

# عبارات تجنب أن تقولها لمن ليس لديهم أطفال

"لا نخطط للإنجاب إلا بعد ثلاث سنوات" قناعة لدى بعض المتزوجين حديثاً، يواجهها المجتمع بعبارات من نوعية "الوقت يمر" أو "تريد رؤية الحفيد". التجارب تكشف أن مثل هذه التعليقات محرجة وغير مجدية ومن الأفضل للجميع تجنبها.

يقرر البعض تأجيل خطوة الإنجاب لتحقيق الاستقرار الوظيفي خلال سنوات الزواج الأولى، لكن بعد فترة تبدأ التساؤلات من الأهل والأصدقاء حول "ولي العهد". ورغم أن طبيعة وإلحاح هذه الأسئلة يختلف بلاطبع بحسب الثقافة وأحياناً الطبقة الاجتماعية، إلا أن هناك بعض العبارات التي يجب تجنبها بشكل عام عند الحديث مع زوجين قررا تأجيل الإنجاب من قبيل:

أين غرفة الأطفال في هذا البيت الكبير؟ أم أن تخصيص غرفة للموسيقى أو ممارسة الرياضة قد تبدو غير مهمة بالنسبة لك، إلا أن لكل زوجين الحق في تخصيص غرف منزلهم بطريقة تفي بتعبهم، لذا فإن التلميح بعبارات من قبيل "أليس من الأفضل تخصيص غرفة للرياضة لغرفة للأطفال" ليست ملامحة على الإطلاق.

أعتقد أنك ستصبح إباراعاً! أما رائعة: لا يمكنك الحكم على هذا الأمر لأنك ببساطة لا تعرف كيف سيكون رد فعلهم على النوم لساعتين فقط في الليل بسبب بكاء الطفل، وفقاً لتقرير نشرته صحيفة "برلينر تسايتونج" الألمانية.

عندما كنت في عمرك، كنت لما /أباً ثلاثة أطفال: يحاول بعض الآباء والأمهات تنبيه أبنائهم وبناتهم إلى الوقت يمر بسرعة



وأن الوقت قد حان للتفكير في خطوة الإنجاب، وهذا تخرج عبارات مثل "عندما كنت في مثل عمرك، كنت أما ثلاثة". لكن ما لا يلاحظه أصحاب هذه التعليقات هو أن طبيعة الحياة تغيرت كثيراً مع الوقت وأن الأولويات أيضاً صارت مختلفة. نريد أن نفرح بالعيد: رغبة الجد والجددة في رؤية أحفادهم مسألة مفهومة، لكنها ليست المصدر الوحيد للسعادة، لذا ربما عليكما البحث عن هواية مفيدة حتى يحين الوقت الذي يحدده الأبناء للإنجاب. قيديهم بالأطفال: تقول بعض الأمثال الشعبية العربية إن الأطفال هم السبب الذي يجعل

رباط الزوجية قسواً، لكن من يردد هذه الأمثال يبدو وكأنه يجهل عدد حالات طلاق والانفصال العاطفي التي تقع رغم وجود أطفال. من سيهت بك عندما تكبر؟ ألم تعد هذه الحجة مقنعة للكثير من الشباب، لاسيما القادرين منهم والذين يمكنهم ضمان الحصول على رعاية جيدة في مراكز متخصصة عند التقدم في العمر، كما أن مختلف المجتمعات مليئة بقصص جحود الأبناء. الأنانية هي سبب تأخير الإنجاب: تأجيل خطوة الإنجاب لحين يصبح الشخص في

حالة استعداد مادي ونفسي لتحمل هذه المسؤولية الضخمة، لا يعني بالضرورة أنه شخصية قانية تبحث عن متعتها الآتية فحسب، وفقاً لـ"برلينر تسايتونج".

من أين لكما كل هذا الوقت؟ هل ذهبتما للتسوق وخرجتما للنزهة والتقيتتما بأصدقائك قدامي خلال عطلة نهاية الأسبوع؟ من أين لكما كل هذا الوقت؟ يرى بعض الأزواج أن عليهما الاستمتاع بمباهج الحياة أو لأقرب الإنجاب ولذا فإن هذه الأنشطة تبدو بالنسبة لهما أكثر متاعاً في سنوات الزواج الأولى، من الاهتمام بطفل وولد.

إن تفهم هذه الأمور إلا عندما تنجب: ليس من اللياقة أن يسرد الآباء والأمهات أمام أصدقائهم قذرين لم ينجبوا بعد، تفصيل مشاكل التربية وصعوبة الاهتمام بالصغار ثم يختموا الحوار بعارة "إن تفهم إلا عندما تنجب". فإذا كنت ملزماً بهذه الحقيقة فمن الأفضل ألا تحكي عما تعرف أن غيرك لن يفهمه. ألا تشعر بالوحدة في الأعياد؟: العكس هو الصحيح أحياناً لعدم وجود أطفال يعطي لزوجين فرصة أكبر للسفر لأماكن مختلفة خلال عطلات الأعياد. هل تشعر بالحزن؟ تأجيل خطوة الإنجاب ليس مدعاة للحزن وإنما هو اختلاف في ترتيب الأولويات من شخص لآخر. انتهي للساعة البيولوجية: المرأة التي تقدر تأجيل الإنجاب، هي في الأغلب متعلمة وعلى دراية كاملة بوقت الحمل المناسب من الناحية البيولوجية، لذا لا داعي لتذكيرها بما تعلم.

# السمنة قد تؤخر فرصتك في الإنجاب!



أولاً، فإنها تؤثر على صحة المرأة، وأيضاً تصبح كثيرة إفراس الإفرازات منطقة المهبل، وهذا يتسبب في حدوث قنور وكتدب وإرهاق في العلاقات الزوجية والنفسية، والجنسية. كما أضاف استشاري النساء والتوليد، أن السمنة قد تتسبب في تأخر الإنجاب للسيدات وأيضاً إصابتها بتكيس المبايض، وعدم انتظام في الدورة الشهرية نتيجة تراكم الدهون حول المبيض. وأخيراً ينصح استشاري النساء والتوليد بضرورة الاهتمام بحياتك الصحية والجنسية، والمحافظة على صحتك الإنجابية وهو ما يكفله التخلص من الوزن الزائد.

هناك نسبة كبيرة من السيدات المصابات بالسمنة، وهذا يعرض المرأة للعديد من المشاكل النفسية والصحية وأحياناً الزوجية، ويمكن جذب الكثير من هذه المشكلات بالتخلص من السمنة والوزن الزائد. في هذا السياق، يشير الدكتور وائل البناء، استشاري النساء والتوليد، إلى أن السمنة تؤثر بشكل كبير على السيدات وذلك يرجع إلى تراكم الدهون في البطن والأرداف، وهو ما يعرضها للإصابة بالعديد من الأمراض كالقلس والتهاب الكلى، وزيادة الضغط والسكري. ويتابع استشاري النساء والتوليد، أن إصابة المرأة بالسمنة قد يعرضها في بعض الأحيان إلى زيادة الرغبة الجنسية

# البطاطا الحلوة..... لو تعرف قيمتها ؟



البطاطا الحلوة تملأ الأسواق لكن هل منا يعرف القيمة الغذائية والعلاجية لهذه الخضار و هل هي ممنوعة عن مرضى السكر لأنها حنوة..... البطاطا الحلوة غنية بالمصادر الغذائية وعلى رأسها فيتامين أ فكل كوب او ما يعادل ١١٤ جم من البطاطا الحلوة تحتوي على ٤٣٨% من احتياج الانسان اليومي لفيتامين أ ، ٣٧% من الاحتياج اليومي لفيتامين ج ، ٢٨% من الاحتياج اليومي لعنصر المنجنيز، ١٦% من فيتامين ب ٦ و غنية بالحديد و فيتامين د و المغنيسيوم ومركبات اخرى مضادة للاكسدة و تحتوي على الياف لها دور في تعزيز الصحة العلمية و كل ١١٤ اجم منها يحتوي على ١٠٠ سعر حراري فقط.....

الاطفال الذين يعانون سوء التغذية و غذاء جيد لمرضى السكر من النوع الثاني لانها متوسطة مؤشر السكر و كل ما سبق من فوائد تعطيها البطاطا الحلوة اذا استخدمت بالشكل الصحيح و هو كالتالي بداية شراء البطاطا ذات اللون البرتقالي و الابتعاد عن البطاطا المصابة ببقع بنية و يتم حفظها في مكان مظلم و به تهوية جيدة و بارد و عدم حفظها في اكليل نابلون و يمكن الاحتفاظ بالقيمة الغذائية والعلاجية لمدة ١٠ ايام. و افضل طريقة لطهي البطاطا الحلوة هو البخار او السلق و الابتعاد عن الشواء او التحمير بالذات لمرضى السكر لان شوائبها سيرفع مؤشر السكر و سلقها يقلله و يمكن رش القليل من القرفة او جوزة الطيب او القرنفل لاعطاء طعم مميز و لا ننسى ضافة القليل من الزبدة او الزيت على البطاطا لزيادة امتصاص فيتامين

القليل من زيت الزيتون و الزبدة للاطفال... و للبطاطا الحلوة دور في تقوية الاعصاب و الراحة النفسية لاحتوائها على فيتامين ب ٦ و التريبتوفان و تعتبر مضادة للزلات البرد و تساعد في التنام الجروح و تحافظ على بشرة صافية كل هذا لاحتوائها على فيتامين ج و لها دور ايضا في تقوية العظام و دعم عمل الغدة الدرقية لاحتوائها على فيتامين د و تدخل ضمن تغذية

# أساطير كاذبة عن محاربة التجاعيد التي تزعج المرأة



تعد التجاعيد العدو اللدود لجمال المرأة، فتسلب البشرة نضارتها وحيويتها، ومن ثم تفقد المرأة الكثير من شبابها وألوانها، وتنتشر بين النساء العديد من الأساطير لمحاربة التجاعيد، بعضها صحيح وبعضها خاطئ، تكشفها لك هنا. ومن هذه الأساطير أن التقشير اليومي يمنح بشرة الوجه ملمساً ناعماً، وقالت مجلة المرأة «بريجيت» الألمانية إن هذا الاعتقاد ليس خاطئاً فقط، وإنما يؤدي أيضاً إلى نتيجة عكسية، حيث أن التقشير المتكرر يتسبب في جفاف البشرة، ما يجعلها أكثر عرضة للتجاعيد الناجمة عن الجفاف. وأوضحت المجلة المغيبة بشؤون الجمال والموضة أن البشرة تحتاج إلى نحو ٢٨ يوماً لتتجدد، لذا فليس من الضروري التخلص من قشور الجلد متناهية الصغر كل يوم. كما أكدت «بريجيت» على خطأ الاعتقاد بلن فرشاة تنظيف لوجه الكهربائية يمكنها محاربة التجاعيد، موضحة أنها تمنح لبشرة مظهرًا نقيًا ونضراً فقط؛ كونها تنظف لبشرة بشكل عميق وتساعد على امتصاص المواد الفعالة، التي تحتوي عليها مستحضرات العناية، بعد ذلك بشكل أفضل.

# جمبري مقلي



تقشر قطع الجمبري وتنظف وتغسل، وينزع منها كيس الرمل الموجود في ظهرها. يخلط الدقيق والملح وجوزة الطيب والفلفل الأبيض ومسحوق الثوم أو الثوم المهروس في وعاء عميق. تغمس قطع الجمبري في هذا المزيج شرط إمساکها بذيلها، ثم تقلى جيداً في الزيت الساخن حتى يصبح لونها وردياً. توضع قطع الجمبري المقلية على حمرمة ورقية للتخلص من الزيت الفاض. تغمس قطع الجمبري المقلية مرة أخرى في مزيج الدقيق وتقلّى مجدداً في الزيت الساخن لتقدم بمثابة نوع من المقبلات مع سلطة لذيذة.

# لا تصدقهم.. مرض "الكولسترول" أكبر خدعة في القرن

والمتهم الحقيقي هو الزيوت المهدرجة "دوار الشمس" والذرة، والسمن الصناعي من المارجرين، وغيره. وقال: إنها الدعايات المظللة والخطط القذرة الممنهجة اللا أخلاقية للشركات الغربية، بدعا من شركات صناعة الزيوت المهدرجة، التي تباع على الأرفف لتنتعل أجسام البشرية وتصاب الوظائف الحيوية من قلب ودم وأوردة وشرابين فتفتك بالكبار والأطفال المساكين، ثم تتدخل "شركات الأجهزة الطبية" لتسويق أجهزة فحص الدم، ثم "شركات العقاقير" بما يسمى الأدوية الخافضة، ثم "شركات الأغذية" لصناعة الأطعمة قليلة الدسم، ثم "شركات الأجهزة الرياضية" وانهاء بشركات "الدابت نوتریشن، ومراكز التخسيس إجمالاً"، بحسب ما ذكره في صحيفة الرياض. وأشار طبيب القلب إلى أن جميع تلك الشركات مدفوعة وراء الربح المادي، والانعدام الأخلاقي، وإبادة البشرية، مستهدفة ٦٠ دولة إسلامية، بشكل أكثر تركيزاً من باقي الدول، وأضاف: "إن العلماء القادرين على رفع أصواتهم لكشف هذا الخداع سيكونون عرضة لخسارة الدعم لأبحاثهم العلمية وضحايا لاضطهاد شخصي". وعاد النمر ليؤكد أن شائعة "الإصابة بمرض الكولسترول" مليئة بالمفاهيم الخاطئة وخطورتها تكمن في أنها دعوة مفتوحة لعدم علاج الكولسترول، الذي هو ركيزة من ركائز علاج جطات القلب والماغ في الطب الحديث، وبالتالي تدهور حالات مرضى القلب والدماغ، قالاً: "وقد رأيت بالفعل من أوقف علاجه تصديقاً لتلك الشائعة".



رئيس المعهد الأمريكي لأبحاث التوتر العصبي، بواشنطن، مفاجأة بعد إعلانه أن الكولسترول أكبر خدعة في القرن الماضي والحقيقية: أن الطعام الدسم يشحوم الأغنام وتناول دهن الأبقار (سمن البقر) هو الذي يقوم بإخراج السموم من الجسم وإعطاء الليونة والمرونة للشرابين والجلد، وتغذية الكبد والأمعاء، وكافة الأجهزة بالجسم، والدفع بالطاقة لأعلى مستوياتها. مؤكداً أن تناول تلك الأغذية يشحومها بريئة من كوليسترول الدم أو الإصابة بالتوتبات القلبية،