

هل تعانين مع سلوك طفلك؟ .. تعلمي معنا كيفيك تحمل ذلك

يمرّ معظم الأطفال بـسُفرتات يكونون فيها صعبسيّ المراس حيال أشياء معينة. أكثرها شسويوعاً هي اللباس، الأكل والذهاب للئوم.

لا شيء يضاها الوالد المئالي، وواجه جميع الأهل أيام عصيبة، ويمر الغالبية بـفئرات حوئت تلي الأيام السئونة بعضها.

سيكون من الصعب عليك الانسجام معاً طول اليوم إن كنت متعبية أو سئونة المزاج، أو كان طئلك مئعباً أو صعباً، وسينتهي بـك الأمر بنقاش لا ينتهي، قد تضربك حتى أصغر الأمور. أما إذا كنتي تعلمين فالأمر المخبّج للأمال هو عندما يهدر الوقت الذي عليك قضاءه مع طئلك بجذالات.

قد يسوء سلوك طئلك أكثر إذا أدرك أنه يجطك غاضبية ومسئانة. سيزيد هذا من استئناك مما يجعله يواصل التصرف بـشـكل غير لائق، وهكذا دوليك.

إليك بعض الطرق التي قد تساعدك:

- غيروا جدول المواعيد. إن كنتي تمرين بمر حلّة عصيبة، أو تغيير في الروئين أو تغيير في طريفة تعاملك مع الأمور سيكون ذلك كافياً لإيقاف هذه المرحلة من السلوك الصعب. قد لا يحصل شسجار يحدث دائماً عند فيا مـك بـواجب معين عند فيوامك بنفس الواجب في وقت آخر. جر بـا لإجـاز الأمور الصعوبة عند عدم شهور أطفلكم بـالتعب أو الجوع، أو عندما يكونون في قمة تعاونهم. قلبي سبين المئال، قومـي باللباس طئلك بعد وجبة الاظور بدلاً من فيلها، أو تناولـي طعام المئاء في وقت أبكر من المعتاد.

- اكتشفي الأئبياء التي يستمتع بها طئلك وكموموا بها سوياً. ليس بالضرورة أن تكون استئنادية أو مكافئة. بإمكانك الذهاب للسياحة، أو إلى المكتبة أو للعب في الحديقة العامة. دع طئلك يعرف أنك سعيدة



التعلم والاكشـشـاف. وإذا كان طئلك مئعباً بالحيوية، فأفضل شيء يمكنك القيام به هو منحسه العديد من الفرص للاكشـشـاف بـشكل آمن قدر المستطاع.

تذكري، بأن طريفة تعاملك مع الشريك تؤثر على أطفالك.

- لا يزال أطفالك يتعلمون. فلا يستطوع الأطفال دون عمر الثلاث سنوات فهم وتميز ما عليهم القيام بـه والامتناع عنه. من الصعب أن تذكر طفل التعليمات حتى بعد هذا العمر.

- لا وجود لشخص مئالي. لئست مئالية ولا طئلك أيضاً. فمن المهم ألا تتوقعوا الكثير من أنفسكم.

- اهتمي بفسدك، قد يكون الاعناء بالأطفال الصغار مرفهاً جسدياً ونفسياً. لذلك فإن تخصيص بعض الوقت لأنفسكم قد يساعدك في التعامل مع الأمور بشكل أفضل. احصلي على وقت مبكر ليئبة تتحدثن فيها إلى شخص ما عما تتشعرين به.

تحدئي عن ذلكمن المفيد أن تتحدئي وتقتضي بعض الوقت مع أشخاص آخرين، لاسوياً أهالي آخرين. فإن الأهل الآخرين فقط هم من سيفهم. قد وبدون هادئين ومؤذين من الخارج (ربما لديهم نفس التفكير حوئكم)، إلا أنهم يفضبون ويصاؤون بإلحاح أيضاً.

إذا كنت لا تعرفين آباء آخرين في منطقتك، تحدئي إلى زائرتك الصحية. فقد تكون قادرة على جعلك على تواصل مع آباء لديهم حالات مشابهة. إذا تكرر اليوم العصوب يوماً تلو الآخر وشعرت بأن الأمور تخرج عن السيطرة، اظبي بعض المساعدة. فالحدث إلى شخص يفهم ما تمرين به سيكون الخطوة الأولى نحو جعل الأمور تسير بشكل أفضل.

أحيان أخرى،
• تأسةقول. اعترفي، عندما تفقدن أعصابكم في حال كنت متعبية أو مزعجة. سوف يشعر كليكما بحال أفضل عندها.

• أسألو أنفسكم فيما إذا كان ذلك بهم حقاً. أن تهادوا على الدخول في المشاجرات أو توبسج أطفالكم. سيؤور ذلك اهتمامكم أحياناً ولن يعينكم في



الحمص والخضروات .. وجبة غنية بالفيتامينات وخافضة للوزن



غالباً ما تعود للمنزل متعباً جداً وغير قادر على إعداد الطعام، ويبدأ السؤال المحير ماذا سآتناول اليوم؟ وينتهي الأمر في تناول الطعام في الخارج وجميعاً يعلم أنه عندما يضربنا الجوع نحن ننسى الصحة تماماً، لذلك إجعلي الأمر سهلاً وكوني مستعدة، واحتفظي بهذه المواد الـ ١٠ في متناول يدك دائماً.

الحمص والخضار ينتشر الحمص في الشرف الأوسط بطريفة كبيرة، والحصول عليه أمر سهل جداً، وهو وجبة خفيفة غنية بالبروتين حيث يحارب الجوع ويحافظ على مستويات السكر في الدم، يمكنك الإبتعاد عن أكله بالخبز، ولسيتبداله ببعض الخضار سيحدث تأثير كبير أكثر مماكنت تتخيل أو تتعد.

الحمص يعزز الطاقة لإحتواءه على الحديد، وشرائح الأفطية الحلوئة الحمراء تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وستساعدك على إمتصاص الحديد من الحمص، كما يقول خبير التغذية الشاملة بيبي Katsapoulos مؤلف كتاب يجب أن يكون ذا أكلت يكون.

اتبع تلك الوصفة السهلة ضع علبـة حمص في " الخلاط " وأضيف إليها القليل من الكمون المطحون والملح وزيت الزيتون والقليل من عصير الليمون وإحتفظـه في ثلاجتك وعند العودة من العمل ما عليك إلا إخراجـه وتسقيئة قليلاً .

أيها الرجال: أكثروا من أكل الثوم

توصلت دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يأكلون ثوم أكثر جاذبية للنساء، وذلك وفقاً لما نقلته صحيفة "ديلي تلغراف" البريطانية.

واعترفت الصحيفة بغرابة هذه الدراسة التي تقول إن رائحة العرق المنبعثة من الرجل بعد تناول ثوم تجذب النساء لأنها تنبئ عن وضع صحي

جيد لدى الرجل.

وترى الدراسة أن مفوامة الثوم للجرثائم قد تكون سبباً في القضاء على الميكروبات التي تسبب روائح العرق الكريهة، كما تشير إلى أن من شلن الثوم المساعدة على تجنب نزلات البرد وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان.

6 مسكنات طبيعية للألام



إذ كانت تعاني من الحموضة المعوية أو مشاكل في المرارة، يمكنك الاستعانة بتأبل الكرم الذي يُعد من أفضل التوابل التي تستخدم في الطب البديل، لإحتوائه على عنصر الكرمين بخلاف خواصه المضادة للاكسدة وللاتهابات، كما يعمل على تخفيف آلام المفصل، وعسر الهضم.

٤- مغلب الشيطان
يُعد مغلب الشيطان من الأعشاب المفيدة للمرضي الحموضة المعوية، ومرضى الكبد وآلام أسفل الظهر.

٥- نبات البوتولا
يستخدم نبات البوتولا لتخفيف آلام المفصل والعضلات، ورفع مستوى الكفاءة والاسترخاء، حيث يُعد من الأعشاب البديئة للأسبيرين والعلاج بالتوريزون.

٦- العنب الأحمر والتوت
يحتوي الكرز على "الانثوسيانين" الذي يستخدم كعامل مضد للالتهابات للحد من آلام المفصل والركبة والعضلات، وكذلك التوت والعنب الأحمر والفراولة.

١- الزنجبيل
يحتوي الزنجبيل على مضادات الأكسدة والالتهابات، التي تُعد الحل المثلى لتخفيف آلام التهاب المفاصل والركبة، و نزلات البرد، وآلام الحيض، والغثان، يمكنك تناول شربا دافئاً للحصول على فوائد.

٢- الفلفل الحار
يمكن أن يكون الأمر مثير في بداية الأمر، باعتبار أن الفلفل الحار يزيد من الأمر سوءاً، فإحدى أحدث الدراسات الطبية التي تثبت عكس ذلك، فيمكنك استخدام الفلفل الحار لتفئيل الآلام، والصداع، والتهاب المفاصل.

٣- الكركم
يمكن أن يكون الأمر مثير في بداية الأمر، باعتبار أن الفلفل الحار يزيد من الأمر سوءاً، فإحدى أحدث الدراسات الطبية التي تثبت عكس ذلك، فيمكنك استخدام الفلفل الحار لتفئيل الآلام، والصداع، والتهاب المفاصل.

٤- ترطيب الجلد:
من المعروف أن البشرة الجافة لا يمكنها الاحتفاظ بالرطوبة الطنرات طويلة، خاصة مع برودة الطقس. لذلك احرصى على ترطيب البشرة بانتظام لعدة مرات خلال اليوم. إن لم تتمكنى من استخدام لوشن الجسم المرطب براحة تتناسب مع راحة عطرِك، استخدمى الفازلين أو أي كريم مرطب غير معطر على أماكن البصق قبل تطبيق العطر. ليساعد ذلك على ثبات عطرِك طوال اليوم.

٥- اصطحبي عطرِك معك أينما كنت:
إن كنت تخشئين من زوال رائحة العطر خلال اليوم، يمكنك الاحتفاظ بزجاجة العطر في حقيبة يدك، سيساعدك ذلك على سرعة تطبيق العطر وقت ما تشائين.

٦- تخزين العطر:
تخزين العطر بطريفة صحيحة ليست خطوة أساسية خلال الشتاء فقط، ولكن طوال العام. حيث تتأثر رائحة العطر عند تعرضها للحرارة والضوء، لذلك احرصى على تخزين عطورِك دائماً في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.

4 نصائح للتخلص من الإجهاد

لا شك أن للتمارين الرياضية دور فعّال في الحد من مشاعر القلق والتوتر لديك، لذا قم بتخصيص جزء من يومك لممارسة الرياضة أو الهوايات التي تفضلها كالرسم والموسيقى أو ركوب الدراجات.

٣- التركيز على كل ما هو مهم
تخلص من الأفكار الكثيرة التي بإمكانها أن تعزز مشاعر القلق والإجهاد لديك، فقط قم بالتركيز على ما هو مهم لك وما ستراه سيضيف لك مستقبلاً، ولا تدع العنان لمخيلتك للتفكير في أكثر من أمر.

٤- الطقوس الصباحية
لا سيما أن نشاطك طوال اليوم يتوقف على طقوسك الصباحية التي تقوم بها، فأحرص دوماً في الصباح الباكر على سماع موسيقى هادئة وممارسة التمارين الرياضية مع احتساء كوب من القهوة، لتعزيز نشاطك طوال اليوم.

٣- طيبقات العطر:
تماماً كارتداء المزيد من طبقات الملابس خلال الشتاء للفتحور بالفء، جرتي ارتداء عدة طبقات من العطر. تطبيق العطر على هيئة طبقات من أفضل الطرق التي تمنحك ثبات أعلى ورائحة تدوم لفترات طويلة. كما يمكنك استخدام منظف البشرة والكريم

١- التنفس العميق
في بعض الأحيان تحتاج إلى خطوة إلى الوراء للمضي قدماً، فأخذ نفس عميق لمدة تصل إلى ٦ ثوان تساعدك على تفريغ كل الأفكار الموجودة داخل رأسك، ويحد من الضغوط النفسية ومشاعر القلق والتوتر لديك، كما أن التنفس في الهواء النقي يمنحك دفعة قوية لإجـاز أعمالك.

٢- التمارين الرياضية
ينتج الإجهاد الكثير من الناس، نتيجة ضغوط الحياة والعمل، فكلما زادت المهام التي ينبغي على الشخص إنجازها، يتزايد شعوره بالإجهاد، الذي يؤثر على الحالة المزاجية الخاصة به بالسلب. وحذر الأطباء بـخطورة الإجهاد على الصحة العامة، حيث أكدوا أنه يعزز من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة بخلاف زيادة الوزن والسمنة.

ماذا تعرف عن متلازمة الجوع الليلي؟

"الشرة الليلي" ويفقدون سيطرتهم على سدوتهم أثناء الجوع ويأكلون دون انقياء بشكل غير واع الانتظام؛ فثوبات الجوع الليلي تحدث لولا بشكل متكرر.

وليس سبب ثوبات الجوع الليلي الشرة عدم الأكل خلال النهار في عدم تناول طعام الغشاء، ولا يمكن تفسيرها بأنها نتيجة لعدم الأكل خلال اليوم. ومن الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب هي أن المصاب بمتلازمة الجوع "الشرة الليلي": لا يتناول طعام الاظور في موعد صباحها وإنما يتناول وجبته الأولى خلال اليوم بعد ساعات عديدة من استيقاظه من النوم.

أكثر من ٢٥% من شعراء الحرارة وتناولها في وقت متأخر من المساء أو في الليل بعد الساحة التاسعة مساءً.

في كثير من الحالات يساوره شعور بالاكتئاب والخراب.

تحدث له زيادة في الوزن.

يعاني من اضطرابات في النوم تتمثل في عدم القدرة على الدخول في عميقة النوم وفي الاستراخ فيه وعدم الاستمرار في النوم، ويصعب المصابين باضطراب الجوع الليلي الشرة في المشؤون وهم لا يدرن، أي من دون مئبتهم أثناء النوم.

الأعراض:
لا يتمنى كل نوع من أنواع الأكل في الليل إلى اضطراب الجوع "الشرة الليلي" ولكن هناك علامات لهذا الاضطراب وهي:
اضطرابات في النوم؛ فالمصابون بـاضطراب الجوع "الشرة الليلي" يستيقظون في الليل ولا يمكنهم النوم من جديد إلا بعد الأكل مرة أخرى.

ثوبات الجوع "الشرة الليلي": وهي شعور أكثر من الطبيعي بالوجع، أي من دون مئبتهم أثناء النوم.

الاضطراب الجوع الليلي يؤدي إلى زيادة الوزن وذلك لأن الإنسان عبر سسلوكه الذي لا يستطيع التحكم به أو السيطرة عليه يفوم عبر الأكل بـضافة الكثير من السعرات الحرارية إلى جسمه، ويعكس ما يسمى مرض الشره العصبي أو "البوليميا" (الذي يتسم أيضاً بثوبات الأكل الشرة) ففي حالة الجوع الليلي لا يفوم المصاب بتقئق الطعام بل يفوم بهضمه.

المصابون بـمتلازمة الجوع الليلي (النهم أو اضطراب الأكل الشرة في الليل) يستيقظون لولا ويأكلون كثيراً في يستطيعوا مواصلة النوم مجدداً، ولكن ما أسباب ثوبات الجوع الليلي؟ وما علاماته وأعراضه؟ وما التصالح لتعقب عليه، وما طرقي علاج؟

متلازمة الجوع الليلي والأكل أثناء الليل هي نوع من اضطراب الشعور بالجوع والحاجة إلى تناول الطعام، ويأتي منها المصابون بها بشكل منتظم لولا وتسمى كذلك جوع منتصف الليل. ويصعب التقديرات فئسية المصابين بهذا الاضطراب -في أمانيا مئلا- تبلغ ٢% من العدد الكلي للئسان.

ويفسـل ٥٠ عاماً تم وصف متلازمة الأكل الجوع الليلي والتعرف على اضطراب الأكل أثناء الليل، لكن الجدل ما زال قائماً حول إن كانت هذا الاضطراب مرضاً أم إن كان عبارة عن عادة سيئة، إذ لم يصدر حتى الآن أي تعريف علمي بـمحموس ذلك، وتعرف هنا على هذا الاضطراب بـمحموس موقعي تراوم غيفنست، وإكسبيرتو الأمانيا وعموم سوات طبية.

ولم يتم البـحث علمياً عن كذب في أسباب اضطراب الجوع الليلي الشرة حتى الآن علمياً بشكل مستفيض أو بشكل كاف، ولكن نمة أبحاث تحول



الجوع التي تحدث بشكل متكرر يقع خلالها الإنسان

ويصعب أطباء المخ والأعصاب الأميركيين، فإن المصابين بمتلازمة ثوبات الأكل الليلي قد يكون قد تعرضوا أثناء الطفولة لسوء معاملة نفسية أو عاطفية من قبل من هم حولهم وأيضاً لإسهال جسدي خلال الطفولة، وهذا ربما ما يفسر الجواب النفسية المترلفة مع هذه المتلازمة.

وتتسمى متلازمة الأكل الجوع الليلي والأكل أثناء الليل إلى مجموعة اضطرابات النهم والشرة وثوبات الشعور بالجوع، وهي جميع اضطرابات