنه سيأتي اليوم الذي سيقدم به العمر مثلها ويكون في حاجة إلي مساعدة أيضا، وهذا يعني أن عجلة الحياة في حركة دائمة". وأضاف "ليس هذا فقط، بل إن الأجداد يزودون الأحفاد بنوع من التراث العاطفي والنفس الذي لا يقدر بثمن، كما أنهم يزودونهم بالخبرات

والمعارف الأساسية في الحياة بأسلوب سهل غير مباشر"، وهذا في رأيه هو المفهوم المثالي للتربية، خاصة وأن الأجداد يكونون عادة غير مشغولين بأعمال أخرى ومتمتعين بقدر كبير من الصبر، وهي الصفة التي يفقدها الآباء والأمهات نتيجة كثرة مشاغلهم. وشدد على أن يكون الأجداد عادلين في معاملتهم لأحفادهم لأن التمييز يمكن أن يضرهم أكثر مما ينفعهم. ويمكن أن يمتد ضرره إلى الآباء الأشقاء فينبش الحقد بينهم.

ويرى خبراء علم النفس أن الأب والأم يعيشان الأبوة والأمومة مع أطفالهما في حلوها ومرها، لكن الجدين يعيشان مع الأحفاد الأبوة والأمومة المتأخرة في حلوها فقط، أما الجانب المثير كانه للأب والأم.

لذلك يرى الأجداد في الأحفاد امتدادا طبيعيا لسلاسلهم ومصدر سعادة وفخر في حياتهم. وبدورهم يرى الأجداد في الأحفاد الحزن الذي يعطيهم الإحساس بالأمان والانتماء. ويزود الأجداد الأحفاد بنوع من التراث العاطفي والنفس، كما يزودونهم بالحياة نتيجة التجارب والخبرات. وعندما ينتقل دور الوالدين من أم وأب إلى جد وجدته يتغير الوصف الوظيفي لمهمتهما فلا يعود هدفها الرئيسي رعاية الطفل، بل تقديم الحب والاستماع ومشاعر الأبوة والأمومة دون عناء.



### ضرورة وضع الأحفاد في نفس المنزل

لذلك يشدد الخبراء على أن يكون الأجداد مصدرا لراحة أحفادهم وبقية عناصر العائلة لا مصدرا لشقائهم أو تشتيتهم.

وقالت لمياء القصورى، أم لفتاتين وموظفة في القطاع العام، إنها دائما ما تقضي عطلة الصيف لدى عائلتها في ولاية الكاف شمال غرب تونس وترى في ذلك مناسبة لتتعرف بنتائها على أبناء شقيقها ويلعبون ويمرحون معا، وكذلك حتى تشعران بحنان الجد والجدة.

وأضافت لـ"العرب" أنها دائما ما تقر في عيني أبيها تمييزا لأبناء إخوتها عن بنتيتها، وقد تعزز أفعاله هذا الشعور. فهو دائما ما يرحب بابن شقيقها ترحيبا خاصا ويعطيه الأولوية في كل شيء، ويخصص له يوما مبلغا بسيطا من المال ليشترى به ما يروق له، ويفرده في المناسبات بهدية خاصة، وقد يطلب المال منها ليعطيه لأبناء شقيقه.

وقد ولد هذا التفضيل لإحساسا بالدونية لديها وجعلها تحمل غيضا لأخيها وزوجته رغم أنها ليسا مسؤولين عن سلوك أبيها. وأشارت القصورى إلى أنها لا تكره أخاها أو تحقد عليه بقدر ما تتسائل عن أسباب التفضيل.

ولفت عادل العكرمي أستاذ التعليم الثانوي بولاية سيدي بوزيد (وسط تونس) إلى أن مثل هذا التصرف وارد من الآباء المسنين الذين لم يعودوا يدركون الآثار التي يمكن أن ينجر عنها هذا السلوك.

وقال لـ"العرب" إنه "يجب ألا يتسرع الآباء ويتخذون موقفا سلبيا من الأب أو من إخوتهم بسبب تفضيله لأحد أحفاده". وأشار العكرمي إلى أن الجد أو الجدة ربما يكونان قد شعروا بقرب أحد أحفادها إليهما أكثر من البقية لذلك فضلاه عن الآخرين، لكن في نهاية المطاف كل الأحفاد متشابهون بالنسبة إلى أجدادهم.

## قلة نوم الأمهات الحديثات تسرع شيخوختهن

ساعات كانت لديهن أجزاء أقل من القسيم طرفي وهي أجزاء من الحمض النووي في خلايا الدم البيضاء. وذكرت الدراسة التي نُشرت في دورية سليب هيلث أن قلة القسيم الطرفي مرتبطة بمشاكل صحية خطيرة. وقالت كبيرة القائمين على إجراء الدراسة البروفيسور جوديث كارول التي تعمل بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس "النوم الصحي مهم للصحة العامة مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة". وأضافت "الأشهر الأولى من الحرمان من النوم بعد الولادة يمكن أن يكون لها تأثير ممتد على الصحة البدنية".

القاهرة - أولت البحوث الطبية المختلفة اهتماما كبيرا بالأمهات الحديثات نظرا إلى أنهن يواجهن الكثير من الضغوط والقلق بعد استقبال المولود الجديد. واثبتت بعض تلك البحوث أن نسبة كبيرة منهن تعاني من نوبات اكتئاب، أصبح معروفا بكتأط ما بعد الحمل. وتجمع البحوث الطبية على أن شعور الأمهات الحديثات بالقلق والتوتر والإرهاق والحزن والخوف هو أمر طبيعي، في ضوء ما يحدث لهن من تغيرات هرمونية وجسدية، وشعورهن بأن هناك مسؤولية جديدة ملقاة على عاتقهن تجاه العضو الذي انضم إلى الأسرة حديثا.

### قلة نوم الأم الحديثة خلال أول ستة أشهر من وضعها لأول مولود، يمكن أن تضيف سبعة أعوام إلى عمرها البيولوجي

وأوضحت "تعلم من مجموعة كبيرة من الدراسات أن النوم لأقل من سبع ساعات كل ليلة له تأثير ضار على الصحة ويزيد من خطورة الإصابة بالأمراض المتعلقة بالعمر".

ولخص الباحثون إلى أنه على الرغم من أن ساعات نوم المشاركات اللاتي شملتهن الدراسة تراوحت ما بين خمس وتسع ساعات، فإن أكثر من نصفهن كن يحظن باقل من سبع ساعات نوم بعد ستة أشهر وكذلك بعد عام من الولادة.

وحضت كارول، ومركز كازنز لأمراض المناعة العصبية، وتيري سيمبل من معهد علم الأعصاب والسلوك البشري الأمهات الحديثات على استغلال أي فرصة للحصول على ساعات نوم إضافية، مثل أخذ قسط من النوم عندما ينام مولودهن.

ومن أبرز ما تواجهه الأمهات الحديثات أثناء رعايتهن لصغارهن قلة النوم، وهي مشكلة لها تداعياتها وقد اهتم الباحثون بتابعاتها.

وخلصت دراسة حديثة إلى أن قلة نوم الأمهات الحديثات خلال أول ستة أشهر من وضعهن لأول مولود يمكن أن تضيف سبعة أعوام إلى أعمارهن البيولوجية. وأشارت الدراسة إلى أن العلماء

ذكروا أن مشكلة قلة النوم قد تجعل الأمهات الحديثات أيضا أكثر عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض القلب. وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الدراسة شملت ثلاث وثلاثين أما خلال حملهن وأول عام لهن بعد ولادة طفلهن الأول، حيث تم تحليل الحمض النووي لتحديد عمرهن البيولوجي الذي يختلف عن العمر الزمني.

وأوضحت الدراسة أنه بعد عام من ولادة الطفل الأول، ارتفع العمر البيولوجي للأمهات اللاتي حظن بساعات نوم أقل من سبع ساعات خلال ستة أشهر من ولادة طفلهن الأول بواقع ثلاثة إلى سبعة أعوام، مقارنة باللاتي حظن بسبع ساعات نوم أو أكثر. كما خلصت الدراسة إلى أن الأمهات اللاتي حظن بساعات نوم أقل من سبع



ضغوط وقلق

## التنورة البليسيه نجمة موضة الخريف

من خلال تنسيقها مع قميص واسع ذي طابع رجالي أو بليرز أكبر من المقاس "Oversized" أو قميص رجبي ذي خطوط عريضة مع حذاء رياضي. ويمكن أيضا الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيق التنورة البليسيه مع بليزر ذي قصة تسلط الضوء على الوسط وبلوفر ذي رقبة مستديرة وقصة ضيقة مع حذاء لوفر أو حذاء ذي كعب عال. وإطلالة مسائية فخمة يمكن تنسيق التنورة البليسيه مع توب يتلألأ بالترتر

برلين - تمثل التنورة البليسيه نجمة الموضة في خريف/شتاء 2021-2022 لتمتص المرأة إطلالة أنيقة تستلهم روح الخمسينيات من القرن الماضي. وأوضحت أليكساندرا شوب محررة الموضة بمجلة "Glamour" إلى أن التنورة البليسيه تمتاز بطياتها الأنيقة وتناسب كل النساء، كما أنها تعتبر ملائمة لكل المناسبات. وأضافت شوب أن التنورة البليسيه تمتاز أيضا بتنوع إمكانيات تنسيقها؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة كاجوال

موضة

