



افضل الحلول لمرضى
السكري السكري

افضل الحلول
لمرضى السكري

افضل الحلول
لمرضى السكري

افضل الحلول
لمرضى السكري

افضل الحلول
لمرضى السكري



الخوف من الظلال مشكلة
يواجهها الأطفال



الخلايا الجذعية الجنينية تحسين النظر اليوم

افضل الحلول لهرضى
السكري السكري

الخوف من الظلال مشكلة
يواجهها الأطفال

افضل الحلول
لهرضى السكري

افضل الحلول
لهرضى السكري

افضل الحلول
لهرضى السكري

افضل الحلول
لهرضى السكري

الفلايا الجفمية الجينية تحسين النظر اليوم

د. نجلاء الغامدي .. اختصاصية التغذية
الإكلينيكية بمستشفى الحرس الوطني

كيف تمهي نفسك من السمنة وتنعم بالصحة والرشاقة والجمال

حوار: يسرا فيصل - جدة:

قد ينظر الكثير إليها على أنها أمر بسيط، وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال أجسادنا، وقد يفتن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها.. لكل هؤلاء تقول الدكتورة نجلاء الغامدي اختصاصية التغذية الإكلينيكية للأطفال بمستشفى الحرس الوطني بجدة: احترس من مرض خطير اسمه السمنة، ومن الواجب أن نتذكر دائماً أنها مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضاً من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا الحديث. ولذلك يحرص كثير من الناس على العلاج من السمنة لأنها من أكبر مسببات الأمراض ومضاعفاتها فضلاً عن الرغبة في اكتساب الرشاقة والمحافظة على القد المقدور من الجمال ومن هذا المنطق نشأت رغبة الإنسان في القضاء على هذا المرض، وذلك نشأ من تغير النظام الغذائي وطريقة المعيشة.

■ ماهو تعريف السمنة؟
السمنة هي مرض مزمن ممتد طوال العمر ومرتبطة بالجينات الوراثية وهو كذلك خطر على الحياة وله تأثيرات مرضية عالية الأهمية على الجانب الطبي والنفسي والاجتماعي والبدني والاقتصادي للمريض كما أن البدانة المفرطة مضرّة بالصحة إلى حد كبير كالتدخين مدى الحياة لأنها قد تسبب في تقصير عمر الإنسان بنحو عقد من الزمان.. و السمنة طبياً تعني وجود الكثير من الدهون في الجسم وقد تأتي من وزن في العضلات والدهون أو ماء الجسم. ■ ماهي الطرق المتبعة في علاج السمنة؟
(١) الطرق الدوائية: مثل اتباع نظام غذائي صحي وسليم والنشاط البدني كالرياضة .
(٢) الطرق الدوائية: وتنقسم إلى قسمين: الأدوية، الأعشاب.

× بعض من الأعشاب الشائعة للمساعدة على فقدان الوزن فإن هذه الأعشاب تساعد على الزيادة من نسبة حرق الدهون في الجسم.

وبالنسبة للمكملات الغذائية فهي الحل الأمثل لكثير من الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن وللراغبين في نتائج سريعة: هناك أكثر من ٥٠ نوعاً والمكملات الغذائية ١٢٥ منتجاً تجارياً.

■ ماهي أكثر العوامل التي قد تؤثر على توازن الجسم؟
١- التركيب الجيني الخاص بكل شخص.

٢- عدم ممارسة التمارين الرياضية.

٣- الإفراط في تناول المأكولات والوجبات السريعة المشبعة بالدهون.

■ هل صحيح ماتسمعه بأن الماء الساخن يذيب الدهون؟
هذا اعتقاد خاطئ علمياً لأنه عن تناول الماء الساخن يتحول إلى درجة حرارة الجسم بينما الماء البارد عند دخوله الجسم فإنه يحث الجهاز الهضمي ليقوم بحرق سعرات حرارية إضافية لتدفئته. كما أن شرب كأس من الماء قبل وجبة الطعام يسهل علينا ضبط واقتناء نوعية وكمية الأطعمة التي نتناولها.

■ بالنسبة للرجيم.. صند عمل رجيم هناك من يتناول وجبه واحدة في اليوم ويلاحظ عدم نزول الوزن.. فما الحل؟
الحل هو تناول وجبات صغيرة ومتفرقة وقليلة السعرات الحرارية فذلك يساعد على تحفيز عملية الأيض في الجسم ويزيد من عملية حرق الدهون. إذ أن هناك معتقداً خاطئاً لدى البعض ممن يمتنعون عن تناول الطعام نهائياً خلال اليوم معللين ذلك بأنهم لا يريدون تناول

سعرات حرارية كي لا يزيد الوزن. ■ عند اتباع حمية غذائية (رجيم) قد يعاني البعض من خازات.. ماهو السبب؟
تكون الغازات له أسباب عدة مثل شرب الماء خلال تناول الطعام، تناول المشروبات الغازية، تناول الطعام بسرعة، وعدم مضغه جيداً، تناول بعض المأكولات مثل الفول والملفوف (الكرنب) والبصل أو الإكثار من تناول مشتقات الألبان. ■ هل تفضلين إجراء الوزن بشكل يومي؟
قياس الوزن بشكل يومي يعد من الأخطاء التي يرتكبها

الكثيرون، إذ أن القياس يوميا لا يعطي الجسم فرصة أن يتغير ومن الأفضل قياس الوزن مره أسبوعياً في الصباح بعد النهوض من النوم واستخدام دورة المياه. ■ كثيراً ما نسمع أن الشاي الأخضر يساعد في عملية التخسيس فهل هذا صحيح.. وهل تنصحين بتناوله قبل الأكل أم بعده؟
حقيقه الشاي الأخضر تكمن في احتوائه على مضادات الأكسدة التي لها دور كبير في الوقاية من أمراض القلب وخفض مستوى الكوليسترول ويقول الباحثون عن تعود





من المناسب أن نتعرف على مضاعفات السمنة:

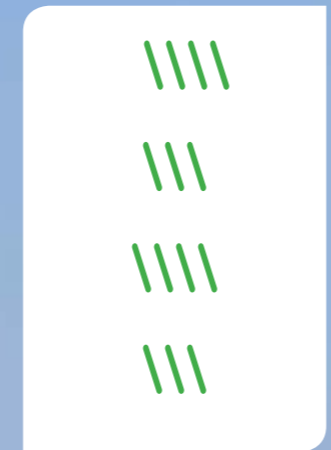
١. السمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ: هل تعلم أنه من النادر ما تجد معمرًا بدينًا، قد تكون هذه النظرية فيها شئ من المغالطة ولكنها مؤشراً عاماً للبدينين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم. فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف.
٢. السمنة وارتفاع ضغط الدم: السمنة وارتفاع ضغط الدم
٣. السمنة وارتفاع ضغط الدم: السمنة وارتفاع ضغط الدم
٤. السمنة والمفاصل والأربطة: السمنة وارتفاع ضغط الدم
٥. السمنة والجلد: السمنة وارتفاع ضغط الدم

عليها مواد تستقبل هرمون الإنسولين الذي يحرق الجليكوز لينتج الطاقة هذه المواد تسمى مستقبلات الإنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الإنسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الجليكوز فترتفع نسبته في الدم. وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هي الحال في البدين فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم. ونصيحتنا لكل بدين تخفيض وزنه حيث أنه العلاج الأمثل لمرض السكرى إذ أن تخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الإنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى.

من المناسب أن نتعرف على مضاعفات السمنة:

١. السمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ: هل تعلم أنه من النادر ما تجد معمرًا بدينًا، قد تكون هذه النظرية فيها شئ من المغالطة ولكنها مؤشراً عاماً للبدينين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم. فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف.

ورغم عدم معرفة العلاقة بين السمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضاً بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدين حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.



الهاء البارء يث الجماز المضهني لحرق المزيد من السعرات لتدمنته

والسكر يحتوي فقط على الكربوهيدرات. فإذا ما تناول الإنسان الكربوهيدرات تتحول في جسم الإنسان إلى سكريات أحادية بسيطة (الجليكوز) وذلك ليستخدم مباشرة كوقود ليمد جسم الإنسان بالطاقة، كما يخزن جزء منه في الكبد على صورة جلايكوجين، وما زاد عن الحاجة بعد ذلك يتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية للجسم. أما البروتينات فإنها تتحلل إلى مركبات بسيطة تمتص إلى الأنسجة والعضلات أو أنها تتحول إلى جليكوز لاستخدامه كطاقة فورية، أو أنها تتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية لجسم الإنسان. أما إذا تناولت الدهون فإنها إما تتحول إلى جليكوز تستخدم مباشرة لإنتاج الطاقة الفورية أو أنها تخزن في الأنسجة الدهنية للجسم.

السمنة وأمراضها:

بساعد على الشعور بالسعادة وتحسين المزاج العام، لعلاج أمراض القلب والبدانة، يعالج اضطرابات النوم، وإجهادات الجسم بنسبة ٦٥٪، وهناك دراسات أثبتت أن المشي المنتظم كل يوم يطيل العمر بإذن الله، والمشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميا يحمي العظام ويساعد على الإقلاع عن التدخين.

الغذاء وأنواعه

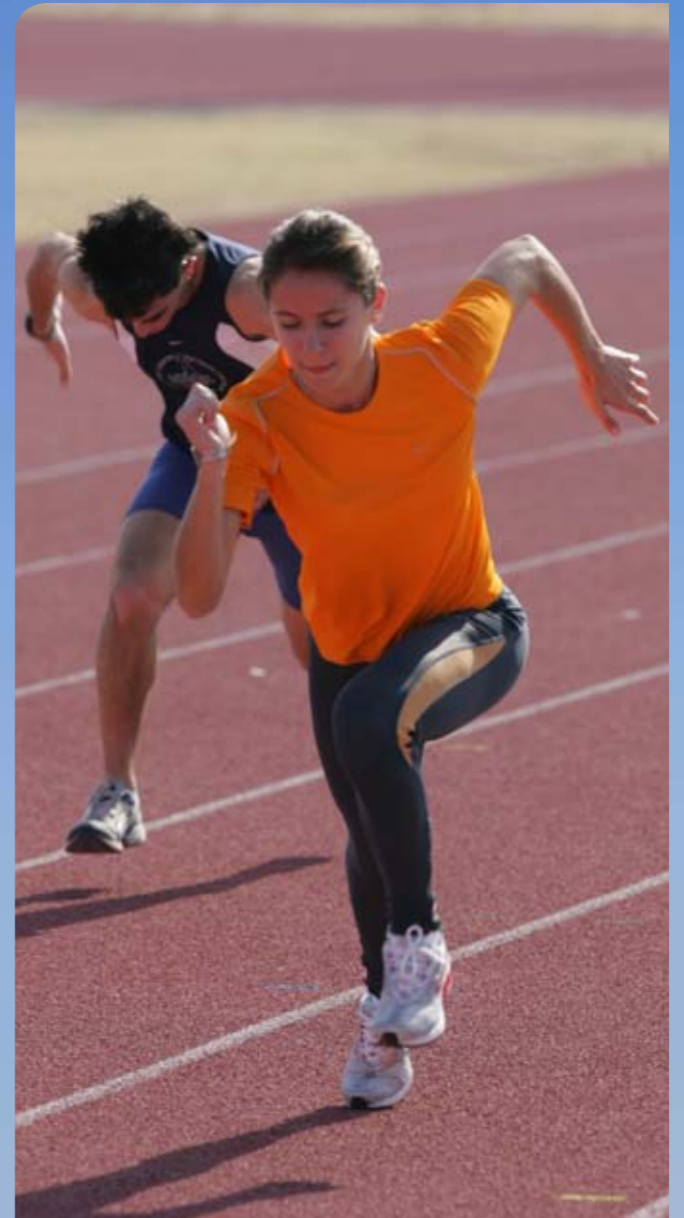
لا يخرج تركيب أي مادة غذائية تتناولها عن العناصر الغذائية التالية:

- ١- الكربوهيدرات
- ٢- الدهون
- ٣- البروتينات
- ٤- المعادن والفيتامينات
- ٥- الماء

لاحتوائه على كمية كبيرة من الكافيين، ومن الأفضل تناوله بعد الوجبة بساعة واحدة لتجنب امتصاص الحديد في الجسم.

■ ماهي أفضل أنواع الرياضة المفيدة للتخسيس من وجهة نظرك؟

كل نوع من أنواع الرياضة له فائدة بحد ذاته، ولكن من وجهة نظري فإن المشي السريع أفضلها إذ تكمن فوائده العلمية في الآتي:



لكل عنصر من هذه العناصر دور هام في إمداد الجسم بالطاقة. وتختلف الأغذية في محتوياتها من هذه العناصر فبعض الأغذية يحتوي على جميع العناصر الغذائية ولكن بنسب متفاوتة في حين أن بعضها يحتوي على عنصر واحد أو عنصرين فقط، فمثلا الفواكه تحتوي على الكربوهيدرات أكثر من أي عنصر آخر والخبز والحليب يحتوي على الكربوهيدرات أكثر ثم البروتينات فالدّهون، واللحوم تحتوي على البروتينات أكثر ثم الدهون فالكربوهيدرات،

كيف تعرف السيدة الحامل أنها مصابة بسكر الحمل .. وكيف تتقي نفسها منه؟!

د. خالد عسل استشاري الباطنة والسكري بمراكز الدكتور سمير عباس

حوار: يسرا فيصل - جدة

يعتبر الحمل المصاحب بمرض السكر من أنواع الحمل ذات الخطورة حيث إن عدم الممكن في منسوب السكر في دم الأم يؤثر تأثيراً سلبياً ليس فقط على صحة وحياة الأم بل وعلى صحة وحياة الجنين وكذلك الأم والمولود فيما بعد، ويتقسم الحمل المصاحب بمرض السكري الى نوعين رئيسيين الأول هو حدوث الحمل في وجود مرض السكري عند الأم والثاني هو الذي يظهر فيه مرض السكري ولأول مرة أثناء فترة الحمل وبخاصة النصف الثاني منه ..

ففى الحمل الطبيعي يتحول الغذاء الى خدمة الجنين وذلك بتوفير سكر الجلوكوز والاحماض الامينية بالدم، ويتم هذا عن طريق هرمونات الحمل التي تفرزها المشيمة وتضاد عمل الانسولين الذي يفرز من غدة البنكرياس، فاذا فرضنا ان هناك خللاً بسيطاً في عمل البنكرياس فإن افراز الانسولين اثناء فترة الحمل لن يكون كافياً ليعضد عمل هرمون الحمل مما ينتج عنه ارتفاع في معدل الجلوكوز بالدم ويسبب مرض الحمل السكري .. عن تفاصيل هذا الموضوع الذى يهم جميع السيدات الحوامل يحدثنا الدكتور خالد عسل استشاري أمراض الباطنة والسكري بمراكز الدكتور سمير عباس الطبية

■ وسألنا د. خالد فى

البداية عن العوامل

المسببة لسكر الحمل؟

فقال : نحن لا نعرف

على وجه الدقة ما الذي

يسبب سكري الحمل

، ولكن لدينا بعض

الأدلة . تفرز المشيمة

هرمونات تساعد على

نمو الطفل ، ولكن هذه

الهرمونات أيضا تعرقل

عمل انسولين الأم ،

وهذا ما يسمى مشكلة

مقاومة الانسولين التي

تؤدي إلى إرتفاع نسبة

السكر بدم الأم. بعض

النساء يصحن عرضة

لسكري الحمل أكثر

من غيرهن وذلك إذا

توفرت لديهن بعض من

العوامل الآتية :

• الحمل بعد سن

الثلاثين.

• إذا كان أحد أفراد

العائلة ، مثل أحد

الوالدين أو الأخ

أو الأخت ، مريضاً

بالسكري من النوع ٢.

• إذا كانت المرأة قد أصيبت بالسكري في حمل سابق.

• إذا كانت المرأة قد ولدت قبل ذلك طفل كبير الحجم (أكبر من ٤ كج).

• إذا كان مستوى السكر بالدم قبل الحمل أعلى من المعدلات الطبيعية.

• إذا كان وزن المرأة زائد عن المعدلات الطبيعية.

■ ما هي أعراض سكر الحمل؟

بالنسبة لمعظم النساء ، سكر الحمل لا يسبب

أي علامات أو أعراض ملحوظة ، نادراً

قد يسبب العطش أو زيادة التبول. ربما

يلاحظ الطبيب المتابع للحمل كبر حجم

الجنين عند اجراء الموجات فوق الصوتية

للأم وذلك يجعله يشك في احتمال إصابة

الأم بسكري الحمل.

■ كيف تعرف السيدة الحامل بأنها مصابة

بالسكر؟

الطريقة الوحيدة لتشخيص سكر الحمل

بعد الولادة يعود السكر إلى مستواه الطبيعي

هي قياس مستوى السكر بالدم ، خاصة بعد

الأسبوع الرابع والعشرين. هناك فحص

استكشاف يسمى «Glucose Challenge

Test» وفيه تشرب الأم محلول جلوكوز

(بدون فترة صيام مسبقة) ثم يقاس

مستوى السكر بالدم بعد ساعة واحدة

فإذا كانت القراءة أعلى من المعتاد فهناك

احتمال أن تكون الأم مصابة بسكر الحمل

وفي هذه الحالة يجب إجراء فحص سكر

آخر يسمى «Glucose Tolerance Test»

لتأكيد التشخيص أو استبعاده.

■ وما هي أنواع الإصابة بمرض السكري بشكل عام؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية لمرض السكري: مرض السكري نوع ١ وغالبا ما يصيب الأطفال ، حيث يقوم الجهاز المناعي للطفل بتدمير خلايا البنكرياس الخاصة بإفراز الانسولين وهو ما يعرف بالمناعة الذاتية ، ولذلك يظل الطفل بحاجة لأخذ الانسولين مدى الحياة.

مرض السكري نوع ٢ وهو النوع الأكثر شيوعا على الإطلاق ، غالبا ما يصيب الكبار أو المراهقين المصابين بالسمنة.

النوع ٢ يحدث عندما يقل إفراز الانسولين عن الحد الطبيعي أو تقل استجابة

أنسجة الجسم له. يمكن في بعض الحالات السيطرة على السكري من النوع ٢ باتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية ، ولكن الكثير من الناس يكونون في حاجة إلى استخدام الحبوب أو الأنسولين.

مرض سكري الحمل وهو يحدث فقط خلال فترة الحمل ، وعادة ما يعود السكر إلى مستوياته الطبيعية بعد الولادة.

وهنا يتضح أن سكر الحمل هو نوع مستقل بذاته وهو يحدث فقط خلال فترة الحمل ، ولكن تظل الأم التي أصيبت بسكر الحمل أكثر عرضة من غيرها للإصابة بمرض السكري نوع ٢ في وقت لاحق من الحياة.

■ ما تأثير سكر الحمل على السيدة الحامل من جهة وعلى الجنين من جهة أخرى ؟

معظم النساء اللاتي لديهن سكر الحمل يلدن أطفال أصحاء ، ومع ذلك يمكن لسكر الحمل إذا لم تتم معالجته بعناية أن يسبب مشاكل للسيدة الحامل و للجنين فهو يزيد من فرص إصابة الأم بارتفاع ضغط الدم ، وتسمم الحمل ، والإصابة بالسكري في المستقبل ، وقد يؤدي سكري الحمل إلى ولادة جنين كبير الحجم مما يعرضه للمخاطر أثناء الولادة ، وقد يولد الجنين قبل الأوان ، أو يصاب بمتلازمة الضائقة التنفسية أو الصفراء ، وفي الحالات الشديدة قد يؤثر على حياة الجنين لا قدر الله.

■ علاج سكر الحمل؟ وهل تؤثر علاجات سكر الحمل على صحة الجنين؟ وهل

يمكن أن يولد الجنين مصابا بالسكر؟

الطرق الرئيسية للسيطرة على نسبة السكر في الدم هي: - تناول الأنواع الصحيحة والكمية الصحيحة من المواد الغذائية ، ذلك ليس فقط هام للسيطرة على نسبة السكر في الدم ولكنه أيضا يساعد على منع الزيادة المفرطة في الوزن والتي يمكن أن تجعل السيدة الحامل أكثر عرضة للمضاعفات.

- ممارسة رياضة المشي أو السباحة بشكل معتدل في معظم أيام الأسبوع ، بعد موافقة الطبيب المتابع للحمل. الأنشطة اليومية مثل الأعمال المنزلية يمكن أن تفيد أيضا.

- لو كان النظام الغذائي وممارسة الرياضة لا يكفيان لخفض نسبة السكر بالدم إلى المستوى المطلوب فلا بد من استخدام حقن

الانسولين وهي آمنة على الجنين طالما كانت الجرعة مناسبة ولا تتسبب في هبوط مستوى السكر بالدم عن معدلاته الطبيعية ، أما الحبوب فاستخدامها غير آمن على الجنين باستثناء عقار الميتفورمين (المعروف بين الناس بلقب «منظم السكر») فتشير بعض الدراسات الأولية أنه قد يمكن استخدامه بأمان أثناء الحمل ، ولكن هذه المعلومة مازالت قيد الجدل والنقاش بين الباحثين.

لا يولد الجنين مصابا بالسكر ، ولكنه عند الكبر يكون عرضة أكثر من غيره للسمنة والإصابة بالسكري من النوع ٢.

■ تتخوف السيدات الحوامل المصابات بسكر الحمل من استمرار المرض حتى بعد الولادة فهل هناك علاجات ناجحة تمنع ذلك؟

بعد الولادة يعود السكر إلى مستوياته الطبيعية ، نظرا لعودة الهرمونات المتسببة في ارتفاعه إلى مستوياتها الطبيعية ، ولكن تظل الأم أكثر

عرضة من غيرها للإصابة بالسكري من النوع ٢ في وقت لاحق.

أهم طرق الوقاية هي تناول الأنواع الصحيحة والكمية الصحيحة من المواد الغذائية ، ممارسة الرياضة بانتظام ، التخلص من الوزن الزائد ، وقياس مستوى السكر بالدم على الأقل مرة سنويا وعند حدوث أي أعراض تشير للشكوك مثل العطش وكثرة التبول.

■ ماهي أهم الإرشادات الغذائية للسيدة

لأيوله الجنين مصابا بالسكري ولكنه مرخصة أكثر من غيره للإحابة به !



سبق توضيحها في إجابة السؤال السابق.

■ وهل هناك طرق للوقاية من سكر الحمل؟ أم أن ذلك يخضع لعوامل وراثية؟ عندما يتعلق الأمر بمنع مرض سكر الحمل فلا توجد ضمانات أكيدة ، ولكن إتباع عادات أكثر صحة قبل الحمل يقلل من فرص الإصابة بالسكر أثناء الحمل. من أهم طرق الوقاية تناول الأنواع الصحيحة والكمية الصحيحة من المواد الغذائية ، ممارسة الرياضة بانتظام ، والتخلص من الوزن الزائد.

المصابة بسكر الحمل؟

- الإكثار من الخضروات والفاكهة الغير سكرية والحبوب الكاملة
- الإقلال من النشويات مثل العيش والرز والمكرونه والبطاطس
- الابتعاد عن السكريات والدهون.

■ وهل هناك وجبات محددة مقترحة

للسيدات المصابات بهذا الداء؟ لا ، ليست هناك وجبات محددة مقترحة للسيدات المصابات بهذا الداء ، ولكن عليهن الالتزام بالإرشادات الغذائية العامة التي

متهمات حتى إشعار آخر .. المطلقات :

نحن ضحايا ازواجية المعايير والثقافة الذكورية

يسرا فيصل - جدة :

عندما تنتهي الحياة الزوجية بالطلاق، يظل بعض الرجال يطارد طليقته في حياتها الجديدة، ويعمل على تشويه صورتها أمام المجتمع حتى لا تستطيع بدء حياة جديدة بالارتباط برجل آخر، وكأنه يريد أن يؤكد للمجتمع أن لاهية لها بدونه ومن ثم لا ينبغي أن تكون لها حياة مع غيره. وهي حالة تشبه المرض.. أو هي بالفعل مرض نفسي يستوجب العلاج.

من وجهة نظر نسائية تم طرح هذه القضية لوضع القارئ أمام مشكلة تهمة الطرفين، رغم أن المرأة غالباً ما تتحمل نتائجها الوخيمة دون الرجل. والسؤال المطروح هو: هل تتمكن المطلقة من الزواج بسهولة مرة أخرى؟



أصدقاء السوء

لتطليقها. ولم تملك مني عصا سحرية لتقنع المجتمع بأنها بريئة.

اتهام باطل

"ريهام" لم تملك دليلاً على تبرئتها من ظلم زوجها واتهاماته، فلم تستطع إقناع مجتمع الرجال بأنه يكذب محاولاً هدم ماتبقى من حياتها، ولم يصدقها أحد سوى والديها وإخوتها، وما زالت تسكن غرفتها في الطابق العلوي في بيت أسرتها بعد أن عادت إليها بتهمة الخيانة لزواج خان نفسه وضميره فرفض الكثيرون خطبتها خشية تهمة الباطلة التي لم تقتربها يوماً.

سيطرة ذكورية

وتقول "مريم": أعيش حياة صعبة بعد قصة طلاقي، فالإتهامات ما زالت تطاردني حتى بعد السنوات الخمس التي مضت على طلاقي، وتؤكد أنها عاشت مع طليقها حياة صعبة كان يمارس عليها كل الضغوطات؛ حتى تبقى تحت سيطرته

يصير زوجي على أن أقيم له مآدب العشاء وولائم الليلية ليقضي مع أصدقاء السوء أوقاته، التي لا تخلو من المنوعات حتى أوقات متأخرة من الليل قد تلامس الفجر.. هذا ما بدأت به "منى" حكايتها، منوهة أنها تبقى أسيرة مطبخها كطاهية طعام حتى تنتهي السهرة، وعندما تمنع القيام بهذا الدور كان يضربها زوجها ضرباً مبرحاً مؤثلاً قد يكون سبباً في أن تسكن الفراش لأيام، وتتهدد مني متذكراً أنها قررت في الوقت المناسب أن تخلص نفسها من عذابها رغم تحذيرات أسرتها من النظرة السلبية من المجتمع للمطلقة بشكل عام، إلا أنها أصرت أن تنتزع حريتها حتى تعود للحياة وتنسى ذلك الماضي المؤسف بكل ما فيه من آلام، إلا أنها لم تكن تحسب حساب "نذالة طليقها" - على حد تعبيرها - الذي لم يرحمها من إطلاق العنان للسانها بأن تجنى عليها واتهمها بالخيانة، وهذا هو السبب الرئيسي الذي دفعه

الدائمة؛ فقد تزوجت به وهي تعمل معلمة في وظيفة رسمية، وكان لديها استقلالاً مادياً، وحياتها كانت حافلة بصديقات كن يمثلن لها السلوى الوحيدة، ونظراً للفارق التعليمي الذي كان بينها وبين زوجها، إلا أنه كان يكره وظيفتها بل ويمارس عليها تعسفه حتى تتركها، وكثيراً ماهددها بالطلاق، ووصل الأمر أن يهددها بالزواج من امرأة أخرى، حتى خضعت وتركت وظيفتها وكادت تقطع علاقتها بأسرتها نتيجة لهذا القرار غير المنصف، لكن خوفها من الفشل والعودة لبית أسرتها وهي مطلقة كان دائماً الشبح الذي لا يفارقها، وتتأسف مريم لأن ذلك لم يقنع طليقتها حيث تعنت أكثر في ممارسة سطواته عليها فمنعها من زيارة أسرتها، ثم منعها من الخروج مع صديقاتها ومع أسرتها، حتى وصل الأمر به إلى ضربها حينما تناقشه في سلوكياته معها، حتى قررت أن تطلب منه الطلاق بعد أن اتفقت معه على أن ترد إليه نصف مهره لتحصل على حريتها.. رغم تحفظها على ذلك القرار.

ازدواجية المعايير

ولم تكن عايشة أكثر حظاً من سابقتها حيث أكدت أنها تفاجأت بمحاكمة المجتمع لها بعد الطلاق خاصة بأن أسرة زوجها اتهموها بأنها زوجة عاصية، وبأنها لم تقم يوماً بواجباتها الزوجية، حتى وصل الأمر إلى وصفها بأنها مريضة نفسياً، فكانت النتيجة الحتمية أن تضاعلت فرص زواجها للمرة الثانية. وترى عايشة أنها ضحية مثلها مثل أي مطلقة كونها دفعت دفعا للطلاق فأبي أمراً لا تتمنى أن تعيش هذه التجربة إلا أن الرجل هو دائماً وراء اتخاذ المرأة لهذا القرار الصعب. وتتعجب عايشة من ازدواجية معايير المجتمع الذي يغفر للرجل زلاته إلا أنه لا يرحم المرأة - على حد تعبيرها-.

عقيم .. ولو

أنجبت!

فاتن حسين.. تحكي أنها تزوجت من رجل "عقيم" لا ينجب، وكان يعلم بأنه لا يمكن يوماً أن يكون أباً، وحينما تقدم للزواج منها لم يخبرها عن عقمه، فتزوجت به، وعاشت معه أكثر من سبع

سنوات، وكانت خلالها تراجع العيادات النسائية طلباً للعلاج على أمل أن تصبح أمّاً، ظناً منها أن لديها مشكلة تمنعها من الحمل. وتؤكد فاتن أنّ زوجها كان يصطحبها بنفسه للأطباء، ويطلب منها أن تجتهد في العلاج لعل الله يرزقهم بطفل، إلا أنه كان يرفض ويغضب بشدة عندما تطلب منه أن يخضع للكشف، مؤكداً العيب منها، مكرراً أنه سليم بدليل كثرة أبناء إخوته الذكور. وبالمصادفة اكتشفت "فاتن" ذلك السر عن طريق ورقة صغيرة لفت

نظرها أنها مدون عليها اسم إحدى المستشفيات الكبرى، بها نتيجة تحليل قديم تثبت أنه عقيم، وعندما واجهته بالتقرير، قرر أن يطلقها، مؤكداً أن العيب فيها حتى ولو كان عقيماً. وتحمد فاتن ربها لأنها

تزوجت بعد ذلك فأنجبت طفلين. **المذنبه الوحيدة** وترى "نوير البدرى" بأن المرأة المطلقة تبقى أسيرة حكاية طلاقها حتى تتزوج برجل آخر، فالناس تحاكم

المرأة بعد طلاقها وتعتبرها المذنبه الوحيدة، وإذا لم تجد ما يدينها، أو ما يقال عنها، حتى إن لم يذكر طليقتها شيء من مساوئها، فإن الجميع يدينها بسبب هذا الطلاق؛ لأنها لم تصبر على زوجها، فالإشكالية كبيرة، خاصة أن هناك أزواج معدومي الضمير



لاحظت بعض التغييرات على وضعه النفسي، فحدثته في هذا الأمر، واقترحنا عليه أن يعرض نفسه على طبيب، لكنه ثار ورفض بشدة أن تناقشه في هذا الأمر، كما أنه أبى أن يعرض نفسه على طبيب نفسي، فما كان منها إلا أن أبلغت أهلها، فأقنعوها

فيتحدثون عن طليقاتهم بشكل غير لائق لخلقياً ولا إنسانياً، فتتضرر المطلقة إضافة لضررها الكبير لكونها أصبحت "مطلقة"، وقد لا تجد فرصة أخرى للزواج. وتنتقض "نوير" تلك المجتمعات التي لا تحاكم الرجل على أخطائه، حيث تشير إلى أن الرجل الذي يطلق أربع مرات بإمكانه رغم ذلك أن يتزوج متى ما رغب، فإذا لم يزوجه محيطه استطاع أن يتزوج من خارج بيئته، أو من خارج منطقته، وربما تزوج بفتاة أجنبية، فالفرص لا تنفوت.

عادت في اليوم التالي إلى بيت أسرتها، وحكت لهم ما حدث، فما كان منهم إلا أن طلبوا الطلاق من زوجها الذي لم يتوانى في طلب المهر من زوجته، فانصاع والد سارة خوفاً من أن يقف في طريق طلاقها أو يشهر بها. إلا أن قصة سارة لم تنته عند هذا الحد، بل تفاقم الوضع بأن اتهمها زوجها بالتشكيك في عذريتها، فكانت النتيجة أنها مازالت تقبع في بيت أسرتها ولم تطلب للزواج مرة أخرى، فمن ينصف سارة؟

من ينصفنا؟

وتؤكد "سارة" أنها لم تكن سبباً أبداً في طلاقها، فزواجها كان إنساناً رائعاً بكل المقاييس في أول شهور الخطبة، إلا أنها

تعرفني على نوع بشرتك وطرق العناية بها بنفسك!

أخصائية التجميل والعناية بالبشرة .. سماح رامي:

حوار: يسرا فيصل - جدة

هناك معلومات مغلوطة تعتقد بها أغلب النساء في العالم للاعتناء بجمالهن، مع أنه ثبت علمياً خطأ هذه المعلومات وبأنها عارية من الصحة. ومن هذه الاعتقادات أن المرأة الشابة ليست بحاجة إلى مستحضرات لمقاومة التجاعيد وأعراض شيخوخة البشرة، وهي مقولة أثبت خطأها لأنه من المفروض البدء باكراً باستخدام هذه المستحضرات لكي نحافظ على بشرتنا نضرة على الدوام. وهناك من يقول بأن البشرة الدهنية ليست بحاجة إلى مرطب، وهو اعتقاد خاطئ؛ والصحيح أنه يجب أن تبحث ذوات البشرة الدهنية عن مرطب للبشرة لا يحتوي على زيوت. أما المقولة التي تفيد بأن أحمر الشفاه الأحمر لا يناسب جميع النساء، فهي مقولة غير صحيحة حتماً، لأن اللون الأحمر يناسب جميع النساء دون استثناء إذا استخدم باحتراف وفن، وبدرجة لون مناسب للون البشرة..

فكيف تتعرفين على نوع بشرتك وطرق العناية بها .. وماهى أبرز المشاكل التي تواجه بشرتك وسبل التغلب عليها وكيف تتظفين بشرتك بنفسك وماذا تعنى البشرة العادية مظهرها، مشاكلها، ... طرق تنظيفها، وكيفية ترطيبها بالمنزل .. حول هذه الموضوعات وغيرها كان لها الحوار مع أخصائية التجميل والعناية بالبشرة "سماح رامي":

هناك فوارق عميقة بين البشرة العادية والدهنية والجافة !

■ في البداية دعينا نسأل عن علامات البشرة العادية وكيف يمكن الحفاظ عليها؟

ان يكون لديك بشره عادية فهذه نعمه من الله عز وجل أما علاماتها فهي :

- 1- تكون عادة ناعمه ونقيه.
 - 2- لا تظهر عليها أي علامات من الجفاف في سن مبكر.
 - 3- لا تحتوي على أي مسام ظاهره او واسع.
 - 4- ذات لون متجانس ومنسجم.
- ماهي المشاكل التي تواجه البشرة العادية؟
- 1- ظهور بقع حول الذقن والأنف وذلك ناتج عن عوامل البرد والحر.
 - 2- ميلها الى الجفاف مع تقدم في العمر بسبب عدم الاهتمام بها والحفاظه على ترطيبها بشكل دائم

■ كيف تنظفين بشرتك في المنزل؟

يجب تنظيف البشرة العادية مره على الاقل في اليوم ومن الافضل ان تتم هذه العمليه في المساء حيث تكون المسام قد إمتلأت بالغبار.

صباحا : نظفي وجهك بنعومه بالغسل المزيل للمكياج ثم أمسحيه بقطنه مبلله بالماء بعد ذلك ضعي الغسل الملائم لبشرتك.

مساء : بإمكانك أستعمال نفس طريقه الصباح او استخدام طريقة تنظيف اكثر عمقا.

ازيلي المكياج عن عينيك بمنظف خاص وبعد ذلك استخدمي غسول إن كان لديك متسعا من الوقت لان تنظيف البشرة يلعب دورا اساسيا في مكافحة التجاعيد.

ولا تنسي تنظيف رقبتك لان اولى علامات الشيخوخه تظهر عليها.

وكل يوم بعد هذا السن. البشرة الدهنية :

■ من أهم السمات الإيجابية لهذه البشرة انها بشره قوية وأقل عرضة للتأثر بالعوامل

الخارجية والداخلية كما أن ظهور التجاعيد عليها يتأخر لفترة طويلة.

■ كيف يكون مظهر البشرة الدهنية؟

- 1- تكون عادة ذات قوام اخدودي غير متجانس.
- 2- يظهر فيها الدهون على الجبين والانف والذقن وقد يمتد حتى فروة الرأس.
- 3- وتميل الى اللمعان والى ظهور الشوائب حتى بعد القيام بعملية التنظيف.

■ ماهي المشاكل التي تواجه البشرة الدهنية؟

تزايد افراز الزهم من الغدد الزهميه يجعل البشرة الدهنيه اكثر عرضه للتبقع

■ ومن اهم الاثار السلبيه التي يصطحبها

هذا النوع من البشرة؟

- 1- انتشار الدهون على الظهر.
- 2- تزييت فروة الراس ممايساعد ذلك على تشكيل قشره المصاحبه للحكه.
- 3- ظهور مساحات على الخدين وذلك بسبب نق الترطيب.
- 4- تأثر الدهون سلبا في المكياج.

الزؤان :

سببها كثرة الافرازات الدهنيه ،المشاكل الهرمونية ، العلاج المكثف لإلتهابات البشرة.

المسام المفتوحة :

يؤدي الى فرط نشاط الغدد الزهميه الى تزايد مادة الفانيل في جريبات الشعر ترهل الجلد :

من المعروف عن الجلد الدهني انه يؤخر ظهور التجاعيد ولاكن في هذه البشرة عادة ما يبدأ الترهل يظهر في الدقت واسفل الاذنين.

■ ماهي اسباب ظهور البثور في البشرة الدهنية؟

تعود الى عوامل هرمونيه ،التهابات مزمنه ،عوامل وراثيه ،تصلب القشره الجلديه ،انسداد المسام.

■ وماهي العوامل التي تؤدي الى ظهور حب الشباب؟

سوء التغذية ،عدم تنظيف الشعر الدهني بانتظام ،عدم إزالة المكياج قبل النوم ،عدم شرب مقدار كافٍ من الماء يوميا ،استعمال كريمات غير ملائمه للبشره ،وضع اليد باستمرار على الوجه ،الإمساك المزمّن ،الاستخدام المفرط للمكياج.

■ طرق علاج البشرة الدهنية في المنزل؟

■ يغسل الوجه بالماء البارد جدا وليس الساخن.

■ يساعد الماسك المطهر على غلق المسام وتقليل الإفرازات.

■ ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفه بشاش مره باليوم قبل وضع الكريم.

■ ينصح بوضع ماسك طبيعي مكون من النشاء وماء الود البارد.

■ طرق العلاج اليومي صباحا ومساء؟

يجب استعمال غسول يومي مثل الصابون او الجل فليس هناك افضل من الماء والصابون للحفاظ على نظافة البشرة.

كريم الصباح:

ليس من الضروري وضع كريم في الصباح ان كانت بشرتك تعاني من البثور يستعاض عن ذلك بالغسول المرطب.

اما اذا كانت بشرتك دهنيه يمكنك وضع كريم خاص خالي من الزيوت على منطقة الجبين والانف والذقن.

وللتخلص من اللمعان الناتج من كثرة



الدهون تستعمل كريمات مشهوره تساعد في تنشيف المنطقه

واعطائها المظهر المطلوب.

كريم الليل :

لا يستحسن استعمال أي كريم ليلي مهما كانت اهميتها للبشره التي تعاني من البثور ويساعض عنه بالادويه المطهره حتى يعود الجلد الى طبيعته.

ضعي في الليل مصلا مقاوما للترهل قبل وضع كريم الليل ودلكي منطقة العنق او

اعلى الصدر بكريم خاص بالرقبه . ومن المهم القيام بعملية اختبار لواد التجميل وخاصة لكريم الاساس والكريم المرطب. البشرة الجافة :

■ ماهي مواصفات البشرة الجافة منظرها ،وملمسها وسبل العناية بها؟

تتميز البشره الجافه برقتها وعدم لمعيتها وهي رقيقه وذات مسام دقيق ويمكن ان تصبح خشنه بسهوله وخاصة في منطقه الخدين وعلى ظاهر الكف والساعدين ومقدمة الساقين وتزداد حساسية هذه البشره لدى تأثرها بالعوامل الخارجيه كالحراره المرتفعه.

لملمسها :

تشدد البشرة الجافه بمجرد ملمسها وايضا تشدد وقت التوقف عن وضع الكريم المرطب الخاص لها وتظهر على سطحها خطوط رفيع هاو تجاعيد ويكون الجلد الجاف عادة كامد اللون وخشن الملمس وعادة ما تبدأ هذه الظاهره على الجلد بعد سن الثلاثين. تشخيصها :

يتم فحص البشرة الجافه بواسطة لمسها من الاسفل الى الاعلى بواسطة الابهام فان كان هناك تدرج فهذا يعني انها تعاني من النشاف وان لمن يكن هناك أي تدرج فهذا يعن انها منسجمه وبحاله ممتازه.

■ ماهي مشاكل البشرة عموما وما العوامل التي تؤثر بها؟

البشرة بصفة عامة شديدة الحساسية وهناك عوامل شخصية وخارجية تؤثر على صحتها ونضارتها فإذا بدا عليها الاحمرار تشعر صاحبها برغبة شديدة بالحك. ومن العوامل الخارجيه :الجو البارد او الحار او وسائل التبريد والتدفئه او استخدام مستحضرات تجميل غير مناسبة.

والعوامل الداخلية

مثل : التوتر والضغط النفسي.

وتكون البشرة الجافه عرضة للتجاعيد خاصة عند الفم وحول العينين

■ ماهى العوامل التى يمكن ان تتسبب في جفاف البشرة؟

×عوامل وراثيه مثل الحساسيه المفرطه الذي يولد مع الانسان او داء السماء الذي يتسم بجفاف الجلد وخشونته وتقشيره. ×نقص الحموضه الدهنيه الاساسيه.

×بلوغ السيده سن الاربعين.

×نقص الماء في الجسم نتيجة لعوامل مرضيه كالإسهال.

×الحساسيه اتجاه الهواء البارد او الحار.

×استخدام انواع من الكريمات تحتوي على الكحول.

×التدخين.

×السباحه في مياه المسابح المعتمه بالكlor.

×استخدام انواع من الصابون غير ملائمه

يفضلن استعمال ماده منظفة بدلا من

غسل الوجه بالماء فاذا كنت منهم فأنصحك باستخدام مياه منظفة غنيه بالمواد المغذيه

ودلكي به وجهك بأصابع يديك ثم ضعي

بعض الماء الساخن على قفازين من قماش وامسحي بها وجهك.

اما عملية التنظيف مساء :

يمكن تنظيف مكياج العيون ومنظف زيتي

وبعد عملية غسل الغيون بالماء استخدمى

قطنه مبلله بماء الورد البارد.

ثم اعيدي استكمال

تنظيف وجهك

بمنظف خاص

بالبشرة الجافه.

وبهدا اغسلي وجهك

بكثير من الماء البارد

ثم استخدمى منشفه

خاصه بك.

■ كيف تتم عملية ترطيب البشرة الجافه؟

صباحا : ضعي كريم

مرطب يحتوي على (E-

H) أي تكون نسبة الزيت

فيه اكثر من الماء ونسبة

الحمايه من الشمس (

SPF 10 الى 15

اما مساءا سوف نقوم

بالترطيب مع التغذية :

ضعي كريما مغذيا غني

بالفيتامينات ان كنتي صغيره

بالسن ولعالمجه الشيخوخه

ضعي بعض قطرات من المصل

على الوجه والرقبه لانعاش البشرة

وضعي دائما كريم الليل بعد عمليه التنظيف

لان المنظف والغسول يذوبان عامل الترطيب

الطبيعي الموجود في الجلد.

■ هل تنصحين بكريم حول العينين؟

من المهم المواظبه على وضع الكريم الخاص

حول العينين لان ذلك يساعد على مكافحة

الشيخوخه.

هناك فوارق عديدة بين البشرة العادية والدهنية والجافة !



لبشرة.

×وهناك بعض من الادويه التى لها تأثير

على جفاف البشرة مثل أدوية الصداع

والصداع النصفي.

■ كيفية العلاج اليومي في المنزل؟

ان العناية المنتظمه بالبشرة امر ضروري

فمن الضروري عميلة التنظيف صباحا

تنظيف الوجه صباحا ومعظم السيدات