



تصفحوا العدد

Health Supplement | Issue No. 19 | DEC 2022

في  
البلاد

# صحتنا

في اليوم العالمي للإيدز...  
لنوقف وصمة العار



**د. حامد العريض**

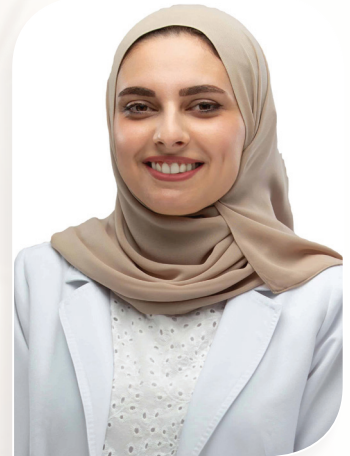
"تمكين" يستقطب ويدعم كل ما  
هو جديد في عالم الطب



**د. رانية بوقري**

«جورني» فيلر تجميلي

صحة 2023



**د. أريج المير**

أفضل المهارات الطبية  
الاستشارية في «هيفاء للعيون»

17 سببا لزيادة الوزن السريعة



## في 2022 زرنا الأمل وفي 2023 سنصنع التغيير

انتهى العام 2022، وها نحن على مشارف العام الجديد 2023، وربما كان العام 2022 أفضل من الأعوام القليلة التي سبقت، إلا أنه كان أيضًا عام تحديات عاصرها العديد منا على مختلف المستويات، النفسية والعادية والصحية وغيرها، واليوم تفصلنا أسابيع قليلة عن نهاية هذا العام لنبدأ صفحة جديدة من حياتنا. مع مشارف العام 2023 ربما يكون حان الوقت إلى التغيير نحو الأفضل، وقد يتساءل البعض: من أين يبدأ التغيير؟ التغيير يبدأ من نفسك، وربما التغيير الأفضل هو تغيير نمط حياتك والاهتمام بصحتك، لتكون صحتك هي الأهم في العام الجديد. اليوم يحين التغيير، والأفضل أن تغير من غذائك، فالدواء يكون في الغذاء، والتغلب على التعب النفسي يكون بتخفيف الحمل النفسي على نفسك وجسديك.

كنتم معنا طوال هذا العام، وفي آخر عدد لهذا العام حاولت «صحتنا» أن تتطرق إلى ما يهكم بشأن صحتك النفسية والجسدية. ناقش معكم آخر صيحات التجميل، وهي إبرة فيلر «جوري»، التي من المتوقع أن تكون صيحة جديدة لكونها آمنة وسهلة وسريعة المفعول. كما نركز على ظاهرة وصمة العار التي تلاحق المصابين بالإيدز، ولنعمل معًا من أجل أن نوقف هذه الوصمة ونساعد المصابين على التكيف مع المجتمع، فهم جزء لا يتجزأ منه، لذا لنقف معهم في ألمهم. «صحتنا» تطرح في هذا العدد قصص نجاح لمستشفيات ومراكز طبية بحرينية استطاعت أن تترك بصمة في كل بيت بحريني وفي كل بيت خليجي وعربي، هذه المستشفيات والمراكز التي حمل «تمكين» على عاتقه أن يكون الداعم الأول لها. اليوم ننقل قصص نجاح هذه المشروعات لتكون بارقة أمل لباقي المؤسسات والمراكز الصحية التي بدأت للتو في وضع حجر الأساس.

هذا العدد يتزامن مع نهاية العام 2022، لذلك نتمنى أن يكون نهاية لكل ألم يشعر به كل مريض يتألم، ونتمنى أن يكون العام 2023 بداية لكل أمل جديد سيولد بعد أسابيع. نتمنى أن يكون عاقبا سعيدًا على الجميع وأن تكون الصحة تاجًا على رأس كل منا.





## OUR SERVICES:

- General eye diseases
- Laser and refractive surgery
- Cataract Surgeries
- Retina Services
- Pediatrics and Strabismus
- Oculoplastics
- Cornea Diseases
- Glucoma Management

## خدماتنا:

- أمراض العيون العامة
- عمليات تصحيح النظر بالليزر
- عمليات إزالة المياه البيضاء
- أمراض الشبكية وعلاجاتها
- طب عيون الأطفال والحول
- عمليات العيون التجميلية
- أمراض القرنية وعلاجاتها
- الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين)

## أطبـأؤنا:

**د. حسن العريض**  
استشاري أول طب وجراحة العيون

**د. محمد نعيم**  
استشاري أول وطب وجراحة شبكية العيون

**د. غدير العريض**  
طبيب مقيم - طب العيون

**د. حامد حسن العريض**  
استشاري طب وجراحة شبكية العيون والمياه البيضاء

**د. ريفاتي كرشنان**  
أخصائية جراحة العيون

**د. إبراهيم دنيا**  
بروفيسور زائر لعلاج حول الأطفال

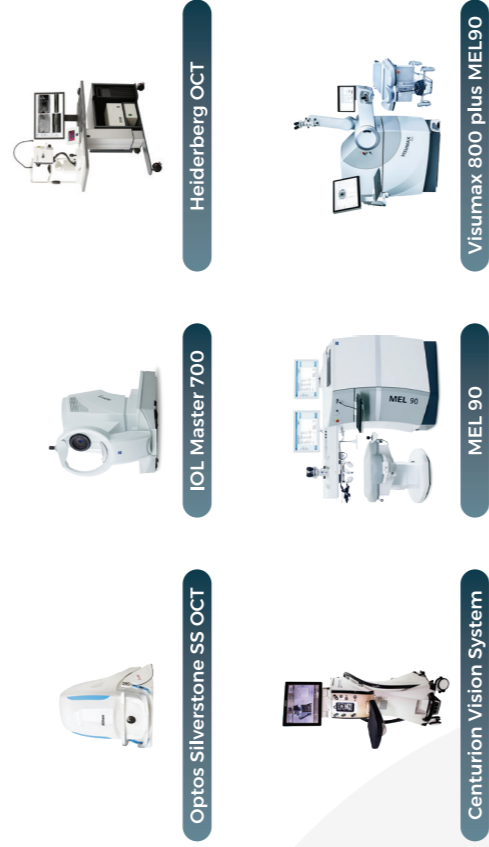
**د. أمين نصر**  
بروفيسور زائر لتجميل العيون ومحجر العين والفنوت الدمعية

**د. ساتيان**  
بروفيسور زائر لعلاج المياه البيضاء المعقدة وضغط العيون

+973 17722828  
+973 36250400  
@alarayedeye



## أحدث التقنيات



Optos Silverstone SS OCT

IOL Master 700

Heiderberg OCT

Centurion Vision System

MEL 90

Visumax 800 plus MEL90

62  
صحح معلوماتك

60  
مطبخ صحي

66  
رشاقة

62  
تجميل

- هل تعاني من تساقط الشعر؟
- جمال طبيعي بلا مكياج اتبعي هذه الخطوات
- تمارين لضخ العضلة ثلاثية الرؤوس المترهلة في الذراع
- تخلصي من الخدود الممتلئة بـ 11 تمريناً للوجه
- 17 سبباً لزيادة الوزن السريعة
- ماذا تفعل بعد تناول وجبة دسمة؟

# 06 ملف الشهر

## في اليوم العالمي للإيدز... لنوقف وصمة العار

- 300 مصاب بالفيروس على قيد الحياة في مملكة البحرين
- البحرين تحرز تقدماً في تعزيز سبل الوقاية
- «الأهم المتحدة» تعثر في التصدي لفيروس الإيدز بسبب كورونا
- د. ماجد رجائي: شفرات الحلقة في الصالون لن تنقل لك المرض
- د. شيرين الفقي: زيادة نسبة الإصابة بالفيروس في الشرق الأوسط
- من هو المريض صفر؟
- فيروس الإيدز وأعراض الإصابة به
- فيروس نقص المناعة البشرية في أرقام

**د. أريج العير:**  
أفضل المهارات الطبية  
الاستشارية في «هيفاء للعيون»

**د. فاسم عرداتي:**  
مستشفى البحرين التخصصي...  
20 عاماً من التميز والتفرد

**د. كاظم الخيزري:**  
دعم «تمكين» ساهم في تميز  
المشروعات الطبية

**موضوعات طبية**

**د. رانية بوقري:**  
وصول حقن الفيلر التجميلي  
العلاجي «جوري» إلى  
المستشفى الملكي لأول  
مرة في البحرين

**د. حامد العريض:**  
«تمكين» يستقطب ويدعم كل  
ما هو جديد في عالم الطب

28  
صحة نفسية

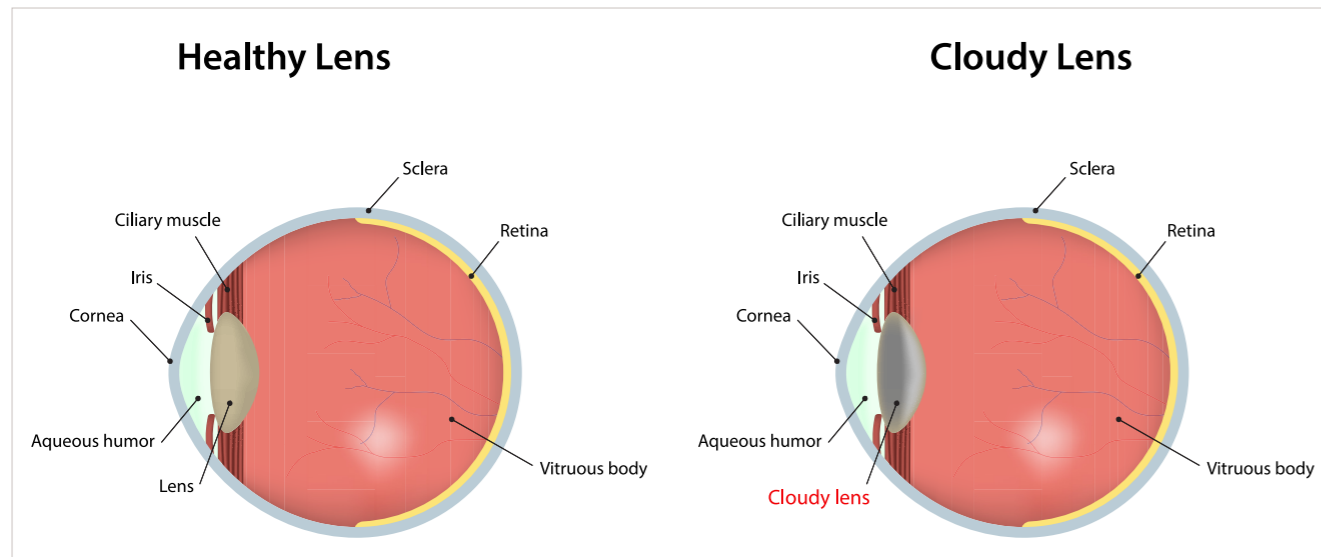
- قبل أن تصاب بالاكتئاب
- تجنب هذه العادات
- احصل على الاسترخاء
- خطوات بسيطة
- نصائح للتأمل والتخلص من الأفكار السلبية
- تجنّبوا المشاجرات الزوجية أمام أطفالكم
- حلول قد تساعدك في التعامل مع طفلك العصبي
- زد من تركيزك بـ 11 طريقة

40  
تغذية

- 10 أغذية غنية بالحديد
- تساعد على التخلص من التعب
- عناصر غذائية ستساعدك على بناء عضلاتك
- فوائد عديدة للفواكه التوتية لا تفوتونها
- أطعمة صديقة لجهازك الهضمي احرص على تناولها

04  
طبيب الشهر

14  
موضوعات طبية



## مركز العريض للعيون معروف محليا وعربيا. حدثنا عنه؟

تم إنشاء مركز العريض للعيون في بداية التسعينات كأول مركز عيون متخصص في القطاع الخاص، بتوافر كوادر دربت تحت إشراف الوالد د. حسن العريض، وهو من أوائل أطباء العيون في مستشفى السلمانية الطبي ومؤسس رابطة أطباء العيون في مملكة البحرين ومؤسس خدمات طب وجراحة العيون منذ السبعينات، وذلك لاستمرارية ومواكبة كل ما هو جديد ومتطور في عالم طب العيون، إذ بدأت السياحة العلاجية للبحرين بالمركز من دول الخليج والدول المقاربة لما يتميز به المركز بالخبرات الطويلة العريقة التي تعطي نتائج مبهرة للتشافي.

قضيت 15 عاما في جمهورية أيرلندا بين الدراسة والعمل لاكتساب الخبرات، وعدت في سنة 2018 إلى مملكة البحرين كأصغر استشاري لجراحة العيون لخدمة أبناء وطني واستمرارية ما بناه والدي وإضافة التقنيات الحديثة مع الخبرات المكتسبة.

## هل هناك نية للتوسع في الأعمال مستقبلا؟

نعم، منذ بدايات المركز ونحن في دراسات مستمرة لمعرفة ما هو جديد في عالم طب العيون لخدمة المرضى بأقصى دقة وأكثر استفادة لعدم الحاجة للجوء إلى العلاج في الخارج، بتوفير جميع احتياجات وعلاجات وكل ما يتعلق بطب العيون. والجدير بالذكر أن خدماتنا المتقدمة جدًا وفرت على المرضى مشقة السفر خلال سنوات جائحة الكورونا، حيث تمكنا من التعامل مع معظم المعضلات الطبية المعقدة ومعالجتها في المركز دون الحاجة للسفر خارج مملكة البحرين.

كما أن لدينا عيادة في دولة قطر منذ العام 2009، ونتطلع قدما للتوسع في دول الخليج العربي لتوفير خدماتنا وخبرائنا العريقة.

## كيف دعم «تمكين» المستشفى؟

من هذه المنطلق، نحن من مركز العريض للعيون، نشكر «تمكين» على الدعم المستمر للمركز منذ العام 2017، سواء كان لتوفير أحدث الأجهزة في عالم طب العيون، أو دعم أجور الموظفين لتشجيع توظيف البحرينيين في مجالات المهنة الطبية المختلفة؛ لنواكب الطب المتطور والحديث بتوفير التقنيات الدقيقة لخدمة شعب مملكة البحرين ودول الخليج.

## كيف ترى دعم «تمكين» للمشروعات الصحية؟

دعم «تمكين» يساعدنا على مواصلة استقطاب كل ما هو جديد عالميًا، كما أن سهولة التقديم والإجراءات والموافقات الإدارية تساهم في سرعة جلب أحدث وأدق الأجهزة التي أثبتت فعاليتها في علاجات العيون، وإحداث تطوير هائل في تقديم خدمات طبية راقية جدًا وإبراز دورنا في توفير خدمات السياحة العلاجية.

## هل يمكن أن تحدثنا عن أبرز الخدمات التي تقدمونها؟

يتميز مركز العريض للعيون التخصصي بتوفير جميع الخدمات الشاملة لعلاج العيون وإجراء العمليات الجراحية وغير الجراحية بأحدث الأجهزة المتطورة في عالم طب العيون، مع وجود الأجهزة الدقيقة للفحص لدقة التشخيص. عمليات المياه البيضاء، علاجات الشبكية البسيطة بالليزر أو الإبر أو المعقدة بالعمليات الجراحية، عمليات الليزك لتصحيح النظر، علاجات العيون العامة. يذكر أنه تم إجراء أول عملية PRESBYOND في الشرق الأوسط لتصحيح النظر للقريب والبعيد لمن هم فوق عمر الأربعين باستخدام أحدث جهاز ويعتبر الوحيد في الشرق الأوسط. بالإضافة إلى زيارة أطباء من خارج مملكة البحرين بشكل دوري لتقديم العلاجات والعمليات المعقدة مثل كسل عيون الأطفال والحوول، عمليات تجميل العيون وانسداد القنوات الدمعية، وعمليات المياه البيضاء المعقدة وعلاجات الجلوكوما المعروفة بالمياه السوداء أو ضغط العيون.

# المدير الإداري - مركز العريض للعيون د. حامد حسن العريض «تمكين» يستقطب ويدعم كل ما هو جديد في عالم الطب



يعد مركز العريض للعيون، الذي أسس في بداية التسعينات أول مركز عيون متخصص في القطاع الخاص، من الصروح الطبية الخاصة المتميزة في مملكة البحرين. ويتميز مركز العريض للعيون التخصصي بتوفير جميع الخدمات الشاملة لعلاج العيون إلى جانب إجراء العمليات الجراحية وغير الجراحية بأحدث الأجهزة المتطورة في عالم طب العيون.

وقال استشاري طب وجراحة شبكية العيون - عضو الجمعية الملكية الأيرلندية - البورد الأوروبي لطب وجراحة العيون د. حامد العريض: «نواكب في المركز باستمرار كل ما هو جديد ومتطور في عالم طب العيون، وقد كان لدعم تمكين دور بارز في استقطاب كل ما هو جديد عالميًا، ما ساعدنا على جلب أحدث وأدق الأجهزة التي أثبتت فعاليتها في علاجات العيون، ما أحدث تطويرا هائلا في تقديم الخدمات الطبية، الأمر الذي ساهم أيضًا في تعزيز دورنا في توفير خدمات السياحة العلاجية على مستوى المنطقة».

وأضاف: «خدماتنا المتقدمة جدًا وفرت على المرضى مشقة السفر، إذ نتمكن في المركز من التعامل مع معظم المعضلات الطبية المعقدة ومعالجتها في المركز من دون الحاجة للسفر خارج مملكة البحرين».

وتابع: «مركز العريض للعيون التخصصي يحرص على زيارة أطباء من خارج مملكة البحرين بشكل دوري لتقديم العلاجات والعمليات المعقدة؛ وذلك لتوفير التشخيص والعلاج لمرضى أمراض العيون بمختلف أشكالها في مملكة البحرين».

جاء ذلك خلال لقاء مع استشاري طب وجراحة الشبكية والمياه البيضاء د. حامد العريض - مركز العريض للعيون، وفيما يلي نص اللقاء...

في اليوم العالمي

# للإيدز

## لنوقف وصمة العار

يحتفل العالم في الأول من ديسمبر من كل عام باليوم العالمي للإيدز، فيتحد الناس في كل بقاع الأرض ليبدون دعمهم للمصابين بالإيدز والمتأثرين به، ولإحياء ذكرى من توفوا بسببه.

وعلى الرغم من عدم وجود علاج شاف لمرض الإيدز إلا أنه بالإمكان التقليل من حدة الأعراض ببعض العلاجات؛ من أجل أن يمارس المصابون حياتهم بشكل طبيعي، لكنّ وصمة العار التي تلاحق هؤلاء المرضى جعلتهم يعيشون حياة بعيدة عن صخب الحياة المعتادة، وعلى الرغم من زيادة الوعي بهذا المرض خلال السنوات الأخيرة، إلا أنه ما زال هناك العديد من المرضى على مستوى الشرق الأوسط وعلى مستوى العالم يعانون من وصمة العار، لذا في هذا العام تجددت المطالب بوقف وصمة العار والمطالبة بحق العيش والحياة الكريمة لهؤلاء المرضى.

## 300 مصاب بالفيروس

## على قيد الحياة في البحرين

أكدت وزارة الصحة أن مملكة البحرين سنت قانوناً يحمي حقوق المصابين بالفيروس من جوانب التعليم والعلاج والعمل، كما ألزمتهم بعدد من الواجبات الكفيلة بمنع نقل العدوى، مؤكدة أن السجلات الصحية المحلية تشير إلى وجود 300 مصاب على قيد الحياة في البحرين. وأوضحت الوزارة مسبقاً أن المسبب الرئيس خلال السنوات الأخيرة لنقل عدوى المرض في البحرين هو «الجنس»، مقارنة ببداية ظهوره في الثمانينات، إذ كانت إبر المخدرات ونقل الدم المسبب الأول.

وتوفر مملكة البحرين أدوية مجاناً لجميع المصابين، وتعد من أحدث العلاجات التي أسهمت بشكل كبير في حماية المريض وتقليل المضاعفات لديه وإطالة عمره، وحاليًا هناك 90% من المصابين هم تحت مظلة الرعاية الصحية في مملكة البحرين ويتلقون العلاج. وأوضحت أن معظم المرضى الذين يتلقون العلاج غير ناقلين للعدوى، إذ إن الفيروس غير نشط ومهبط، لافتة إلى أن العدد الكلي للمصابين محليًا وعالميًا أصبح أكبر؛ بفضل العلاجات التي أطالت أعمارهم، بينما ارتفعت نسب الحالات المستجدة في منطقة الشرق الأوسط مقارنة بالدول الغربية.

## البحرين تحرز تقدما في تعزيز سبل الوقاية

ومنع المضاعفات، و«صفر» لحالات الوفاة بسبب مرض الإيدز من خلال برنامج الوقاية الثانوية، و«صفر» لممارسات التمييز ضد المصابين وحاملي الفيروس.

وقد التزمت مملكة البحرين باتفاقية الأمم المتحدة بشأن مكافحة مرض الإيدز بمشاركة سياسية رفيعة المستوى، من خلال قرار صادر من مجلس الوزراء بتشكيل لجنة وطنية للوقاية من مرض نقص المناعة البشري من مختلف الجهات الحكومية والخاصة ذات الصلة بالموضوع ورأسها وزارة الصحة مع وضع خطة استراتيجية متعددة القطاعات وإدماجها بخطط الوزارات، وإشراك ممثلي مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص والمتعاشين بالفيروس والمتأثرين به، والعمل على إصدار قانون الإيدز، ما يعكس الشراكة المجتمعية بين المؤسسات الحكومية وغير الحكومية لتحقيق الأهداف المنشودة في التعامل مع هذه الوباء.

كما تم توفير الخدمات الصحية المجانية عالية الجودة مع سهولة الوصول إليها من خلال الرعاية الصحية الأولية والثانوية، والتنسيق المباشر لضمان توفير المشورة والكشف والعلاج المبكر والمتابعة المستمرة للمصابين، وهو الأمر الذي يساهم بفعالية في تحقيق أهداف اللجنة الوطنية لمكافحة الإيدز.

وتؤكد وزارة الصحة مواصلة الجهود وتحقيق الإنجازات في مجال مكافحة مرض نقص المناعة المكتسبة «الإيدز»، حيث تجدد الالتزام بما تم البدء فيه خلال السنوات الماضية من جهود جبارة، وتسعى إلى الحد من مرض الإيدز، والحد من مضاعفاته على المرضى.

شاركت مملكة البحرين دول العالم الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة نقص المناعة المكتسبة «الإيدز»، الذي يصادف الأول من ديسمبر من كل عام، ويتم من خلاله تسليط الضوء على جهود وزارة الصحة في رعاية مرضى الإيدز وتعزيز سبل الوقاية إلى جانب استعراض آخر مستجدات المرض محليًا ودوليًا.

إن مملكة البحرين تولي اهتمامًا بالغًا وتبذل جهودًا كبيرة وملموسة لمتابعة الوضع الوبائي لفيروس نقص المناعة المكتسبة «الإيدز»، حيث إن المملكة جعلت صحة المجتمع والحفاظ على سلامته على رأس أولوياتها، وفي مجال مكافحة «الإيدز»؛ وضعت القوانين وحثت على بذل كل الجهود الرامية للسيطرة على المرض وتحقيق أهداف التنمية المستدامة والأهداف العالمية، بما يؤكد ويجسد توجهات المملكة الاستراتيجية لخدمة جميع أفراد المجتمع ووقايتهم، وحماية حقوق الأشخاص المتعاشين مع المرض.

وتحرص مملكة البحرين على الاهتمام بمكافحة «الإيدز» من خلال عملها الدؤوب لرفع الوعي الصحي والمجتمعي حوله، والتضامن الدولي في مواجهة هذا الوباء، والعمل على إحراز مزيد من التقدم في الوقاية من المرض والعلاج والرعاية للمصابين به بالشراكة مع الجهات ذات العلاقة من القطاعين الحكومي والخاص، إضافة إلى تعزيز الوعي بشأن الوضع الوبائي للمرض.

وعلى الرغم من انخفاض معدل الإصابة بالفيروس في مملكة البحرين، إلا أن جهود مكافحة على جميع الأصعدة ما تزال مستمرة لتحقيق الرؤية العالمية التي أطلقتها منظمة الصحة العالمية تحت شعار «ونريد أن نقضي على الإيدز قضاءً تامًا فلا يتسبب في عدوى جديدة ولا تمييز ولا وفيات»، وذلك لتحقيق الأهداف الصفرية وهي «صفر» من الحالات الجديدة للإصابة بالعدوى من خلال برامج الوقاية الأولية والتشخيص المبكر

## الأهم المتحدثة تعثر في التصدي

## لفيروس الإيدز بسبب كورونا

كشفت البيانات المستمدة من برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) عن تعثر التقدم المحرز في التصدي العالمي للإيدز أثناء العامين الماضيين من كورونا والأزمات العالمية الأخرى، حيث تقلصت الموارد، ما عرض ملايين الأنفس للمخاطر.

وقالت المنظمة في بيانها "لم يبق أمامنا سوى ثماني سنوات قبل حلول الموعد الأقصى لتحقيق أحد أهداف جدول أعمال العام 2030 فيما يتعلق بإنهاء الإيدز باعتباره تهديدًا للصحة العالمية. وينبغي التصدي لأوجه التفاوتات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والقانونية بوصفها مسائل ملحة. وفي حال وقوع جائحة، تؤدي التفاوتات إلى تفاقم الأخطار التي تتهدد الجميع. والواقع أن إنهاء الإيدز لا يمكن أن يتحقق إلا إذا عالجت التفاوتات التي تفاقم منه. وإلى ذلك، يحتاج قادة العالم إلى التصرف القيادي الجريء والمسؤول. وكذلك علينا جميعًا، في كل مكان، أن نبذل كل ما في وسعنا للمساعدة في التصدي لأوجه التفاوت".



## شيرين الفقي زيادة نسبة الإصابة بالفيروس في الشرق الأوسط

قالت المدير الإقليمي لبرنامج الأمم المتحدة المعني بالإيدز شيرين الفقي «نشهد زيادة في نسبة الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة، ويعتقد البعض أن الزيادة في الإصابات الجديدة بفيروس HIV التي تشهدها منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ترجع لانتشار إجراء اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية على نطاق أوسع من ذي قبل، ويرى الخبراء أن المشكلة قد تكون أكثر تعقيداً».

وأوضحت أنه «في المنطقة العربية، وفي جميع أنحاء العالم، يعتبر الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بالحقن، والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، والعابرين جنسياً، والعاملين بالجنس، أكثر الفئات عرضة للإصابة بالفيروس».

وقالت الفقي «هذه الفئات المعرضة للخطر ليست معزولة عن المجتمع، وهي على تواصل مع كل الفئات الأخرى، والآن نرى انتشار الفيروس في بلاد مختلفة، خصوصاً بين فئة الشباب. ولذلك نسعى بشكل كبير لنشر الوعي بخصوص الأمر».



## د. ماجد رجائي شفرات الحلاقة في الصالون لن تنقل لك العرض

أكد مدير برنامج الإيدز بهيئة اليونسيف د. ماجد رجائي أن الإيدز مرض مزمن وغير قاتل، وله علاج، وليس كما يروج البعض له.

وقال «لم يكن مفهوماً ما هو الفيروس وماذا يعمل عندما تم اكتشاف أول حالة، إلا أن الفيروس يدخل الجسم ويستهدف الخلايا الليمفاوية وكرات الدم البيضاء ويتكاثر على حساب جهاز المناعة وينقص في الدم ويصبح الجسم غير قادر على حماية نفسه من الأمراض، وعندما يدخل المريض في حالة الهزل الشديدة يتعرض إلى أنواع نادرة من السرطانات وأيضاً مرض السل، وأمراض أخرى تنتهز ضعف جهاز المناعة ونطلق عليها الأمراض الانتهازية».

وشدد «طبعاً الإيدز هو مرض مزمن وغير قاتل، وفي حال تم تصحيح هذه المعلومة سيقبل مستوى الوصم عند الناس، والتعامل السيئ هو ربط الإصابة بأسباب أخلاقية فقط وهذا غير صحيح».

وعن طريقة إصابة الأشخاص بالمرض، قال «الفيروس موجود في الدم والسوائل الجنسية عند الرجل والإفرازات عند النساء، كما أنه موجود في لبن الأم، ويأتي عن طريق علاقة جنسية غير محمية دون استخدام الواقي الذكري أو الواقي الأنثوي، وهذه العلاقة قد تكون علاقة زواج، ونسبة كبيرة من النساء المتزوجات ينتقل لهن عن طريق أزواجهن، والفيروس موجود بكثافة عند لبن الأم، والأم المصابة لا بد أن تأخذ العلاج فوراً؛ إذ إن هذا يجعل مستوى الفيروس يقل، وفي حال ولد الطفل من أم مصابة يتم صرف الأدوية له كجرعة وقائية لمدة 6 أسابيع».

وأكد «علمياً فإن HIV مرض ضعيف جداً وفرصته في العيش خارج الجسم ضعيفة جداً، لذا لا داعي للقلق من أدوات الحلاقة كما يعتقد البعض».



## فيروس الإيدز وأعراض الإصابة به

الإيدز هو فيروس يسمى بنقص المناعة البشرية المكتسب، وهو فيروس يصيب خليا الجهاز المناعي، ويعطل وظيفتها مؤديًا إلى نقص المناعة، وتدمير النظام الدفاعي للجسم في المراحل المتأخرة من الإصابة بالمرض.

والفيروس يصيب شخصًا ويظل كاملاً بجسده لسنوات عديدة قبل أن يظهر، وحينها يظهر الشخص سليمًا، إلا أنه يكون قادرًا على نقل الفيروس لغيره، لكن حين يصل الإنسان إلى مرحلة «متلازمة الإيدز»، وهي مرحلة متأخرة من العدوى بالفيروس، تظهر عليه مجموعة من الأعراض المرضية نتيجة الضعف الشديد لجهاز المناعة، وعدم قدرته على حماية الجسم وعدم التصدي للعدوى المختلفة. فيروس نقص المناعة البشري هو نوع عدوى منقولة جنسيًا. وقد ينتقل أيضًا عن طريق التعرض للدم الحامل للعدوى أو تعاطي المخدرات عن طريق الحقن أو تشارك الحقن. وقد ينتقل من الأم للطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية. ربما يستغرق فيروس نقص المناعة البشرية سنوات عدة، إذا لم يعالج، حتى يضعف الجهاز المناعي إلى درجة الإصابة بالإيدز.

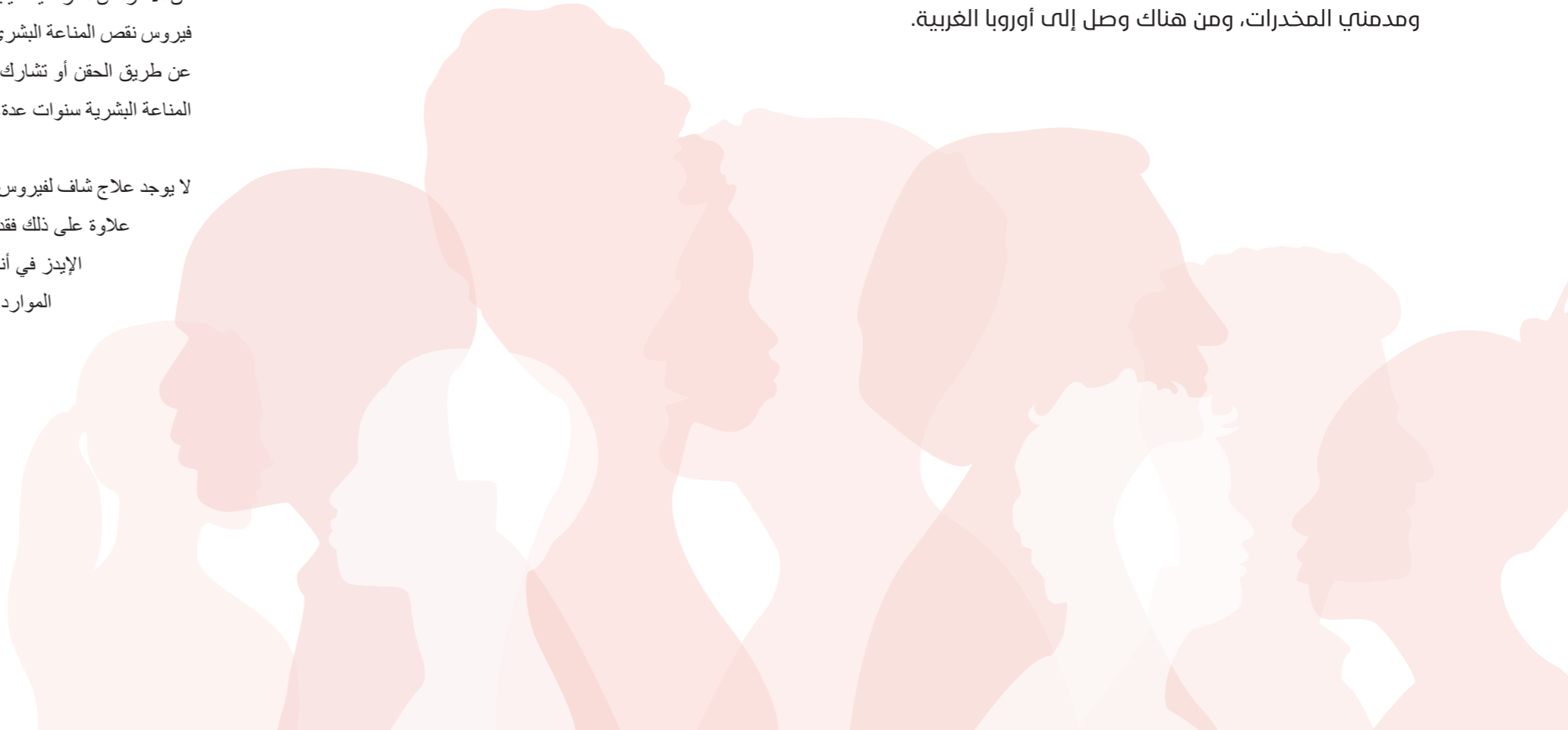
لا يوجد علاج شاف لفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)، ولكن تعمل الأدوية على السيطرة على العدوى والوقاية مضاعفات المرض. علاوة على ذلك فقد أثبتت مضادات الفيروسات التي تعالج فيروس نقص المناعة البشري فعاليتها في تقليل حالات الوفاة بسبب الإيدز في أنحاء مختلفة من العالم، وتعمل المنظمات العالمية على زيادة توافر تدابير الوقاية والعلاج في البلدان شحيحة الموارد.

## من هو المريض صفر؟

أول إصابة بمرض نقص المناعة البشرية كانت في العام 1916 لشخص من جنوب شرق الكاميرون، بمنطقة مولونجو، عندما كان يصطاد القرود. ويفترض العالم أن المريض الصفر كان جنديًا فرنسيًا أو بلجيكيًا أو بريطانيًا، شارك في العمليات الحربية ضد القوات الألمانية في الكاميرون، التي كانت حينها مستعمرة ألمانية.

عاد هذا الجندي بعد انتهاء الحرب إلى ليوبولدفيل في الكونغو البلجيكية (حاليا كينشاسا في جمهورية الكونغو الديمقراطية)، وبدأ بنشر المرض، الذي أصبح يعاني منه قرابة 500 شخص في خمسينات القرن الماضي.

كان سبب انتشار المرض في تلك الفترة هو الاستخدام المتكرر للإبر الطبية في المستشفيات، بسبب النقص العام في الأدوية والمعدات. وبعد أن حصلت الكونغو في ستينات القرن الماضي على استقلالها، تدفق سكان الأرياف إلى ليوبولدفيل، التي أصبحت وسطًا مثاليًا لانتشار الفيروس. ويعود السبب إلى أنه في تلك الفترة انتشرت الدعارة التي بدورها أصبحت سببًا لانتقال العدوى جنسيًا. وبعدها انتشر الفيروس إلى جميع أنحاء الكونغو، ومن ثم إلى خارج الحدود، بواسطة مواطن هايتي زار الكونغو. وخلال بضع سنوات، وصل الفيروس إلى الولايات المتحدة، حيث انتشر بسرعة بين المثليين ومدمني المخدرات، ومن هناك وصل إلى أوروبا الغربية.





## فيروس نقص المناعة البشرية فاي أرقام

- 85% من جميع الأشخاص المتعايشين مع فيروس العوز المناعي البشري يعرفون حالتهم من فيروس نقص المناعة البشرية في العام 2021.
- لم يعرف قرابة 5.9 مليون شخص أنهم كانوا مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية في العام 2021.
- في نهاية ديسمبر 2021، كان 28.7 مليون شخص يحصلون على العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية.
- في العام 2021، كان 75% من جميع المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يحصلون على العلاج.
- 76% من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 عامًا وأكثر المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية حصلوا على العلاج، كما حصل 52% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و14 عامًا على العلاج.
- 80% من البالغات من العمر 15 عامًا فما فوق حصلن على العلاج، ومع ذلك فإن 70% فقط من الذكور البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 عامًا وما فوق يمكنهم الوصول.
- حصلت 81% من النساء الحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية على الأدوية المضادة للفيروسات المعكوسة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية إلى أطفالهن في العام 2021.
- انخفضت الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية بنسبة 54% منذ ذروتها في العام 1996.
- في العام 2021، أصيب قرابة 1.5 مليون شخص جديد بفيروس نقص المناعة البشرية، مقارنة بـ 3.2 مليون في العام 1996.
- شكلت النساء والفتيات 49% من جميع الإصابات الجديدة في العام 2021.
- منذ العام 2010، انخفضت الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية بنسبة 32%، من 2.2 مليون إلى 1.5 مليون.
- انخفضت الوفيات المرتبطة بالإيدز بنسبة 68% منذ ذروتها في العام 2004 وبنسبة 52% منذ العام 2010.
- في العام 2021، توفي قرابة 650000 شخص بسبب الأمراض المرتبطة بالإيدز في جميع أنحاء العالم، مقارنة بـ 2.0 مليون شخص في العام 2004 و1.4 مليون شخص في العام 2010.
- انخفضت الوفيات المرتبطة بالإيدز بنسبة 57% بين النساء والفتيات وبنسبة 47% بين الرجال والفتيان منذ العام 2010.

- 38.4 مليون (33.9 مليون - 43.8 مليون) شخص على مستوى العالم مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية في العام 2021.
- 1.5 مليون (1.1 مليون - 2.0 مليون) أصيبوا بفيروس نقص المناعة البشرية حديثًا في العام 2021.
- توفي 650.000 شخص بسبب أمراض مرتبطة بالإيدز في العام 2021.
- 84.2 مليون (64.0 مليون - 113.0 مليون) أصيبوا بفيروس نقص المناعة البشرية منذ بداية الوباء.
- 40.1 مليون (33.6 مليون - 48.6 مليون) ماتوا من أمراض مرتبطة بالإيدز منذ بداية الوباء.
- 36.7 مليون بالغ (15 سنة أو أكثر) مصابون بالفيروس.
- 1.7 مليون طفل (0-14 سنة) مصابون بالفيروس.
- 54% من جميع المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية كانوا من النساء والفتيات.
- كان 28.7 مليون شخص يحصلون على العلاج المضاد للفيروسات المعكوسة في العام 2021.

رئيسة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي التخصصي  
استشارية الجلدية والتجميل - سفيرة ومدربة دولية  
معتمدة في الشد غير الجراحي بالخيط الأبتوس

## د. رانية بوقري

وصول حقن الفيلر التجميلي العلاجي  
«جوري» إلى المستشفى الملكي لأول  
مرة في البحرين

أعلنت رئيسة قسم الجلدية والتجميل في المستشفى الملكي التخصصي استشارية  
الجلدية والتجميل د. رانيا بوقري، سفيرة ومدربة دولية معتمدة في الشد غير الجراحي  
بخيط الأبتوس، عن وصول حقن الفيلر التجميلي العلاجي «جوري» إلى المستشفى  
لتكون هذه الإبر متاحة لأول مرة في مملكة البحرين.

وجاء حديث د. رانيا بوقري عن فيلر جوري، خلال مقابلة مع «صحتنا»، وفيما يلي نص اللقاء:

وتجديد خلايا الجلد وشد الترهل في الوجه أو الرقبة أو  
الجسم، ويعد علاجًا يمنحك شعورا بالتجدد والشد على كل  
وجهك من أول جلسة.

ويتميز بأنه سريع الفعالية، إذ تبدأ فعاليته خلال أسبوعين،  
إضافة إلى أنه آمن ومصرح من هيئة الدواء والغذاء، وقد  
حاز على جائزة أفضل محفز للكولاجين في العام 2022  
في AMWC بعد أعوام من البحوث والدراسات السريرية.

### سمعنا أن فيلر جوري متاح في المستشفى الملكي التخصصي، فهل هذا صحيح؟

يسعى المستشفى الملكي التخصصي في أن يكون من  
المستشفيات السبّاقة في توفير كل ما هو جديد إلى مرتاديه،  
لذا قمنا بتوفير فيلر جوري إلى الراغبين فيه؛ لأنه آمن  
وفعال، إضافة إلى أنه يحقق نتائج سريعة تدوم طويلاً،  
ويساعد على إجراء شد واضح دون الحاجة إلى الجراحة.

### ما مميزات هذا الفيلر؟

الفيلر العلاجي «جوري» سيكون صيحة العام 2023،  
فهو فيلر تجميلي علاجي يساعد على تحفيز الكولاجين





«فيلر جوري» حائز  
على جائزة أفضل محفز  
للكولاجين للعام 2022  
في «AMWC»

«جوري» فيلر تجميلي علاجي  
مناسب لجميع الأعمار ومختلف  
أنواع البشرة

ومظهر البشرة.

**ما الفئة التي يمكنها إجراء الحقن بفيلر جوري؟**

هذا الإجراء مناسب لجميع الأعمار وأنواع البشرة. لذا يمكن إجراء هذا النوع من الحقن لكل من ترغب في الحصول على بشرة مشدودة، نضرة وأكثر شبابًا. وكل من ترغب في تحسين مظهر البشرة بشكل طبيعي من دون الامتلاء بالفيلر أو استخدام الخيوط ولكل الراغبين في الحصول على نتيجة طويلة المدى يمكنهم إجراء هذه الحقن. كما أنه مناسب للسيدات غير القادرات على الشد بالخيوط كونه يتطلب فترة نقاهة، بعكس فيلر جوري الذي يمكن بعده ممارسة الأنشطة بشكل طبيعي بعد أول جلسة.

**ما الآثار الجانبية لهذا النوع من الحقن؟**

كوني سفيرة شد الخيوط ومدربة عالمية معتمدة لشد الوجه أرى أن إبر جوري آمنة وليس لها آثار جانبية في حال استخدمت على يد طبيب ذي خبرة وبطريقة الحقن الصحيحة.

**كيف تحقن هذه الإبر؟**

تحقن إبرة الفيلر في نقاط معينة تعرف بنقاط الشد، وكونها لا تحتوي على جزيئات فهي تنتشر في طبقات الجلد لتعمل على إنتاج الكولاجين بشكل طبيعي في كامل الوجه أو الرقبة.

**كم عدد الجلسات المطلوبة للحصول على النتيجة؟**

يعتمد ذلك على عمر البشرة ومدى الترهل، فقد يحدد الطبيب من جلسة إلى ثلاث جلسات.

**ما المدة التي تدوم فيها النتائج؟**

النتيجة قد تصل إلى عامين، ويعتمد ذلك أيضًا على عمر ودرجة ترهل البشرة عند البدء في أول جلسة. سيلاحظ الفرق من الجلسة الأولى، إذ سيشعر الشخص بالشد في كامل الوجه أو المنطقة المستهدفة، إضافة إلى اختفاء تدريجي للتجاعيد والخطوط. كما سيكون هناك تغير ملحوظ في جودة

**ماذا توفر إبرة الفيلر العلاجي «جوري»؟**

أثبتت الدراسات أنه مع التقدم في العمر يقل مستوى الكولاجين وهذا النقص قد يظهر على شكل تجاعيد، مسامات، وترهلات وغيرها. ولأن التجميل الحديث الآن يعتمد على تحفيز الكولاجين وشد البشرة وليس النفخ وزيادة الحجم كما يعتقد البعض، جاء الفيلر «جوري» ليكون إجراء تجميليًا مساعدًا على تحفيز الكولاجين.

**ما مكونات الفيلر؟**

يتكون من مادة الخيوط «بولي كابرولاكتون» و«PCL» وهي مادة معروفة وأجريت عليها دراسات عديدة، كما أنها تستعمل في تصنيع خيوط الشد. ولأول مرة يتم استخدام هذه المادة في الفيلر بشكل سائل تمامًا بعكس الخيوط.

« جوري» هو «فيلر الخيوط» على يد سفيرة ومدربة  
الخيوط العالمية المعتمدة د. رانيا بوقري

GOURI  
جوري



مختبر الأنسجة والخلد

**EXPRESSMED**  
LABORATORIES

**د. كاظم الخيزري**

دعم «تمكين»  
ساهم في تميز  
المشروعات الطبية



## مختبراتنا متكاملة متميزة قللت من الاعتماد على الخدمات المخبرية العالمية

### كيف دعم «تمكين» المشروع؟ وكيف ترعى دعمه للمشروعات الصحية؟

يدعم «تمكين» المؤسسات الوطنية مادياً ومعنوياً، إذ إنه منذ تأسيس مختبرات إكسبريس مد الطبية كان لتمكين دور كبير في دعمنا، واستفدنا من الدعم المقدم في مراحل عدة منذ التأسيس، ما أسفر عن وجود مختبرات إكسبريس مد الطبية على المستوى المحلي والإقليمي، وتمكنا من عرض وتوفير خدمات مميزة لم تكن موجودة في السابق.

«تمكين» له دور كبير في دعم القطاع الصحي في مملكة البحرين، فهو يدعم جميع المشروعات الوطنية التي تخدم تنمية القطاع الصحي، ما يعزز السياحة العلاجية بما يتماشى مع الخطة والتوجهات الوطنية لحكومة مملكة البحرين.

### وكيف انطلقت مختبرات إكسبريس مد الطبية؟

انطلقت في العام 2015 وذلك بعد عودتي من الخارج، فقد كنت أطمح إلى بناء مجموعة من المختبرات التي تقوم بإجراء العديد من الفحوصات تحت سقف واحد. والهدف هو توفير نتائج دقيقة للمريض والطبيب مع مراعاة الدقة في النتائج.

«إكسبريس مد الطبية» من المختبرات التي تأسست في نهاية العام 2015، ومنذ لحظات التأسيس استطاعت إضافة خدمات مخبرية متكاملة من الناحية الفنية بتوفير مجموعة مختبرات متخصصة بمعدات وأجهزتها وكوادرها، وقد حرص مدير مختبرات إكسبريس مد الطبية د. كاظم الخيزري على

تأسيس مختبرات إكسبريس للتحاليل الطبية على التميز.

وقال د. كاظم الخيزري «مختبرنا من المختبرات القليلة المتخصصة بالعديد من أقسام المختبر. ولقد استطعنا أن نكون مجتمعا متكاملًا من المختبرات ما أدى إلى وصولنا للتميز».

وأضاف «مختبرات إكسبريس مد الطبية مزودة بأحدث التقنيات والأجهزة التي مكنتنا من تقديم تحاليل جديدة لأول مرة في المملكة، ما قلل من الاعتماد على الخدمات المخبرية العالمية التي كانت المنظومة الصحية تعاني من نقص فيها».

وتابع: كان لـ«تمكين» دور أيضا في التميز الذي نشهده اليوم في مختبرات إكسبريس مد الطبية، إذ إن صندوق العمل كان وما زال من الداعمين لنا، ولا يقتصر دعمه على الدعم المادي فقط بل المعنوي أيضًا، فلـ«تمكين» دور كبير في دعم القطاع الصحي في مملكة البحرين، ما ساهم في تميز العديد من المشروعات الصحية.

### ما الأقسام التي تغطيها المختبرات؟

تغطي مختبرات إكسبرس مد الطبية العديد من الأقسام، ولقد افتتحنا حديثا مختبر الجينوم والطب الجزيئي، ومختبر أمراض الدم، مختبر أمراض المناعة والكيمياء السريرية ومختبر الأنسجة والخلايا ومختبر المجهر الإلكتروني، الذي يمكّن الباحثين في علوم الأحياء والعلوم الطبية في مجالي الفيزياء والكيمياء وعلم المعادن الاستفادة من مختبر المجهر الإلكتروني. كما خصصنا قسما خاصا للبحث والتطوير، إذ تم وضع خدماته في متناول الباحثين والمؤسسات البحثية في مجال علوم الأحياء خصوصا علوم الحياة والفيزياء والكيمياء.

### ما خططكم المستقبلية؟

نطمح إلى التوسع في جميع الأعمال، إذ نسعى إلى إطلاق مركز تدريب إقليمي للتخصصات المختبرية الدقيقة، فمختبرات إكسبرس مد الطبية مفتوحة للتعاون مع المؤسسات الصحية والبحثية في مجال التدريب وفي المجالات الأخرى.

نسعى إلى إطلاق مركز تدريب إقليمي  
للتخصصات المختبرية الدقيقة



مختبر المجهر الإلكتروني

نتميز بدقة النتائج وفائدتها التي تعود  
على الطبيب والمريض

### ما الذي يميز مختبرات إكسبرس مد الطبية؟

تتميز المختبرات بأنها تضم مجمعا متكاملا من المختبرات ومجهز بأحدث الأجهزة. كما تتميز بوجود كوادر بشرية مؤهلة في جميع الأقسام، إذ يشرف على هذه الأقسام خبراء لهم كفاءة علمية وبحوث علمية في مجالات دولية. وتعد مختبرات إكسبرس مد الطبية من المختبرات الوحيدة في الشرق الأوسط التي تضم العديد من الخدمات، التي أهمها التصوير بتقنية المجهر الإلكتروني، كما أن مختبراتنا هي الوحيدة على مستوى مملكة البحرين في القطاع الخاص والتي تضم مختبرا للجينوم. نحن نتميز بعرض خدمات فريدة من نوعها، وما يميزنا بشكل كبير هو دقة النتائج وفائدتها للطبيب والمريض، وسرعة النتائج، وخدمة عملاء مميزة. استطاعت مختبرات إكسبرس مد الطبية التميز في الخدمات المعروضة بتوفير العديد من التحاليل التي يمكن إجراؤها في المختبرات لدينا بدلاً من إرسالها إلى خارج المنطقة. كما نفتخر بأن خدماتنا لا تخدم فقط القطاع الصحي والبحثي في البحرين، إلا أنها تمتد إلى دول المنطقة.

### ما الخدمات المتوفرة في مختبراتكم؟

نوفر خدمات متعددة كخدمات المناعة، الوراثة الجزيئية، علم الأمراض، الأحياء الدقيقة، الأمصال، الكيمياء الحيوية، علم الدم وعلم الأمراض.



مختبر الجينو



مختبر الأحياء الدقيقة



## د. قاسم عرداتي مستشفى البحرين التخصصي... 20 عامًا من التميز والتفرد

عالم الطب.

ما الخدمات التي يقدمها المستشفى التخصصي؟

كما ذكرنا سابقاً يتميز المستشفى بأنه يجمع الأقسام الصحية تحت سقف واحد، ولقد استطعنا على مدار 20 عامًا من توفير مختلف العلاجات والخدمات الصحية للمرضى، إذ إن 90% من الخدمات الصحية موجودة في مستشفى البحرين التخصصي. ونحن من المستشفيات الخاصة الأولى التي توفر خدمة جراحة وقسطرة القلب والعلاج الكيماوي، وخدمات غسيل الكلى، ما يجعلنا مستشفى متكاملًا، خصوصًا أن هذه الخدمات غير متوفرة في المستشفيات الخاصة.

كما أن في المستشفى العديد من التخصصات الطبية المتقدمة كجراحة الأعصاب، الجراحة العامة والمناظير، النساء والولادة وغيرها التخصصات الطبية المختلفة. لقد استطاع المستشفى التميز والتفرد في خدماته بمساندة الأقسام التي تقوم بتشخيص المريض لتحديد العلاج المناسب للمريض.

إضافة إلى أن كل وسائل التشخيص والعلاج ومختلف الأشعة والتحليل المخبرية التي يحتاجها إليها المريض متوفرة، ما يغنيه عن اللجوء إلى الخارج ما عدا بعض الحالات المستعصية والنادرة.

ما الخطة التطويرية إلى المستشفى؟

نسعى دائماً إلى التميز والتفرد، وهناك خطة حاليًا لإنشاء قسم خاص بزراعة الكلى كعلاج متقدم لبعض الحالات التي تتطلب الزراعات، ونحن بانتظار الجهات المعنية من أجل مناقشة هذه التوسعة والحصول على الموافقة. كما نسعى إلى تطوير جميع الأقسام لمواكبة آخر التطورات في

مضت 20 عامًا وما زال مستشفى البحرين التخصصي يواصل المسيرة نحو التميز والتفرد في تقديم الخدمات الصحية المتميزة، إذ سعى منذ تأسيسه حتى الآن إلى توفير مختلف الخدمات الصحية تحت سقف واحد، فقد وضع المريض بأول اهتماماته.

العضو المنتدب د. قاسم عرداتي أكد أن مستشفى البحرين التخصصي يقدم العديد من الخدمات الصحية، مشيرًا إلى أن «تمكين» كان له دور في دعم المستشفى خلال مسيرة التطور بتوفير العديد من الأجهزة الطبية، إضافة إلى دعم المستشفى بالكوادر الصحية المختلفة. جاء ذلك خلال لقاء مع «صحتنا»، وفيما يلي نص اللقاء:

مضى أكثر من 30 عامًا على ممارستك مهنة الطب، فهل يمكنك أن تتحدث لنا عن مسيرتك؟

يتميز بأنه من المستشفيات التي تقدم خدمات ذات جودة عالية. فالمستشفى يقدم خدمات تتماشى مع معايير الجودة العالمية "جوينت كوميشن". ويتميز المستشفى بتغطية جميع الأقسام الصحية ما ساهم في الحصول على التشخيص والعلاج تحت سقف واحد دون الحاجة إلى اللجوء إلى مستشفيات أخرى لإكمال العلاج، فجميع الخدمات الصحية متوفرة في مستشفى البحرين التخصصي، وهو ما يسهل على المريض الحصول على التشخيص والعلاج في الوقت ذاته ويغنيه عن العلاج في الخارج.

بعد التخرج من الجامعة الأميركية في بيروت، أكملت تدريب الإقامة في جامعة فلوريدا وزمالة طب الأطفال في الأمراض المعدية في جامعة واين ستيت. وحصلت على دبلوم البورد الأمريكي لطب الأطفال وزمالة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وعضوية جمعية أمراض الأطفال المعدية. وكنت أستاذًا مساعدًا في كلية الطب بجامعة الخليج العربي سابقًا. كما شغلت منصب رئيس وعضو لجان مكافحة العدوى في مستشفى أرامكو ومركز السلمانية الطبي. لدي خبرة واسعة في رعاية الأطفال والرضع منذ العام 1982 في الولايات المتحدة والمملكة العربية السعودية والبحرين. وحاليًا أنا رئيس قسم الأطفال واستشاري طب الأطفال والأمراض المعدية.

كيف دعم «تمكين» مستشفى البحرين التخصصي؟

صندوق العمل «تمكين» دعم مستشفى البحرين التخصصي في جوانب عدة، إذ كان له دور في توفير بعض الأجهزة، إضافة إلى تقديم الدعم للكوادر البشرية خصوصًا الخريجين الجدد، ويعد دعم هؤلاء من أطباء وممرضين وفنيين مختبر فرصة أمامهم للعمل في القطاع الصحي الخاص للحصول على الخبرة. فـ «تمكين» ساعدنا على استقطاب الخريجين الجدد في المختبر والتمريض والأشعة.

كيف ترى دعم «تمكين» للقطاع الصحي الخاص؟

«تمكين» هو الداعم الأول والرئيس إلى العديد من المؤسسات الصحية الخاصة خصوصًا فيما يتعلق بالتدريب والتطوير، فدعمه لا يتوقف على الدعم المادي بل المعنوي أيضًا، ويساعد الدعم الذي يقدمه «تمكين» إلى المؤسسات أو المشروعات الصحية بالارتقاء في جودة الخدمات الصحية خصوصًا في ظل سعي «تمكين» لجعل جميع المشروعات في المصاف العالمية عبر وضع خطط جديدة لجعل المؤسسات في مملكة البحرين على قدر عالٍ من التميز والكفاءة.



### يعد مستشفى د. هيفاء للعيون من المستشفيات المعروفة محليًا وعربيًا، فكيف كانت انطلاقة المستشفى؟

تم افتتاح مركز د. هيفاء للعيون في سنة 2003، ثم تم افتتاح مستشفى د. هيفاء للعيون في نوفمبر 2011. وقد دشن بافتتاح رسمي في سنة 2012، واليوم يقوم المستشفى بتقديم أفضل خدمات طب العيون في البحرين وفي المنطقة، بمستويات عالية تضاهي أفضل خدمات العيون في المنطقة وعلى مستوى العالم، حيث يقوم أفضل الأطباء من ذوي الكفاءة والخبرة العالية بتقديم هذه الخدمات، بمساعدة أحدث المعدات المتطورة عالميًا.

يفتخر مستشفى د. هيفاء التخصصي للعيون بقدرته على تقديم الخدمات الشاملة والمتكاملة لجميع حالات العيون الطبية، الجراحية أو التجميلية التي قد تحتاجها العين، وكذلك للحالات الطارئة. وإضافة لذلك، فإن المستشفى يقدم للمرضى صيدلية ومتجرًا للنظارات كجزء من مرافق المستشفى؛ وذلك من أجل ضمان حصول المرضى على احتياجاتهم بشكل سهل وملائم.

### ما رؤية مستشفى د. هيفاء للعيون؟

رؤيتنا تكمن في أن نقدم أفضل الخدمات الطبية على المستوى المحلي والإقليمي، بما يتوافق مع أعلى مستويات الخدمة التي تقدمها أفضل المؤسسات الطبية العالمية في مجال طب وجراحة العيون.

### ما الخدمات التي يقدمها المستشفى؟

يعد مستشفى د. هيفاء للعيون مستشفى متكاملًا، إذ يغطي كل احتياجات المرضى لفحص وعلاج أمراض العيون إضافة إلى الصيدلية ومركز البصريات. ويضم مستشفى د. هيفاء للعيون أقسامًا عديدة وهي: الجزء الأمامي للعيون وزرع القرنيات، المياه الزرقاء (ضغط العين)، الشبكية، طب أطفال العيون، الجفون والقنوات الدمعية.



عضو مجلس الإدارة وشريك في مستشفى هيفاء للعيون

عضو مجلس الإدارة وشريك في  
مستشفى د. هيفاء للعيون

## د. أريج المير

# أفضل المهارات الطبية الاستشارية في «هيفاء للعيون»

ارتبط اسم مستشفى د. هيفاء للعيون مع اسم الراحلة د. هيفاء محمود المعروفة بقلبيها الطيب، كما أنها عرفت على المستوى المهني بتفانيها اللامتناهي في العمل، وبخبرتها ومعرفتها الواسعة في مجال طب العيون، حيث كانت كل هذه العوامل بمثابة اللبنة الأساسية التي كونت مستشفى د. هيفاء للعيون منذ بداية نشأته، وجعلته يتميز عن جميع المستشفيات الأخرى حتى يومنا هذا. ويفتخر مستشفى د. هيفاء للعيون بقدرته على تقديم الخدمات الشاملة والمتكاملة لجميع حالات العيون الطبية، الجراحية أو التجميلية التي قد تحتاجها العين، وكذلك للحالات الطارئة. كان لنا هذا اللقاء مع د. أريج المير عضو مجلس الإدارة وشريك في مستشفى د. هيفاء للعيون، طبيب مقيم ومساعد المدير الطبي، وهي تحمل بكالوريوس الطب من الكلية الملكية للجراحين في إيرلندا - جامعة البحرين الطبية وحاصلة على الرخصة الطبية البحرينية (يناير 2019)، وذلك للتعرف عن قرب على مستشفى د. هيفاء للعيون.

الراحلة د. هيفاء أرست اللبنة الأساسية  
للمستشفى



## كيف يمكن تجنب أمراض العيون عند الصغار؟

### ما أكثر أمراض العيون شيوعاً عند الكبار؟

هناك العديد من أمراض العيون التي يصاب بها الكبار، إلا أن أبرز هذه الأمراض هي المياه البيضاء والمتمثلة في تراجع في الرؤية أو الضبابية، وعدم وضوح الألوان، ظهور الهالات حول الإضاءات في الليل. كما أن مشكلة المياه الزرقاء (ضغط العين) من الأمراض التي يشتكي منها الكبار فمع هذا النوع من الأمراض لا يشعر المريض بأعراض حتى مرحلة متأخرة جداً، ما يؤدي إلى فقد البصر بسبب تلف عصب العين. ومن الأمراض التي تعد شائعة لدى الكبار هي أمراض اعتلال الشبكية السكري، فالتأخر في التشخيص والعلاج وإهمال المتابعة الدورية يؤدي إلى ضعف شديد أو فقدان البصر الذي يستحيل إرجاعه.

### ما أكثر الأمراض شيوعاً بين صغار السن؟

الأخطاء الانكسارية "قصر النظر وبعد النظر وانكسار في القرنية" من الأمراض الأكثر شيوعاً، ولأنه نادراً ما يشتكي الأطفال من أعراض ضعف النظر، فلذلك نحث أولياء الأمور على الكشف المبكر للأطفال من عمر 3 أو 4 سنوات، ويكون علاج هذه المشكلة بسيطاً من خلال ارتداء نظارات طبية، إلا أن التأخر في العلاج قد يؤدي إلى كسل في العين، وهو أيضاً منتشر بين الأطفال خصوصاً أن من مسبباته الأخطاء الانكسارية وحول العين، وإذا تمت معالجة الطفل مبكراً بتغطية العين فيمكن إعادة حدة النظر إلى طبيعته.

### ما النصيحة التي تقدمينها لمرضى العيون خصوصاً وإلى الناس بشكل عام؟

دائماً ما ننصح المرضى بضرورة الفحص المبكر والمتابعات الدورية، فهي المفتاح لاكتشاف أمراض العيون؛ وذلك لمحاولة تفادي تطور الحالات والعلاج مبكراً. كذلك ننصح مدارس وروضات الأطفال بتوعية الآباء والأمهات بضرورة الفحص المبكر للأطفال قبل التحاق الطفل إلى المدرسة أو الروضة، إذ يمكن معالجة كسل العين عند الأطفال إذا اكتشف مبكراً، كما ننصح بضرورة متابعة أمراض اعتلال الشبكية السكري لمرضى السكر بصفة دورية؛ للمحافظة على النظر قدر الإمكان ومنع تدهور النظر من خلال المتابعة المستمرة مع الطبيب.

## المياه البيضاء والزرقاء أكثر الأمراض شيوعاً عند الكبار

### ما الذي يميز مستشفى د. هيفاء للعيون؟

إننا ملتزمون في مستشفى د. هيفاء للعيون بتوفير أجود وأحدث تقنيات وأجهزة فحص وتشخيص وعلاج العين لتوفير أفضل علاجات للمرضى. كما تتميز بتوفير قسم العمليات بأحدث التقنيات والأجهزة في عمليات جراحة العيون. إننا نؤمن إيماناً كاملاً بأهمية أن نحظى في مستشفى د. هيفاء للعيون بأفضل المهارات الطبية الاستشارية المتخصصة التي تتمتع بأعلى المستويات الأكاديمية والخبرة، كما أننا نؤمن بأهمية أن يحظى كل فرد من طاقمنا الطبي بكل المهارات التي يحتاجونها لكل العمليات والإجراءات التي نقوم بها.

### ما الخطة التطويرية للمستشفى؟

- مواكبة آخر التطورات في الأجهزة الطبية العلاجية والتشخيصية وتوفيرها أولاً بأول، وكذلك المشاركة في المؤتمرات الطبية التي تقدم البحوث العلمية في مجال طب وجراحة العيون.
- تحديث أجهزة مركز المعلومات بأحدث التقنيات المعلوماتية عالية الكفاءة من حيث السرعة والطاقة الاستيعابية خلال السنتين المقبلتين.
- استقطاب أطباء زائرين متخصصين في أحدث العمليات الجراحية الحديثة في طب العيون.
- الاستمرار في تدريب وتطوير الجهاز الإداري والطاقم الطبي المساند في المستشفى من خلال الدورات التخصصية في التمريض والطاقم العامل.
- مواصلة تثقيف الجمهور بمخاطر التأخر في اكتشاف أمراض العيون لدى الأطفال خصوصاً ومرضى السكر وضغط العين وتراجع النظر لدى الكبار من خلال مواقع المستشفى في وسائل التواصل والوسائل الإعلامية المختلفة.
- التواصل المجتمعي مع جمعيات المتقاعدين وذوي الاحتياجات الخاصة وعمل فحوصات مبدئية للكشف عن الحالات التي تحتاج إلى علاج سريع لهم للمحافظة على النظر عند هذه الفئة.

# قبل أن تصاب بالاكتئاب تجنب هذه العادات

يعيش الإنسان في عالم تسوده مشاغل الحياة المتعددة، وقد تكون حياته مستقرة وساكنة، لكنه على الرغم من ذلك يشترك من إصابته بالاكتئاب مع عدم وجود ما يستدعي، فربما يكون وضعه النفسي والمادي والمعنوي وحياته الاجتماعية مستقرة، إلا أنه يعاني من الاكتئاب.

يغفل الإنسان في كثير من الأحيان عن العادات التي يمارسها خلال يومه، فبعض عاداتنا اليومية قد تسبب لنا الاكتئاب أو القلق، وربما لا نشعر أن هذه العادات هي السبب في تدهور صحتنا النفسية.

يمكن للاكتئاب أن يأتي بنتائج سلبية على حياة الشخص، وقد يكون ناتجاً عن عوامل مختلفة، مثل الهرمونات والجينات، إلا أن هناك العديد من العادات التي نمارسها يوميًا وقد تسبب لنا الاكتئاب مع مرور الوقت ومن دون أن نشعر بأنها السبب الرئيس. هناك ما يقارب 8 عادات قد تسبب لك الاكتئاب إذا كنت تمارسها يوميًا، وهي كالتالي..

## 1 - تناول الأطعمة المصنعة

يعد تناول كيس من رقائق البطاطس أو علبة من البسكويت وجبة خفيفة لذيدة بين الحين والآخر، لكن الكثير من الأطعمة المصنعة قد تجعلك تشعر بسوء الحالة النفسية. وقد أثبتت البحوث المتعلقة بالنظام الغذائي والاكتئاب المنشورة في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، العام 2013، أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة المصنعة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، لذا فإن اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على تناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضروات والأسماك والحبوب الكاملة، ليس فكرة سيئة لأسباب عديدة. قد يكون من الصعب تجنب جميع الأطعمة المصنعة، خصوصاً إذا كنت تعيش حياة سريعة، ولكن هذه الحيل البسيطة يمكن أن تساعد في تدريب عقلك على التوقف عن الاعتماد على الوجبات السريعة.

## 2 - قضاء الكثير من الوقت بمفردك

إن قضاء بعض الوقت بمفردك بين الحين والآخر يمكن أن يكون مفيداً للغاية لصحتك العقلية، ومع ذلك يحذر الأطباء النفسيين من قضاء الكثير من الوقت في العزلة، إذ يمكن أن يزيد هذا الأمر بالفعل من خطر الإصابة بالاكتئاب. ولحماية نفسك، تأكد من ضرورة تكوين صداقات وعلاقات قوية مع الآخرين، وهي واحدة من أفضل الاستراتيجيات للتغلب على الاكتئاب، ففي العلاقات الاجتماعية يمكننا أن نعطي أو نستقبل الابتسامات والضحك، وهذا سبب للبعد عن الإصابة بالاكتئاب.

كما أن التواصل مع الأشخاص الآخرين بمثابة فرصة للتبادل العاطفي الإيجابي، فالأشخاص الذين يمتلكون أصدقاء يتمتعون بصحة جيدة، وفقاً للعديد من الدراسات النفسية.

## 3 - إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

مع الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفزيون وخدمات البث التي أخذت اهتمامنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، أصبح من الشائع بشكل متزايد أن يستخدم الأشخاص الكثير من الوسائل وفي من أكثر من جهاز واحد في وقت واحد. قد يكون ذلك ضاراً لعقلك، وكشفت دراسة استقصائية أجريت العام 2013 على 318 شخصاً نشرت في علم النفس السيرياني والسلوك والشبكات الاجتماعية عن أن الأشخاص الذين أبلغوا عن تعدد المهام في وسائل الإعلام الخاصة بهم غالباً ما عانوا من أعراض الاكتئاب والقلق الاجتماعي. ولمكافحة كل هذا حاول تقليل فترة استخدامك للهواتف الذكية والشاشات الإلكترونية كالتلفزيون أيضاً.

## 4 - قضاء الوقت مع الأشخاص السلبيين

التعليقات النقدية والسلبية من أصدقائك أو رئيسك في العمل أو شخص مهم آخر يمكن أن تفعل أكثر من مجرد وضعك في حالة من الفوضى المؤقتة، بدلاً

من ذلك، فإن إحاطة نفسك بهذه السلبية يمكن أن تزيد نسبة الوقوع في خطر الشعور بالاكتئاب. فالوجود حول شخص يرسل لك تلك الطاقة السلبية يمثل مشكلة، سوف يجعلك تشعر بالإحباط، وبدلاً من ذلك، كَوْن علاقات مع الأشخاص الذين يعززون أفعالك بشكل إيجابي، بدلاً من انتقاد قراراتك باستمرار.

## 5 - عدم الجلوس في المناطق الخضراء

إن العيش في مدينة كبيرة يرتبط بمستويات أعلى من التوتر والأمراض العقلية، خصوصاً الاكتئاب. لذا حاول القيام برحلات سريعة إلى المنتزهات أو المناطق الريفية لإحاطة نفسك بالطبيعة والاستراحة من ضجيج المدينة، فإذا كان الخروج من المدينة بين الحين والآخر غير ممكن، فإن شيئاً بسيطاً مثل المشي في الهواء الطلق وأشعة الشمس، لقضاء استراحة لتناول القهوة، يمكن أن يكون مفيداً جداً لمزاجك.

كما يقترح الأطباء النفسيين أيضاً، الاحتفاظ ببعض النباتات المحفوظة بوعاء في مكان معيشتك، لتخفيف الحالة المزاجية داخل المنزل أيضاً، فهناك نوع من الطاقة الإيجابية التي تطلقها النباتات والأشياء الطبيعية.

## 6 - البقاء مستيقظاً لوقت متأخر

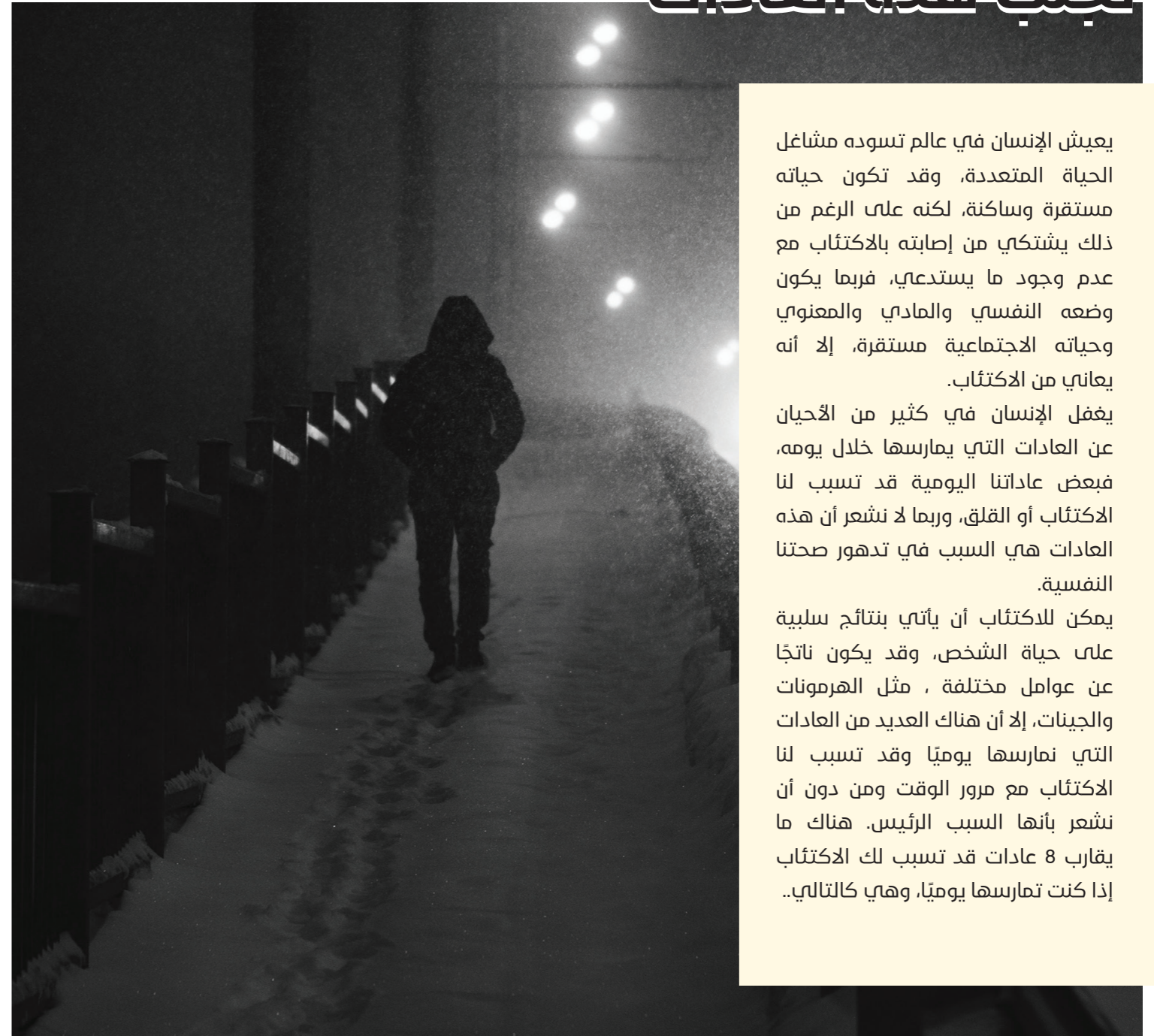
الأشخاص الذين يذهبون للنوم في وقت متأخر يعانون من الأفكار السلبية المزمنة على مدار اليوم، وهو سلوك مرتبط بالاكتئاب، ولأن هناك بعض الأشخاص لا يستطيعون النوم مبكراً بشكل مثالي تنشغل دماغهم بالكثير من الأفكار والموضوعات حتى يصيبهم الأرق، وهذا يحدث نتيجة للتفكير بوظائفهم أو متطلبات الحياة، ولكن عموماً قد يؤدي الذهاب إلى الفراش قبل ساعة من موعد النوم إلى النوم سريعاً دون التأخير فيه بشكل كبير.

## 7 - العيش بأسلوب حياة مستقر بشكل دائم

قد يكون لقضاء كثير من الوقت بشكل مستقر وساكناً، عند مشاهدة التلفزيون أو استخدام التلفونات المحمولة أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى، تأثير على صحتك العقلية، فإن بذل الجهد البدني والعقلي بأشياء مثل التمارين الرياضية أو المشروعات المهمة يرفع من مزاجك ويقلل من فرص الشعور بالاكتئاب. فعندما تكون نشطاً بدنياً، يفرز دماغك مواد كيميائية تبعث على الشعور بالرضا، مثل الإندورفين، الذي يمكن أن يخفف من مشاعر الاكتئاب.

## 8 - النظر إلى الأسفل

ترتبط حركة العين بمزاج الشخص، فالنظر لأسفل يرتبط بالمشاعر السلبية، ما يعد السبب وراء أهمية النظر للأعلى والحفاظ على تركيز العين على التفاصيل وهي مستوى مرتفع، لذا ينصح بممارسة هذا التمرين البسيط.



## احصل على الاسترخاء بخطوات بسيطة

يحتاج الإنسان من حين لآخر للحظات استرخاء تريح جسمه وعقله؛ لإعادة تنظيم وترتيب أفكاره والانطلاق من جديد في درب الحياة. قد يكون الاسترخاء صعبًا في هذا العالم المليء بالتوتر، فإذا كنت ترغب في شعور الراحة والاسترخاء تذكر أن تكون رحيقًا مع نفسك، فالتعامل مع نفسك بشدة يسبب توترًا إضافيًا، لذا أعط نفسك راحة وجرب تقنيات الاسترخاء قدر استطاعتك.

ولأن الإنسان يحتاج بين الحين والآخر لساعات من الاسترخاء الذي يساعد على التخلص من الشحنات السلبية التي تسبب التعب والإرهاق للجسم، واستبدالها بشحنات إيجابية ترفع من معنوياته وقدرته على العمل والعطاء، فيما يلي سنرشحك إلى مجموعة من النصائح المهمة التي يجب أن تتقيد بها لتحصل على الاسترخاء الضروري لجسديك وعقلك.

### جلسات التدليك

جلسات التدليك من أولى طرائق الاسترخاء والاستجمام التي أثبتت نتائجها الفعالة، فقد أثبتت إحدى الدراسات أن من يخضعون لجلسات التدليك قبل القيام بحدث مهم في حياتهم المهنية يقدمون على أداء أفضل في الحياة المهنية الخاصة بهم، حيث إن ارتخاء العضلات يساعد على خفض مستويات هرمون الكورتيزول بالجسم.

### التأمل

من أبرز طرائق الاسترخاء والاستجمام هي التأمل بطريقة إيجابية، فقد أثبتت البحوث والدراسات أن التأمل الإيجابي، والجلوس في مكان هادئ يجعل الفرد سعيدًا، ويخلصه من التوتر والشعور بالاكنتاب، إذ يساعد التأمل على عبث الفرد على سلامه الداخلي.

### ممارسة الرياضة

ممارسة التمارين الرياضية من أبرز الأمور التي تمنح من يقوم بها الشعور بالراحة، وتقضي على الاكنتاب سريعًا، إذ يمكن للشخص الذي يعاني من الاكنتاب أن يتخلص منه سريعًا فقط عن طريق ممارسة التمارين الرياضية، فمن المعروف أن استرخاء العقل وراحة البال تأتي من استرخاء الجسم وراحته، إذ يرسل العقل الإشارات التي تمنح الجسم الشعور بالاسترخاء والراحة، وهذا يعمل بدوره على خفض مستويات التوتر، وبالتالي القضاء على الاكنتاب. وممارسة التمارين الرياضية تساعد على إفراز هرمون الأندروفين المفيد في منح الجسم الشعور بالراحة.

### الحمام الدافئ

من أفضل أساليب الاسترخاء والاستجمام اللجوء إلى حمام دافئ، حيث أثبتت الدراسات أن الماء الدافئ يعمل على تنشيط الدورة الدموية ومن ثم التخفيف من تشنجات العضلات، والقضاء على الآلام، ويساعد على التخلص من التوتر ومنح الشعور بالراحة، والقضاء على الاكنتاب، والتحسن من الحالة النفسية. كما أن الساونا تعمل على التخلص من الاكنتاب، إضافة إلى التخلص من العديد من الأمراض مثل الربو، والتهاب المفاصل، والتهاب القصبات الهوائية الحاد، وله دور كبير في القضاء على السموم، ويعمل على إذابة الدهون.

### التنفس بعمق

عملية الشهيق والزفير بعمق تعمل على زيادة نسبة الأكسجين الواصلة إلى الدماغ، وهذا ما يعمل على تحفيز الجهاز العصبي، وبالتالي تحسين أداء أعضاء الجسم، والشعور بالاسترخاء.

### الكتابة

حين يمتلئ عقلك بالأفكار المسببة للتوتر، يفضل فرزها وإعادة ترتيبها. وينصح القيام بهذا الأمر من خلال كتابة مذكراتك اليومية. هذه الخطوة تساعد في تقليل الأفكار المسببة للفوضى والقلق.

### شد أصابع القدمين وإرخاؤها

تهدف فكرة شد أصابع القدمين وإرخائها إلى الربط بين الاسترخاء والأحاسيس الجسدية، فكل ما عليك هو أن تقوم بشد عضلات أصابع القدمين لمدة 5 ثوان، ومن ثم إرخائها، وعليك بتكرار العملية مرات عدة.

### الخيال يقضي على الاكنتاب

إذا كنت تنوي الحصول على مزيد من الاسترخاء والاستجمام والقضاء على الاكنتاب سريعًا جرب أن تجول بمخيلتك في رحلة خيالية من صنعك أنت، حيث تذهب إلى أجمل الأماكن على الإطلاق بخيالك، وتستمتع بكل ما تحب أن تفعله، وهذه الطريقة تعمل على منح الفرد الشعور بالسعادة والراحة النفسية، والقضاء على الاكنتاب.

### الاستماع إلى الموسيقى

تعرف الموسيقى بأنها غذاء الروح، فلا يهم ما نوع الموسيقى التي تستمع إليها، ولكن المهم الهدف من الاستماع لها، حيث تساعد مستمعها على الدخول في حالة نفسية جيدة تعمل على التخفيف من الاكنتاب وتمنح الفرد الشعور بالسعادة والاستجمام والاسترخاء. وهناك العديد من الأطباء يستخدمون تقنية الموسيقى للراحة النفسية وعلاج المرضى من الاكنتاب، وبعض الأمراض الأخرى.

### التلوين

في السنوات الأخيرة ظهر اهتمام كبير بأنشطة التلوين عند البالغين بوصفها إحدى تقنيات الاسترخاء، وتبين أنها فعالة حقًا. أظهرت دراسة أن استخدام كتب التلوين للكبار تنقص القلق، ما دامت الأشكال التي تلوّن معقدة كفاية. لذا إذا كنت ترغب بالتلوين من أجل الهدوء، حاول الإمساك بكتاب تلوين فيه تفاصيل معقدة للحصول على الهدوء.

### أخذ استراحة من هاتفك المحمول

نعلم الآن أن تهمزية وقت مفرط على هواتفنا الذكية أو الإنترنت يرتبط بمستويات أعلى من الاكنتاب والقلق. لكن هذا يعتمد كثيرًا على كيفية إمضاء الوقت على الإنترنت. إذا استهلكنا الوقت في مقارنة أنفسنا بالآخرين أو في قراءة أخبار منهكة، لن يكون هذا جيدًا لمستويات القلق لدينا، لكن إذا استخدمنا وقتنا في التواصل مع الآخرين أو المشاركة في النشاطات الاجتماعية الأخرى، فهذا سيكون مفيدًا لنا فعلًا.



# نصائح

## للتأمل والتخلص من الأفكار السلبية

هناك الكثير من فوائد ممارسة التأمل، خصوصاً بالنسبة لأولئك الذين يمارسونه بشكل يومي أو منتظم. وبعض الناس يحبون ممارسة التأمل لاستحضار الهدوء والسكينة، وآخرون يريدون ممارستها لتهدئة الأصوات المتصارعة داخلهم، أو لكي يتعرفوا على أنفسهم بصورة أفضل، أو كنوع من الممارسات الروحية، وأياً كان السبب الذي تريد أن تمارس التأمل من أجله، فهذه بعض النصائح التي قد تحفزك وتساعدك على بداية ممارسة التأمل.

يجد كثيرون صعوبة في إيقاف دفق الأفكار عند ممارسة التأمل، ويحاولون إيجاد الصفاء الذهني؛ لكنهم حتى لو وجدوا الهدوء لا يستطيعون الخروج من دوامة الأفكار المشوبة بالمخاوف والقلق أو المهام التي عليهم إنجازها، لذا هنا بعض الخطوات التي تساعدك في التأمل:

### • فكر أولاً فيما تريد تحقيقه من التأمل

هناك العديد من الأسباب التي تدفع الناس إلى التأمل، سواء لكي يحسنوا من قدراتهم الإبداعية أو دعم قدرتهم على تخيل أهداف معينة يودون تحقيقها أو لكي يستحضروا الهدوء الداخلي أو كنوع من الممارسة الروحية، وإذا كان هدفك الوحيد لممارسة التأمل هو أن تجلس في هدوء مع جسدك دون أن تقلق من أي شيء آخر، فهو سبب كاف جداً. حاول أن تأخذ الأمور ببساطة ولا تبالغ في التفكير وتعتقد الأسباب التي تدفعك إلى التأمل، ويعد الهدف الأساس من التأمل هو الاسترخاء والتوقف عن دوامة القلق اليومي.

### • ابحث عن مكان خالٍ من أي مصدر للتشتيت

من المهم، خصوصاً عند البداية، أن تزيل من المكان الذي تود ممارسة التأمل فيه أي مصدر من مصادر التشتيت، أغلق التلفزيون والراديو، وأغلق النوافذ لكي تتخلص من ضوضاء الشارع، وأغلق باب الغرفة لكي تتخلص من باقي الأصوات في المنزل. قد يصعب وجود زملاء سكن أو أفراد من العائلة معك في نفس المنزل من الحصول على مساحة هادئة يمكنك أن تركز تفكيرك فيها، يمكنك أن تطلب من عائلتك أو زملائك في السكن أن يهدأوا قليلاً خلال مدة التأمل التي تريد أن تقضيها، وطمئنهم أنك سوف تخبرهم فور انتهائك من التأمل لكي يتمكنوا من العودة إلى نشاطاتهم الطبيعية.

### • استخدم إحدى وسائل التأمل

وهي عبارة عن وسائل دائرية تساعدك في الجلوس على الأرض في وضع التأمل دون أن تصاب بالألم من الجلوس على الأرض الصلبة وليس لها ظهر؛ حتى لا تستند عليه وتفقد تركيزك، وإذا لم يكن متاحاً لك استخدام مثل هذه الوسائل، يمكنك أن تستخدم أي وسادة قديمة أو أحد وسائل الأريكة لديك. إذا كان الجلوس من دون كرسي مؤلماً لظهرك يمكنك استعمال كرسي. حاول أن تشعر بجسمك وتحافظ على ظهرك مفروداً طالما كان ذلك مريحاً، يمكنك أن تستلقي قليلاً لترتاح حتى تشعر أنك قادر على معاودة الكرة.

### • ارتد ملابس مريحة

حاول أن تتجنب الملابس الضيقة أو التي يمكن أن تشتت انتباهك أثناء التأمل، فكر في أنواع الملابس المريحة أو الفضفاضة التي يمكن أن تستخدمها للنوم أو ممارسة الرياضة.

### • اختر توقيتاً تشعر فيه بالراحة

عندما تعتاد على التأمل، فقد تعتمد عليه في التخلص من الشعور بالقلق أو التوتر في أي وقت من اليوم، لكن إذا كنت مبتدئاً، فقد تجد صعوبة في التركيز إذا لم تستحضر الأجواء المناسبة قبلاً، وعليك في البداية أن تختار وقتاً تشعر فيه بالاسترخاء مثل بداية اليوم أو بعد انتهاء العمل أو المدرسة والحصول على بعض الراحة.

### • تخلص من كل المشتتات التي قد تفكر فيها أثناء التأمل

يمكنك أن تتناول طعاماً خفيفاً إذا كنت تشعر بالجوع، أو أن تدخل الحمام، أو غيرها من المشتتات التي عليك أن تتخلص منها حتى لا تشتت ذهنك.

### • احتفظ بساعة توقف في يدك

سيساعدك المؤقت على أن تأخذ وقتاً كافياً للتأمل، كما يجنبك التشتت بمراقبة الساعة كل فترة. قم بضبط المؤقت أو ساعة التوقف على المدة التي تريد أن تتأمل خلالها، سواء كانت ساعة أو 10 دقائق. قد يحتوي هاتفك المحمول على مؤقت غالباً، أو يمكنك أن تجد مواقع على الإنترنت تتيح استعمال المؤقت مباشرة من عليها أو تطبيقات على الهاتف المحمول لأداء المهمة.

### • لا تنشغل بما يتوجب عليك فعله بيديك

عادةً ما نشاهد الناس في الأفلام والمسلسلات يضعون أيديهم على ركبهم بطريقة معينة أثناء التأمل، لكن إذا كان هذا الوضع غير مريح لك فلا تقلق؛ إذ يمكنك أن تضعهما أمامك فوق ساقيك أو تضعهما إلى جانبك أو أي وضع مريح بالنسبة لك، المهم هو أن تركز على تنفسك.

### • ركز على تنفسك

لأن أساس التأمل السليم هو التركيز على التنفس بشكل صحيح، فبدلاً من أن تضع طاقتك كلها في محاولة تفادي التفكير في الأمور اليومية التي توترك أو تقلقك، حاول أن تركز على عنصر إيجابي واحد وهو تنفسك، ركز على الشهيق والزفير، وستجد أن تركيزك على تنفسك قد ساعدك على تجاهل الأفكار السلبية الأخرى دون أن تحاول فعل ذلك عمدًا.

## تجنّبوا

# المشاجرات الزوجية أمام أطفالكم

نجد في كل بيت بعض أو أمور تخص البيت الأخرى التي نعتبرها المشاحنات بين خصوصًا صحيح أنه لا

الخلافت الزوجية أو المشكلات بين الزوجين سواء لأمر خاصة بينهما والمصروفات وتربية الأبناء والعلاقات مع العائلات والعديد من الأسباب ضمن الحد الطبيعي في الحياة الزوجية. إلا أن بعض المشكلات أو الزوجين أمام أطفالهما قد تسبب لهم العديد من الأمراض النفسية المشكلات والمناقشات مرتفعة الصوت أمام الأطفال.

مفر من الخلافت الزوجية في كل عائلة، ولكنها في بعض الأحيان تحصل أمام الطفل وتتصاحب مع توترات ومشاحنات بين الوالدين قد تتطور إلى ساعات أو أيام أو أسابيع من الجو المشحون بالطاقة السلبية في المنزل، ما يؤثر سلبيًا على الطفل ويسبب له العديد من المتاعب أبرزها بعض المشكلات النفسية التي لا تفارقه طوال حياته. لذا على الأهل الابتعاد عن الخلافت أمام الأطفال؛ إذ إن هؤلاء جيل المستقبل وصحتهم النفسية أمر مهم، فهذه الخلافت تتسبب بأضرار ولها آثار كبيرة على الأطفال بطريقة أو بأخرى. هنا أبرز الآثار النفسية التي تتركها الخلافت الزوجية على الطفل:

### • انعدام الشعور بالأمان العاطفي

يظن الأهل أن الطفل لا يصاب بالقلق أو التوتر أو الضغط النفسي، بينما الحقيقة هي عكس ذلك. إذ إن طبيعة الطفل حساسة، فعندما ينشأ في بيئة تطغى عليها الخلافت والمشكلات بين الوالدين فإنه من الطبيعي أن يتأثر سلبيًا بهذا الواقع. فقد تكثر الأسئلة في ذهن الطفل من دون أن يحصل على أي إجابات عليها، فيصاب بالقلق الدائم الناتج عن الاضطراب العاطفي في وقت يحتاج إلى الأمان والعاطفة من والديه ليطمئن أنه محبوب من قبلهما وأنهما لن يتركاه أبدًا. فالنزاعات المستمرة بين الوالدين تحد من شعور الطفل بالأمان والأمن والاستقرار العاطفي الذي اعتاد عليه نتيجة استقرار الأسرة. كثرة المشكلات في البيت وعدم الاستقرار يجعل الطفل يفقد حقه تدريجيًا في أن ينعم بكل أمن ومحبة داخل أسرة خالية من المشكلات.

### • تدهور العلاقات بين الوالدين والأطفال

مع استمرارية النقاشات والمشاجرات بين الوالدين أمام أطفالهما يشعر الأطفال بأن العلاقة مع والديهم تتدهور تدريجيًا، وهي لم تعد كالسابق، وأنها مجرد علاقة مشحونة بالقلق والتوتر. هذا يظهر خصوصًا عندما يقف الطفل حائرًا بين أن يكون في صف والده أو والدته، أو عندما يحاول إيقاف الشجار الذي غالبًا ينتهي بالصراخ عليه وضربه وتخويفه وتهديده. هذا يجعل الطفل يفقد دفة العائلة والأمان والرغبة بنمو علاقة جيدة مع والديه؛ لأنها لم تكن صحيحة منذ أن بدأت المشاجرات أمامه.

### • الضرر الصحي والنفسي على الطفل

غالبًا ما يعتقد الوالدان أنه وبمجرد أن المشاجرات لم تكن مباشرة للطفل فإنها لن تتسبب له بأي ضرر، إلا أنه على العكس من ذلك تمامًا، فالطفل عندما يسمع الصراخ لا يهتم بما إذا كان موجهاً له أم لا بقدر ما يهتم بإيقافه؛ لأنه خائف منه. كلما ازدادت المشاجرات بين الوالدين أمام الأطفال فإن شعور الأطفال بالخوف والقلق سوف يزداد، ما يؤدي إلى حالات نفسية واكتئاب وأمراض عصبية تتعارض كليًا مع نمو الطفل بالطريقة الصحية اللازمة، فتؤثر بالتالي على التطور الصحي الطبيعي للطفل.

### • تأخر الأداء المدرسي

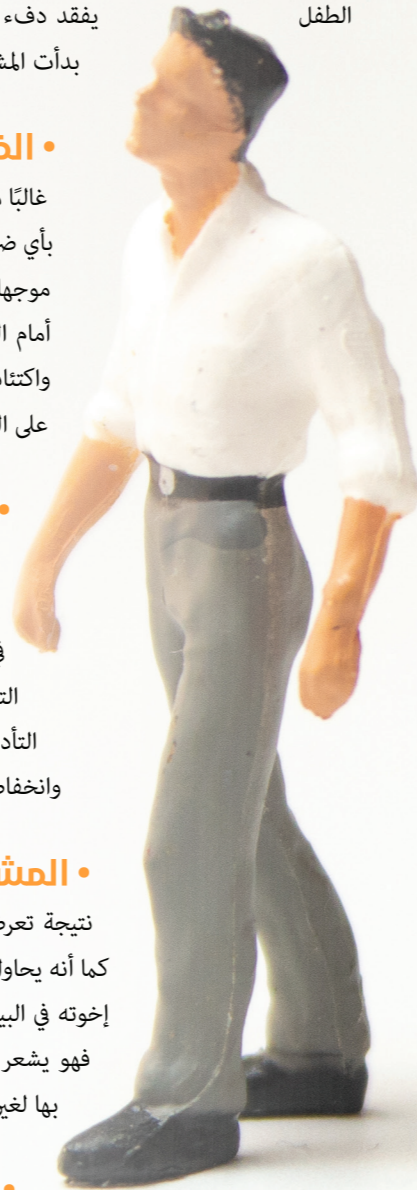
إن التوتر الذي يصاب به الطفل نتيجة المشكلات بين والديه في المنزل لا شك أنه ينعكس سلبيًا على أدائه في المدرسة ويمنعه من التركيز، فيشتت انتباهه نتيجة تفكيره في تبعيات المشكلات الموجودة في المنزل. وتنخفض قدرة الطفل على الاستجابة للدروس التي تعطى في المدرسة وبالتالي تتأثر علاماته سلبيًا كما ترتفع مستويات المشكلات التأديبية، إضافة إلى حدوث مشكلات في الإدراك، مما في ذلك تباطؤ الوظائف الإدراكية وانخفاض مهارات حل المشكلات لدى الطفل.

### • المشكلات الاجتماعية بين الطفل وغيره

نتيجة تعرض الطفل لمعاينة المشكلات اليومية بين والديه، فإن رغبته بأن يكون عدوانيًا تزداد. كما أنه يحاول تفريغ طاقات غضبه من تصرفات والديه عن طريق التهجم على الآخرين سواء على إخوته في البيت أو على أصدقائه في المدرسة أو مع العائلة؛ وذلك لصعوبة تعامله بطريقة لطيفة، فهو يشعر بأنه يريد أن يسيطر على الغضب الذي بداخله عن طريق المشكلات التي يتسبب بها لغيره، فهو عاجز عن أن يثق بأي شخص لأنه فقد الثقة من مصدرها الرئيس بالنسبة له.

### • اضطرابات صحية

بينت بعض الدراسات أن أحد أسباب السمنة المفرطة عند الأطفال هو المشكلات بين الوالدين، إذ يلجأ الطفل لتناول الطعام وحده ويأكل أي شيء يراه أمامه سواء كان صحيًا أو غير صحي، سواء لأنه جائع أو لأن والديه مشغولان بمشاكلتهما وليس هناك من يهتم لتحضير الطعام له. في نفس الوقت عندما يأكل الطفل بشراهة كل ما يراه أمامه، فإنه قد يحدث العكس تمامًا، فقد يفقد شهيته في الأكل وقد يعاني من أمراض جسدية.



# حلول قد تساعدك في التعامل مع طفلك العصبي



ازداد عدد الأطفال الذين يعانون من القلق خلال السنوات الأخيرة، وربما قد يكون ذلك بسبب ما يتعرضون له من ضغوط متزايدة أصبحت تفرضها أنماط الحياة المختلفة.

إن صحة الطفل النفسية مهمة ولا يمكن أن يغفل عنها أحد، وربما يكون الأهل السبب الرئيس في إصابة الطفل بالقلق، الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة بنوبات غضب لا يمكن السيطرة عليها. نعم ربما يكون الأهل سببا فيما يمر به الطفل، فالعديد من الأهل يجبرون الطفل للحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات، وتحقيق إنجازات رياضية، وتعلم لغات ومهارات مختلفة، بحيث أصبح الطفل لا يعيش حياته الطبيعية في ظل هذه الضغوطات.

ولا يخفى على أحد أن إصابة الطفل بالقلق هي أحد الأبواب الرئيسية إلى تحوله لطفل عصبي. وتظهر العصبية في أشكال مختلفة مثل تشنجات أو نوبات غضب، وقد يكبت الطفل هذا الشعور، ليظهر في شكل صداد ومشكلات في الجهاز الهضمي، لكن ما يميز الطفل العصبي عموما هو غضبه في مواقف تبدو لغيره من الأطفال أنها مواقف عادية، كما أنه يخاف من أمور ومواقف لا تثير الخوف لدى أقرانه، وقد يبكي أو يصبح قلقا في مواقف تمر بسهولة لدى غيره من الأطفال.

يستهيئ البعض بنوبات الغضب الذي يمر بها الطفل، لكن لا أحد يعلم أن هذه النوبات قد تنشب جيلا غير صحي مستقبلاً، ما قد يسفر عنه العديد من المشكلات، لذا لا بد من وضع حلول تساعد في الحد من نوبات الغضب التي يعاني منها الطفل إذا تبين أنه عصبي.

دور الآباء المستمر هو إكساب الطفل الثقة ومساعدته في عبور مخاوفه وتعلم مهارات جديدة وتحديد مصادر القلق والتوتر لمساعدته في التغلب عليها، دون حمايته بشكل مفرط منها، ومساندته بطرق مختلفة، منها:

• **قدّر شعوره:** أسوأ ما يمكن فعله في مثل هذه المواقف هو تجاهل شعور الطفل أو التقليل من حجمه، فهو يشعر حينها بأنه مخطئ، الأنسب هو أن ننقل للطفل تقديرا لما يشعر به كأن نقول له: «أرى أنك منفعل وتود لو نتحدث عن هذا الأمر».

• **تصرف بكثير من الهدوء:** في مثل تلك المواقف تكون أنت مرجع الطفل، لذا امنحه الرعاية بكثير من الهدوء ليتعلم ضبط النفس، واسأله عما يقلقه ودعه يحكي ما يشعر به، وشرح له أنك، والجميع مثله، تتعرض للشعور بالتوتر والقلق وكيف يمكن التصرف حيال هذا الشعور.

• **لا تدعم سلوكه العصبي:** قد يلجأ الطفل إلى إبداء الغضب كثيرا، فتصير طريقته في جذب الانتباه، بقصد أو دون قصد، لذا لا تمنحه اهتماما أكثر من اللازم، واحرص على ألا تواجهه بجمل من قبيل "إنه عصبي"، فالأمور حينها لن تسير إلا إلى الأسوأ وستنقل بهذا شعورا إليه بأنه أمر لا يمكن تغييره.

• **علمه أنماطا أخرى من ردود الفعل:** الغضب والقلق والعصبية ردود فعل طبيعية في بعض المواقف، لكن وجودها الدائم هو ما يسبب المشكلات، لذا علم طفلك نماذج أخرى للتفاعل مع المواقف المختلفة، أن ينشغل بممارسة نشاط ما، أو أن يسترخي قليلا، وكن أنت المثال الذي يتعلم منه وينقل أنماط سلوكه.

• **ضع اسما لما يحدث له:** في المواقف المختلفة علم طفلك ماذا يسمى الشعور الذي انتابه تحديدا (غضب مثلا أو خوف)، ويمكن تعليمه ذلك من خلال القصص الخاصة بالذكاء العاطفي بحيث يعرف ما يشعر به، فهذا يساعده في التفرقة بين المشاعر المختلفة، وتقديرها والتعامل معها.

• **علمه التأمل والاسترخاء:** علم الطفل أن يتنفس بعمق ويمارس تقنيات التأمل فهي تفيد الأطفال منذ سن الرابعة في التحكم في ردود فعلهم، وتعمل على تحفيز الجهاز العصبي اللاودي الذي يساهم في الاستجابات الهادئة للأفعال.

• **وفر له الهدوء ودعه يلعب:** الطفولة هي مرحلة الفراغ التي يكون اللعب بطلها الأساسي، لذا احرص على منح الطفل أوقاتا حرة بعيدا عن ضغوط الدراسة، واحرص على توفير جو هادئ ومريح في المنزل يساهم كثيرا في شعور الطفل بالهدوء وتخليه عن الاستجابات العصبية.

• **وفر له نمط حياة صحيا:** دعه يمارس الرياضة للتنفيس عن طاقاته، واحرص على أن يتناول غذاء صحيا، ونظم له مواعيد النوم.

• **ساعده لكي يسجل في نهاية اليوم الأحداث السعيدة:** دعه يتذكر النهايات السعيدة وكيف مرت المشكلات بسلام رغم خوفه منها، فهذا يمنحه قدرة على مواجهة مشكلاته بطريقة إيجابية في المواقف المقبلة.

# زد من تركيزك بـ 11 طريقة

زيادة القدرة على التركيز من الأمور المهمة جدًا، خصوصا عندما تكون حياتك مليئة بالأشغال التي قد تؤثر على تركيزك سواء كنت طالبا في المرحلة الجامعية أو موظفا، وحتى في الحياة اليومية الاجتماعية. ويعتبر عدم التركيز من سمات عصرنا الحاضر، فهو لم يعد مرتبطا فقط بتقدم العمر، وإنما تعدى هذا السبب ليطلق الشباب أيضا، وحتى المراهقين والأطفال. لذا أصبح من الضروري تعزيز قدراتنا العقلية وحماية ذاكرتنا من خلال بعض تمارين التركيز والذاكرة لتعزيز صحة المخ، خصوصا أن زيادة القدرة على التركيز من أهم وسائل تحقيق النجاح في شتى مناحي الحياة، لذلك يحاول جميع الناس تحفيز تركيزهم وقدرتهم على الحفظ والفهم، ومن أهم طرق زيادة التركيز أو تحسينه ما يلي...

## 1. مزيد من النوم

إن الطريقة الأولى لزيادة الانتباه هي الحصول على مزيد من النوم؛ لأنه مفيد بشكل لا يصدق ووقت أساسي للدماغ لكي تغسل كل النفايات الأيضية التي تتراكم خلال النهار. وعندما لا يحصل الشخص على قسط كاف من النوم، يمكن أن يؤدي هذا إلى ضعف التركيز وقصر فترة الانتباه.

## 2. العناية بالاحتياجات الأساسية

تشمل العناية بالاحتياجات الأساسية تناول وجبات غنية بالعناصر الغذائية ولذيذة، وفي هذا السياق ينصح بتجربة اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط وتناول كميات كافية من المياه. كما يمكن أن تشمل العلاجات الفورية الأخرى أخذ قيلولة أو تناول وجبة خفيفة.

## 3. المكملات الغذائية

يساعد تناول المكملات الغذائية على الاستفادة من العناصر الغذائية المستهدفة، مما يدعم النشاطات الحيوية الداعمة للدماغ. وينصح الخبراء بتناول مكملات غذائية تحتوي على الكافيين الفوري من القهوة الكاملة والكافيين المطرد المستمر من حبوب البن الخضراء وجذر الجينسنغ وبذور الغوارانا وفيتامين B12.

## 4. النشاط البدني

يعتبر أي نوع من الحركة البدنية بمثابة استراحة للعقل، وفي بعض الأحيان تكون الاستراحة هي ما يحتاج له البدن ليكون أكثر إنتاجية. يساعد تحريك الجسم في دعم الذاكرة والوظيفة الإدراكية. وكشفت مراجعة علمية، صدرت العام 2020 وتم نشرها في موقع Translational Sports Medicine، عن أن دقيقتين فقط من الحركة عالية الكثافة تعمل على تحسين التركيز لمدة ساعة.

## 5. التأمل

يوصي العديد من الخبراء الآخرين بتمارين التأمل للمساعدة في التركيز. كما ثبت أن تمارين تأمل Sahaja yoga تحديدا تساعد على تقوية كل من التركيز والتحكم.

## 6. إغلاق الهاتف

يؤدي فتح منصات التواصل لبضع لحظات أثناء العمل إلى تشتيت الانتباه أكثر مما يعتقد المرء. في الواقع، تظهر البحوث أن الأمر يستغرق 23 دقيقة للعودة إلى المسار الصحيح بعد تشتيت الانتباه. لذا ينصح الخبراء بتك الهاتف في وضع "الرجاء عدم الإزعاج" أو حتى وضع "الطائرة"، والتأكد من أنه بعيد عن متناول اليد أثناء العمل أو الاستذكار.

## 7. تقنية بومودورو

تقسم هذه الطريقة فترات العمل إلى مقاطع مدة كل منها 30 دقيقة، عبارة عن 25 دقيقة من العمل ثم استراحة لمدة 5 دقائق. أبلغ العديد من الأشخاص عن إنتاجية أفضل وقدرة على التركيز بعد اتباع تقنية بومودورو.

## 8. عليك بتدريب ذهنك

وفقا لدراسة نشرت في العام 2015، فإن البالغين الذين يقضون 15 دقيقة يوميا لمدة 5 أيام في الأسبوع في ممارسة أنشطة تدريب الذهن مثل الكلمات المتقاطعة يشعرون بتحسن ملحوظ على مستوى التركيز.

## 9. رتب مكتبك

إن ترتيب الأشياء التي حولك قد يكون له تأثير كبير على قدراتك المعرفية، حيث خلص مجموعة من الباحثين إلى أن الفوضى في محيط الشخص من شأنها أن تقلل في الواقع قدرة الذهن على التركيز وتحليل المعلومات؛ لأنها تخلق مصدرا إضافيا للإلهاء.

## 10. لا تتعجل

إن الإسراع لإكمال مهامك في أقصر وقت ممكن لن يفيدك بأي شكل من الأشكال. ومن أجل العمل بفعالية عليك أن تكون متأنيا قدر الإمكان في عملك، فهذه الطريقة لن توفر الوقت الذي سيهدر في تصحيح الأخطاء فحسب، بل ستحافظ أيضا على قدرتك على الاستمرار في التركيز. من ناحية أخرى، يساهم التأني في تنشيط الجهاز العصبي الودي الذي من شأنه أن يخفف مشاعر القلق، وهذا يعني أنه عندما تبطئ عقلك وجسدك عن قصد لن تكون قادرا على التركيز على المهمة التي بين يديك فحسب، بل ستعمل أيضا بشكل أفضل وبفكر إبداعي، وستتمكن من حل المشكلات في الوقت نفسه.

## 11. القليل من المرح

غالبا ما ينظر إلى مقاطع الفيديو التي تعرض مواقف مضحكة للقط على أنها قمة الإلهاء، إلا أن بعض علماء النفس يعتقدون أنها يمكن أن تساعد في الحقيقة على وضعنا في الحالة الذهنية الصحيحة للمضي قدما في عملنا. ويعود هذا إلى أن إبقاء التركيز على شيء ما أمر صعب، بغض النظر عن مدى حبك لعملك، ويتطلب قوة إرادة. وحسب دراسة حديثة، فإن إحدى طرائق تعزيز قوة الإرادة هي الضحك. ومن خلال التجارب، وجد أن الناس الذين شاهدوا مقطع فيديو مضحكا بذلوا جهدا أكبر من الأشخاص الذين شاهدوا مقطع فيديو يحقق الارتياح ولكن ليس مضحكا. وخلصت الدراسة إلى أن الفكاهة تساهم في زيادة قوة الإرادة بشكل فعال بحيث يتعين على أماكن العمل أن تشجع ثقافة أكثر مرحا.

# 10 أغذية غنية بالحديد تساعد على التخلص من التعب

هل تشعر بالتعب والإرهاق الآن؟ هل شعرت في الآونة الأخيرة بالتعب والإرهاق كثيرًا؟ هل بشرتك شاحبة أو صفراء؟ قد تكون مصابًا بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد، وهو مرض شائع بين كثير من الناس؛ إذ إن فقر الدم هو أحد أكثر المشكلات شيوعًا والناجمة عن نقص الحديد، كما يؤثر نقص الحديد على المناعة، ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. والحديد من العناصر المهمة لصحة الجسم، وله دور أساسي في العديد من العمليات الحيوية، حيث يلعب دورًا حيويًا في نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم وصنع خلايا الدم الحمراء.

ونظرًا لأن الحديد عنصر غذائي أساسي، يجب الحصول عليه من الطعام. والمقدار الذي يوصي به خبراء بتناوله من الحديد هو 18 ملغ يوميًا. ومن المثير للاهتمام أن الكمية التي يقوم الجسم بامتصاصها تعتمد جزئيًا على مقدار ما تم تخزينه. ويمكن أن يحدث نقص في عملية الامتصاص إذا كان ما يتم تناوله من كميات الحديد في الوجبات الغذائية منخفضًا جدًا بحيث لا يمكن تعويض القدر الذي يستهلكه الجسم يوميًا. ويمكن لنقص الحديد أن يسبب فقر الدم، ويؤدي إلى أعراض عدة منها الشعور بالإرهاق. وما تمر به النساء من دورات شهرية يستلزم منهن استهلاك الأطعمة الغنية بالحديد، وإلا فإنهن يصبحن معرضات بشكل كبير لمخاطر نقصه.

## 1. السبانخ

السبانخ من الخضروات الورقية الداكنة، وهي مصدر جيد للحديد والبوتاسيوم والفيتامينات K وB. والسبانخ ليست جيدة فقط لنقص الحديد ولكنها تحتوي أيضًا على فيتامين C، الذي يعزز امتصاص الحديد في الجسم، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تسمى الكاروتينات، والتي تحسن صحتك عن طريق تقليل الالتهاب وزيادة مستويات المناعة، كما أنها مصدر غني جدًا بالحديد ويمكن استهلاكه بأشكال مختلفة. وتوفر كل حصة من السبانخ 20% من الحديد الموصى باستهلاكه يوميًا، إلى جانب العديد من الفيتامينات والمعادن.

## 2. اللحوم

اللحوم مغذية للغاية، خصوصًا لحوم الكبد والكلى والدماغ والقلب، لأنها غنية بفيتامينات B والنحاس والسيلينيوم. ووجود الحديد والألياف المنخفضة خصوصًا في اللحوم الحمراء يمكن أن يعالج فقر الدم ويزيد مستويات الهيموجلوبين. وتحتوي الكبد على 36% من الكمية التي يحتاج إليها الجسم من الحديد كل يوم. وقد لحوم الكبد وغيرها أيضًا جسم الإنسان بالعديد من العناصر الغذائية الأخرى، مثل السيلينيوم وفيتامين A والكلين. وتحتوي حصة واحدة من اللحم المفروم على 15% من القدر الموصى به من الحديد لكل يوم. وهي واحدة من أكثر

المصادر سهولة في إمداد الجسم بحديد الهيم. كما أن اللحوم الحمراء غنية بفيتامينات B والزنك والسيلينيوم والبروتين عالي الجودة.

## 3. البقوليات

أكثر أنواع البقوليات شيوعًا هي الفول والعدس والحمص وفول الصويا والبازلاء. والبقوليات مصدر كبير لحمض الفوليك والمغنيسيوم والبوتاسيوم أيضًا؛ وتساعد في تلبية احتياجات الجسم من الحديد، خصوصًا للأشخاص الذين لا يرغبون في تناول اللحوم. ويشتمل كوب واحد (198 غ) من العدس المطبوخ على نسبة 37% من احتياج الجسم اليومي من الحديد. وتحتوي البقوليات أيضًا على نسبة عالية من الفوليت والمغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف وربما تساعد في بعض الحالات على فقد الوزن الزائد.

## 4. المكسرات والفواكه المجففة

المكسرات مثل التمر والزبيب والجوز واللوز والمشمش المجفف مليئة بالحديد والكالسيوم والمغنيسيوم، ويمكن أن تساعدك هذه المكسرات في بناء نظام مناعة قوي إلى جانب علاج فقر الدم وانخفاض مستويات الهيموجلوبين.

## 5. البروكلي

لتحسين امتصاص الحديد من أجل علاج فقر الدم والهيموجلوبين، فإن البروكلي هو الخيار الصحيح، إذ إن له قيمة غذائية عالية، وهو ليس مفيدًا فقط لنقص الحديد، لكنه أيضًا نبات صليبي يحتوي على الإندول والسلفورافان والجلوكوزينولات، وهذه مركبات نباتية يعتقد أنها تحمي من السرطان. وتوفر حصة واحدة من القرنبيط 6% من كمية الحديد المطلوبة يوميًا بالإضافة إلى نسبة عالية من الفيتامينات C وK والفوليت، وربما تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

## 6. السمك

حاول تضمين الأطعمة غير النباتية في نظامك الغذائي أيضًا كالأسمك، خصوصًا التونة، فهي غنية بالحديد وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعزز صحة الدماغ والقلب وتدعم وظيفة المناعة.

## 7. البذور

تعتبر البذور مثل اليقطين والسمسم والكتان من أفضل مصادر الحديد، كما أنها تحتوي على كميات جيدة من البروتين النباتي والألياف والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والسيلينيوم ومضادات الأكسدة ومركبات نباتية مفيدة أخرى أيضًا. وإضافة إلى ذلك، تعد البذور أيضًا مصدرًا رائعًا لأحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية، ما يجعلها غذاءً مثاليًا لمحاربة فقر

الدم وانخفاض مستويات الهيموجلوبين. وتوفر بذور اليقطين 26% من الحديد المطلوب تناوله يوميًا. كما أنها مصدر جيد للعديد من العناصر الغذائية الأخرى مثل المغنيسيوم.

## 8. الكينوا

توفر كل حصة من الكينوا نحو 15% من احتياجات الجسم من الحديد في اليوم. كما أنها لا تحتوي على الغلوتين، وهي غنية بالبروتين والفوليت والمعادن والمواد المضادة للأكسدة.

## 9. الحمار

تحتوي حصة من الحمار تبلغ 3.5 أوقية (100 غ) على نسبة تصل إلى 155% من كمية الحديد الواجب استهلاكه يوميًا. كما أن الحمار غني بالعديد من العناصر الغذائية الأخرى، وربما يزيد من مستويات الكوليسترول الجيد المفيد في الدم.

## 10. الشوكولاتة الداكنة

تحتوي قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة على 19% من الكمية التي ينصح الخبراء بضرورة تناولها يوميًا من الحديد، إلى جانب العديد من المعادن والألياف والبريبوتيك، التي تعزز صحة الأمعاء.



# عناصر غذائية ستساعدك على بناء عضلاتك

يرغب كثيرون في بناء وتشكيل عضلات الجسم، وهناك العديد من العناصر التي تساعد على ذلك، إذ تشكل التغذية ما يقارب 60% من عملية البناء العضلي، ونقصد بها التغذية الصحية الغنية بالعناصر الغذائية الفعالة والمؤثرة في عملية البناء العضلي كالبروتينات والكربوهيدرات. لذا يجب أن تهتم بالنظام الغذائي إلى جانب التمرين، فاهتمامك بتمرينات القوس ورفع الأثقال وحدها لن يؤدي سوى لإجهاد عضلاتك، لذا يجب أن تهتم بالأطعمة الغنية بالبروتين والفيتامينات والمعادن التي تساعد على نمو العضلات حتى تصل لهدفك بسهولة. ولا يخفى على الجميع أن النظام الغذائي هو أهم جزء في برنامج كمال الأجسام الشامل الخاص بالأشخاص. ويمكن ممارسة كل ما يريد الشخص من أنواع الرياضة، ولكن إذا لم يتم التحقق من النظام الغذائي، فلن تتحقق اللياقة البدنية التي يريدها الشخص. ويعتمد الجسم بشكل كبير على العناصر الغذائية من الأطعمة والمكملات الغذائية التي يستهلكها الشخص للمساعدة في تكوين بيئة تساعد على تحقيق مكاسب ضخمة. وعلى الرغم من وجود عدد لا حصر له من الخيارات، إلا أن عددًا قليلاً من بناء العضلات يظهرون مرازًا وتكرارًا في قائمة التسوق الخاصة بهم أنواعا معينة من الطعام.

## 1. البيض

البيض من الأطعمة التي تساعد على بناء وتشكيل العضلات، فهو يحتوي على البروتين والدهون الصحية وغيرها من العناصر الغذائية مثل فيتامين "B" والكولين. والبروتينات تتكون من الأحماض الأمينية، والبيض تحديداً يحتوي على كمية كبيرة من حمض أميني يدعى "leucine" وهو مهم جدا للحصول على العضلات. كذلك فإن فيتامين "B" مهم جدا للعديد من العمليات الحيوية في الجسم بما فيها إنتاج الطاقة.

## 2. الزبادي اليوناني

لا يحتوي الزبادي اليوناني على نسبة عالية من البروتين فقط، بل كذلك يحتوي على بروتينات عالية الجودة مثل بروتين مصلي الحليب سريع الهضم وبروتين الكازين بطيء الهضم. فالدراسات توضح أن الأشخاص يميلون لاكتساب مزيد من العضلات مع تناول مزيج من البروتينات بطيئة وسريعة الهضم من منتجات الحليب. ميزة الزبادي اليوناني الأخرى أنه يحتوي على كمية من البروتين تقدر بالضعف مقارنة بالزبادي العادي.

## 3. الدجاج والديك الرومي

لتكوين كثير من العضلات يجب أن تكون اللحوم الخالية من الدهون، مثل صدور الدجاج والديك الرومي، عنصرًا أساسيًا في النظام الغذائي لكل لاعب كمال أجسام. وبصرف النظر عن أنها توفر مصدرا ممتازا للبروتين عالي الجودة، فهي أيضًا منخفضة للغاية في الدهون المشبعة والمتحولة.

## 4. التونة

بالإضافة لاحتوائها على كمية كبيرة من البروتين تصل إلى 20 غ من البروتين في حصة تقدر بـ85 غ من التونة، فهي تحتوي على نسب عالية من فيتامين "A" و"12B" و"6B" وهذه الفيتامينات ضرورية للصحة العامة وأداء التمارين التي تتطلب قدرا كبيرا من الطاقة. كما تحتوي التونة على نسبة مرتفعة من أحماض أوميغا 3 التي تساعد على تعزيز صحة العضلات، فهي تحسن من عملية فقد العضلات وضعف قوتها مع التقدم في العمر.

## 5. الجمبري

الجمبري عبارة عن بروتين نقي، فكل 85 غ من الجمبري تحتوي على 8 غ من البروتين وجرام واحد من الدهون، كما أنها لا تحتوي على أي كربوهيدرات على الإطلاق. وبذلك يصبح الجمبري وسيلة جيدة لإضافة البروتين الذي يعزز من نمو العضلات دون الحصول على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية. ويحتوي الجمبري على كمية عالية من الحمض الأميني "leucine" الضروري لنمو العضلات.

## 6. الجبن القريش

كوب واحد من الجبن القريش، أي ما يساوي 226 غ، يحتوي على 28 غ من البروتين، بالإضافة إلى كمية مرتفعة من الحمض الأميني "leucine" الذي يعمل على بناء العضلات. ومثل غيره من منتجات الألبان قد يحتوي الجبن القريش على كثير من الدهون لذلك يجب اختيار النوع الخالي الدسم.

## 7. فول الصويا

فول الصويا من العناصر الغذائية النباتية التي تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين، فنصف كوب فقط منه، أي ما يساوي 86 غ، يحتوي على 14 غ من البروتين، بالإضافة إلى احتوائه على الدهون غير المشبعة والفيتامينات والمعادن. ففول الصويا يعتبر عنصرا غنيا بفيتامين "K" والحديد والفسفور، ويعتبر الحديد تحديداً من العناصر المهمة لنمو العضلات فهو يعمل على نقل الأكسجين إلى الدم والعضلات.

## 8. اللحم الخالي من الدهون

تناول اللحم البقري من الأشياء التي تساعد على نمو العضلات بشرط أن يكون خاليا من الدهون، فهو يحتوي على نسبة عالية من البروتين وفيتامين "B" والمعادن والكرياتين. فبعض البحوث توضح أن تناول اللحم البقري الخالي من الدهون يمكنه أن يزيد من كتلة العضلات مع التمرين.

## 9. الفاصوليا

هناك أنواع كثيرة من الفاصوليا الغنية بالبروتين مثل الفاصوليا البيضاء والحمراء والسوداء، والتي تحتوي على 5 غ من البروتين في 172 غ من الفاصوليا. كما تعتبر الفاصوليا عنصرا غنيا بالألياف وفيتامينات "B" والمغنيسيوم والفسفور والحديد، لهذه الأسباب تعتبر الفاصوليا مصدرا مهما للبروتين النباتي الذي يعزز نمو العضلات.

## 10. الفول السوداني

الفول السوداني يحتوي على مزيج من البروتين والدهون والكربوهيدرات، فنصف كوب واحد من الفول السوداني يقدر بـ73 غ، يحتوي على 17 غ من البروتين و16 غ من الدهون والكربوهيدرات وكمية كبيرة من الدهون غير المشبعة. كما يحتوي الفول السوداني على نسبة عالية من الحمض الأميني "leucine" الذي يعمل على بناء العضلات. ولكن يجب أن تكون حذرا في تناول الفول السوداني فهو يحتوي كثير من السعرات الحرارية، فنصف كوب منه فقط يحتوي على 425 سعرا حراريا.



# فوائد عديدة للفواكه التوتية لا تفوتونها

الكل يعلم مدى أهمية الفواكه والخضار في غذائنا اليومي، لكن هل تعلم ما الفوائد الصحية للفواكه التوتية؟ فهذه الفواكه بكل أنواعها تعتبر من أهم الفواكه المركزة بالعناصر الغذائية. وهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الحفاظ على جهاز هضمي سليم وتجنب الإمساك. كما أنها غنية جدًا بالعناصر النباتية الصحية والمواد المضادة للتأكسد لاسيما فيتامين (C). ويذكر أن الفواكه العنبية/ التوتية الطرية توفر حماية ضد السرطان، وتقوي الجهاز المناعي، وتحمي الكبد والمخ. في دراسة لجمعية السرطان الأميركية على قرابة مئة ألف رجل وامرأة وجد أن من يكثرون تناول الفواكه العنبية/ التوتية أبعد عن الوفاة بأمراض القلب والدورة الدموية، ومن أبرز فوائدها ما يلي:

1. تعزيز وظائف الدماغ وترابطها معًا وتنشيط الذاكرة؛ لأنها تتمكن من الوصول إلى الخلايا الدماغية ما يساهم في تحسين ترابطها ببعضها البعض. وإضافة إلى ذلك، قد تلعب دورًا في رفع معدل حياة (إطالة عمر) الخلايا الدماغية.
2. تقوية جهاز المناعة والمساهمة بخفض تأثير المواد المسببة للسرطان على الجسم وبالتالي المساعدة على تجنب حدوث أمراض السرطان.
3. المحافظة على سلامة الأوعية الدموية، ما يساهم في انخفاض ضغط الدم. وأيضًا تلعب دورًا في تحسين نسبة الكوليسترول الجيد في الدم وبذلك فهي مفيدة لصحة القلب.

4. برهن التوت البري أنه مفيد في حالات التهابات المثانة، إذ ينتج عن تناوله مادة الـ Hippuric acid في البول وهذا بدوره يقلل من التصاق البكتيريا على جدار المثانة.

5. التوت الأسود والتوت الأحمر يحتويان على مادة الـ lutein، وهي مادة طبيعية موجودة في العين. هذه المادة هي التي تحمي من تسرب الأشعة المضرة من الشمس أو حتى من الضوء داخل الغرفة وبذلك تساهم في صحة النظر.

6. الفراولة تساعد في خفض نسبة المواد المسببة للالتهاب في الجسم، وبذلك قد تكون مفيدة في حال ألم المفاصل.

7. وجدت العديد من الدراسات دورًا للفراولة في محاربة تراجع القدرات العقلية مع تقدم العمر، كما وجد لإحدى المواد الموجودة في الفراولة "الفيسيتين" خواص مضادة للاكتئاب في فئران التجارب، كما وجد أنه يرفع من إفراز السيروتونين والنورإبينفرين، الأمر الذي يدل على إمكان اتخاذ الفيسيتين مضادًا طبيعيًا للاكتئاب، ووجدت دراسة واحدة دورًا للفيسيتين في محاربة مرض الهنتنغتون الذي يتسم بتراجع القدرات الإدراكية بالإضافة إلى أعراضه النفسية والحركية التي تحصل بسبب موت خلايا الدماغ، وهو مرض لا يوجد له علاج حتى يومنا هذا، ومن ثم يمكن أن تلعب الفراولة دورًا في السيطرة على هذا المرض.

8. كما تساعد الفراولة في علاج بعض أنواع فقر الدم؛ بسبب محتواها العالي من حمض الفوليك والحديد وغيرها من العناصر الغذائية، كما أنها تعد غذاءً منخفض السعرات الحرارية ومناسبًا لحمية خسارة الوزن.

9. يعتبر التوت مفيدًا جدًا في حالات فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة في خفض درجة الحرارة وفي حالات الحميات والحصبة. كما يفيد في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لإضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة أن جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان. وأكدت آخر الدراسات العلمية أن للتوت تأثيراً هرمونيا ذكريا، وهو بذلك يعتبر مفيدًا لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضًا على خفض نسبة السكر في الدم والبول، وكذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

10. يلعب التوت الأسود دورا حيويًا في الحصول على بشرة ناعمة. ومعظمنا لا يدرك أن ما نأكله ينعكس على بشرتك وتحتاج البشرة إلى أن تمدها بمزيد من العناصر الغذائية الحيوية التي تجعلها متألقة. والتوت الأسود غني بفيتامين ج وفيتامين أ هذا إضافة إلى المواد المضادة للأكسدة. اللون الداكن للتوت يدل على مستوي عالي من مضادات الأكسدة وعند تناول المنتظم للتوت الأسود يساعد في تجديد خلايا البشرة.

11. تحتوي أوراق التوت الأسود على صفات علاجية رائعة. فهي تمنع الإصابة بجلطات الدم. ومن المعروف إستخدامها في الشفاء من الجروح والقرح والخدوش. لذلك يتم استخدام التوت الأسود في علاج الأمراض الجلدية مثل الصدفية. وتساعد مضادات الأكسدة على التخلص من حب الشباب. ويمكن تطبيق مرهم موضعي من أوراق التوت الأسود لعلاج الإكزيما.





## أطعمة صديقة لجهازك الهضمي احرص على تناولها

هل تعاني من حرقة في المعدة، أو الشعور بالحموضة، أو الغثيان، أو الانتفاخ، أو التجشؤ؟ هل تعاني من ارتجاع السوائل أو الطعام المر أو كريبه المذاق، رائحة الفم الكريهة، والفواق والسعال؟ إذا كنت تعاني من هذه الاضطرابات الهضمية وتشعر بالتعب من تناول الأدوية التي بدأت لا تعطي مفعولها ولا تسكن الألم الذي تعاني منه، هناك بعض الأطعمة صديقة للجهاز الهضمي، ويمكن أن تلجأ إليها في كل وقت وأي مكان، ومنها:

### 1. مياه الشرب

يحتاج الجسم إلى الماء لهضم وامتصاص العناصر الغذائية من الأطعمة والمشروبات بكفاءة. فالإصابة بالجفاف تجعل عملية الهضم أكثر صعوبة وأقل فاعلية؛ ما يزيد من احتمال الإصابة باضطراب في المعدة. وعموماً يجب أن تحصل النساء على نحو 2.7 لتر من الماء يومياً، ويجب أن يشرب الرجال حوالي 3.7 لتر. وقرابة 20% من حصة المياه المطلوبة يومياً تأتي من الطعام، والباقي من المشروبات. بالنسبة لمعظم الناس، الهدف الجيد هو نحو 8 أكواب أو أكثر من الماء خلال ساعات اليوم، ويحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى كمية أقل قليلاً من الماء مقارنة بالبالغين.

### 2. الزنجبيل

ربما يجب أن يصبح الزنجبيل صديقك خلال الأيام المقبلة، لاسيما أنه يحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تساعد في تسريع تقلصات المعدة ونقل الأطعمة، التي تسبب عسر الهضم، عبر المعدة بسرعة أكبر. قد تساعد المواد الكيميائية الموجودة في الزنجبيل أيضاً في تقليل الغثيان والقيء والإسهال.

### 3. النعناع

بالإضافة إلى تحلية رائحة النفس، قد يساعد المنثول الموجود بالنعناع في منع القيء والإسهال، وتقليل التشنجات العضلية في الأمعاء، وتسكين الآلام. يمكن تناول أوراق النعناع النيئة مباشرة أو إضافتها إلى السلطة، أو غليها وشربها كمشروب ساخن، أو يمكن أيضاً إضافته إلى كوب الشاي الساخن.

### 4. حمية برات

قد يوصي الأطباء باتباع نظام "برات" (BRAT) الغذائي للأشخاص المصابين بالإسهال، ويعني تناول الموز والأرز وعصير التفاح والخبز المحمص، جميع هذه الأطعمة نشوية؛ لذا يمكنها المساعدة في التخلص من مشكلة الإسهال.

### 5. تجنب الأطعمة صعبة الهضم

يصعب هضم بعض الأطعمة أكثر من غيرها؛ ما يزيد من خطر الإصابة باضطراب في المعدة. يجب على أي شخص يعاني من اضطراب في المعدة أن يتجنب المقلبات أو الأطعمة الدسمة والدهنية، أو الأطعمة المملحة والمحفوظة واللحوم المصنعة.

### 6. القرفة

تحتوي القرفة على العديد من مضادات الأكسدة، التي قد تساعد في تسهيل الهضم وتقليل مخاطر تهيج الجهاز الهضمي. وقد تساعد المواد الأخرى الموجودة في القرفة على تقليل الغازات والانتفاخ والتشنج والتجشؤ. وقد تساعد أيضاً في معادلة حموضة المعدة لتقليل حرقة المعدة وعسر الهضم.

### 7. القرنفل

يحتوي القرنفل على مواد قد تساعد في تقليل الغازات في المعدة وزيادة إفرازات المعدة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسريع عملية الهضم الطبيعية؛ ما قد يقلل الضغط والتشنج. قد يساعد القرنفل أيضاً في تقليل الغثيان والقيء. يمكن لأي شخص يعاني من اضطراب الهضم أن يحاول خلط ملعقة صغيرة أو ملعقتين صغيرتين من القرنفل المطحون مع ملعقة صغيرة من العسل مرة واحدة يومياً قبل النوم.

### 8. التين

يحتوي التين على مواد يمكن أن تعمل كملينات لتخفيف الإمساك وتحفيز حركة الأمعاء الصحية، ويحتوي التين أيضاً على مركبات قد تساعد في تخفيف عسر الهضم. لكن يجب تجنب تناول ثمار التين إذا كان الشخص يعاني من الإسهال.

### 9. الريحان

يحتوي الريحان على مواد قد تقلل الغازات وتزيد الشهية وتخفف التقلصات وتحسن الهضم عموماً، كما يحتوي أيضاً على الأوجينول، الذي قد يساعد في تقليل كمية الحمض في المعدة. يحتوي الريحان أيضاً على مستويات عالية من حمض اللينوليك، الذي له خصائص مضادة للالتهابات.

وللحصول على نتائج فورية يمكن إضافة ملعقة صغيرة أو ملعقتين صغيرتين من أوراق الريحان المجففة، أو بضع أوراق ريحان طازجة إلى وجبات الطعام.

### 10. ماء جوز الهند

يحتوي ماء جوز الهند على مستويات عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم. تساعد هذه العناصر الغذائية في تقليل الألم وتشنجات العضلات والتشنجات. ماء جوز الهند مفيد أيضاً لإعادة الترطيب، وهو خيار أفضل من معظم المشروبات الرياضية؛ لأنه منخفض السعرات الحرارية والسكر والحموضة. يمكن أن يؤدي احتساء ما يصل إلى كوبين من ماء جوز الهند ببطء كل 4-6 ساعات إلى تخفيف أعراض اضطراب المعدة.





يمكنك الاهتمام بالشعر من خلال اللجوء إلى الغذاء الصحي المتوازن الذي يحمي الشعر من التعرض إلى الجفاف والتساقط، إذ يساعد الغذاء الصحي على تقوية الشعر، ويشمل الغذاء الصحي للشعر أطعمة مثل الفواكه والخضراوات واللحوم وغيرها، وفيما يلي نتعرف على أهم الأطعمة المفيدة للشعر.

### 1. البيض

البيض غني بنسبة عالية من البروتينات التي تحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية، إضافة إلى أنه يحتوي على البيوتين الذي يساعد على نمو الشعر بشكل طبيعي. يحتوي البيض على عناصر مهمة مثل السيلينيوم والزنك، والتي لها دور في تغذية الشعر وتقويته من الجذور.

### 2. الخضراوات الورقية الداكنة

تحتوي الخضراوات الورقية داكنة اللون على الفيتامينات والمعادن المختلفة التي تساعد على إنتاج المواد الزيتية الطبيعية لبصيلات الشعر. وتعتبر الخضراوات الورقية من الأغذية المفيدة للشعر الجاف، إذ إنها تساعد على زيادة رطوبة الشعر، وحمائه من الجفاف والتساقط. ومن أنواع الخضراوات الورقية الداكنة المفيدة للشعر الخس والسبانخ والجرجير والملوخية.

### 3. الأسماك

يوجد أنواع من الأسماك التي تحتوي على الأحماض الدهنية (أوميغا 3) بنسبة كبيرة، والتي تساعد على تقوية الشعر وحمائه من التساقط، ومنها السردين والمحار والسلمون. وتساعد الأسماك على الوقاية من جفاف فروة الرأس، والتخلص من الشعر الباهت والضعيف، إضافة إلى أنها تساعد على استعادة الشعر حيويته ونضارته.

### 4. الحبوب الكاملة

الحبوب الكاملة مميزة جدا للشعر، إذ تحتوي على فيتامين ب الذي يعتبر مهماً لصحة الشعر والوقاية من علامات الشيب التي تظهر عليه. فيتامين ب الذي يوجد بالحبوب الكاملة يساعد على تنظيم إفرازات المواد الزيتية، التي تساعد على الحفاظ على رطوبة الشعر إضافة إلى أنها تحتوي على الزنك والحديد المهمين للشعر.

### 5. الدجاج واللحوم

من المهم تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين، والتي تساعد على إمداد بصيلات الشعر بالأحماض الأمينية المهمة المساعدة على إنبات الشعر. كما يساعد تناول اللحوم والدجاج على الوقاية من تساقط الشعر، والحماية من الضعف والتكسر الذي يصيبه.

### 6. المكسرات

من المهم الحرص على تناول المكسرات التي تفيد الشعر بشكل جيد لاحتوائها على الأحماض الدهنية والبروتينات، ما يمنح الشعر الرطوبة والمرونة. تحتوي المكسرات على معادن مثل الزنك والسيلينيوم، والتي تساعد على الحماية من الجفاف وتساقط الشعر.

### 7. الأفوكادو

الأفوكادو غني بالأحماض الدهنية، التي لها دور كبير في الحماية من تساقط الشعر. كما يحتوي الأفوكادو على فيتامين C وفيتامين E، وهما من الفيتامينات المهمة لنمو الشعر وتطويله.

### 8. الزبادي

الزبادي من الأغذية المهمة التي تفيد الشعر وتحميه من التساقط والجفاف، حيث إنه يحتوي على البروتين، كما يزيد من تدفق الدم إلى فروة الرأس لأنه يحتوي على حمض البانتوثينيك الذي يقي من ضعف الشعر.

### 9. البطاطا الحلوة

تساعد البطاطا الحلوة على الوقاية من الإصابة بجفاف الشعر، وتسهم أيضاً في التخلص من الشعر الباهت، حيث إنها تحتوي على البيتا كاروتين وهي من مضادات الأكسدة القوية، التي تتحول في الجسم إلى فيتامين أ الذي يساعد على علاج الشعر الضعيف والمتساقط.

## هل تعاني من تساقط الشعر؟

تعد مشكلة عدم كثافة الشعر وتساقطه من المشكلات الكبيرة للرجال والنساء تحديداً، خصوصاً إذا كان هذا التساقط ليس لأسباب وراثية أو استعداد جيني للصلع، فهناك بعض العادات الحياتية التي تؤثر على نمو الشعر وقوته بالنسبة للرجال والنساء.

ومن المهم معرفة أن الشعر الذي نراه عالقاً على المشط، أو فرشاة الشعر، أو على أرضية دورات المياه لاستحمام هو ذلك الشعر الذي انتهت عمره الافتراضي الطبيعي، ويتراوح المعدل الطبيعي اليومي لعدد الشعر الذي يتساقط بشكل طبيعي بسبب انتهاء دورة حياته من 50 إلى 100 شعرة من شعر فروة الرأس، ولا يؤثر هذا المعدل من التساقط على المنظر العام لفروة الرأس.

ويبقى يومياً في فروة الرأس معدل 100 ألف شعرة، ويدخل يومياً عدد من الشعر في مرحلة النمو بنفس معدل التساقط الطبيعي، وبالتالي تحافظ فروة الرأس على عدد الشعرات الطبيعي فيها، إلا أن العديد يشتكي من تساقط الشعر باستمرار على الرغم من عدم وجود أمراض تسبب هذا التساقط. هنا بعض النصائح التي ربما تخفف من حدة تساقط شعرك:

أمر مستحيل بكل تأكيد. لذلك نصح المتخصصين باستخدام شامبو الكافيين الذي يحتوي على نسب كبيرة من الكافيين وبالطبع يغني عن شرب 60 كوباً من القهوة.

### 4. الطعام

إذا كانت عاداتك الغذائية اليومية تركز على تناول السكريات والدهون والأطعمة التي تحتوي على الزيوت بشكل كبير فعلى الأرجح سوف يؤثر تناول تلك الأطعمة على قوة الشعر. فليس الجسم فقط هو الذي يحتاج إلى تناول الغذاء الصحي القائم على البروتينات والفيتامينات والدهون الصحية، بل الشعر وجذوره أيضاً، وينصح المتخصصون من يعاني من تساقط الشعر لأسباب غير وراثية بتناول الفيتامينات والمغذيات الأساسية المضادة للصلع، التي يمكن شراؤها من الصيدليات.

### 5. احذر من التوتر

التوتر والضغط النفسي من أشد الأمور فتكاً بالجهاز المناعي للبشر عموماً، فعند المعاناة من حالة نفسية سيئة أو توتر تعاني بصيلات الشعر نتيجة ضعف المناعة ويبقى احتمال الإصابة بمرض "الثعلبة" الذي يؤدي إلى تساقط الشعر أمر وارد الحدوث جدّاً في تلك الحالات. ولكن من حسن الحظ أن تلك الحالات لسقوط الشعر الناجمة عن طريق عوامل نفسية هي حالات مؤقتة تزول بتحسّن الحالة النفسية والمزاجية لذلك ننصحك بالابتعاد عن كل الأمور التي من الممكن أن تسبب لك قلقاً أو اضطرابات نفسية؛ حتى لا تؤثر على قوة الشعر.

### 1. احذر من أشعة الشمس والتدخين

في دراسة طبية حديثة قام بها باحثون في الجمعية الأمريكية للجراحة التجميلية للعام 2013، وجد الباحثون أن التدخين والتعرض لأشعة الشمس الحارة وقت الظهيرة أحد أهم العوامل التي تسبب الصلع وتساقط الشعر. فالمكونات الكيميائية التي تحتوي عليها السجائر وما تحتوي عليه أشعة الشمس في وقت الظهيرة من مكونات ضارة تضعف جذور وبصيلات الشعر، ما يساعد على التساقط ويؤثر في دراجة كثافة الشعر.

### 2. قشرة الشعر

هناك علاقة وثيقة تربط بين قوة الشعر ووجود القشرة التي تسبب في ضعف عام لفروة الرأس بشكل يقلل من كمية الغذاء التي تصل إلى جذور الشعر وبصيلاته. وعلى الرغم من أن مشكلة قشرة الرأس أمر طبيعي يعاني منه معظم البشر، إلا أنه يمكن الحد من تأثيرها السلبي باستخدام الشامبو المتخصص في علاج القشرة أو استخدام كمية قليلة من الخل بانتظام عند الاستحمام.

### 3. الكافيين

وفقاً لدراسة حديثة نشرت في المجلة الدولية للأمراض الجلدية الأمريكية فإن الشعر يحتاج إلى الكافيين ليتماusk ويصبح أكثر قوة، ولكن الطريف في الأمر أن القائمين على الدراسة وجدوا أن كمية الكافيين المناسبة التي يجب أن يتم تناولها لكي تبدأ النتائج الإيجابية بالظهور على الشعر هي تناول 60 كوباً من القهوة وهو

## لجمال طبيعي بلا مكياج اتبعي هذه الخطوات

كل فتاة تحلم بأن تكون جميلة ولها بشرة مشرقة. بعض الفتيات يلجأن إلى المكياج لتغطية العيوب، لكن مع ذلك قد تشعر بعدم الثقة من جمالها. الجميع يتميز بجماله الخاص، إلا أن هناك بعض الخطوات التي تساعدك على الحصول على جمال طبيعي من دون مكياج.

فإذا كنت تسعى للاستمتاع بجمالك الطبيعي بلا مكياج فعليك أن تضعي في اعتبارك الجوانب الأساسية لنظامك الغذائي وعاداتك ونمط حياتك وروتين العناية بالبشرة، خصوصاً أن التقصير في هذه الأمور سينعكس حتماً على صحتك ومظهرك العام. فإذا كنت تحبين الجمال من دون مكياج وترغبين في أن تظهرين جميلة طوال الوقت، وتخشين كثرة استعمال المكياج ومستحضرات التجميل الصناعية لوجود المواد الكيميائية الضارة بها والتي تضر الجلد والبشرة، فعليك أن تتبعي هذه النصائح:

• اشربي عصير الليمون، فهو من الوسائل الطبيعية البسيطة التي يمكن أن تعالجي بها بعض عيوب

البشرة، إذ يساعد عصير الليمون على اختفاء النمش وتحسين لون البشرة لتصبح أكثر إشراقاً

ولمعاناً، كما يساعد على علاج المسامات الواسعة، حيث يؤدي القابض الذي به إلى ضيق المسامات. ولاستخدام

عصير الليمون لإصلاح العيوب ضعي طبقة رقيقة من العصير على البشرة ثم اتركيه لدقائق ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

كذلك يساعد عصير الليمون على اختفاء صفرة الأسنان، إذ يمكنك استعماله لهذا الغرض على الفرشاة أو بقطنة مبللة ودعك أسنانك بها يومياً.

• ابدئي يومك بكوب من المياه الدافئة وشريحة من الليمون لتحرير الجسم من السموم، وبالتالي تنقية البشرة. اشربي لترين من المياه يومياً للحفاظ على ترطيب بشرتك، إذا كنت لا تحبين المياه، أضيفي الفواكه والخضار إليها كالحامض أو النعناع، أو تناولي عصائر مختلفة.

• أعطي بشرتك استراحة من التركيبات الكيميائية وعرفيها على مواد طبيعية ينصح بها أطباء الجلد والاختصاصيون.

• احرصي على تقشير بشرتك مرتين في الأسبوع للتخلص من الجلد الميت وجعلها أكثر إشراقاً.

• اتبعي روتيناً لتدليك وجهك يومياً سواء عبر تمارين يوغا الوجه، أو باستخدام أداة Jade Roller؛ إذ إنها تعزز الدورة الدموية، وتساعد في

التصريف اللمفاوي، ما يزيد من إنتاج الكولاجين في الخلايا. هذا يعني أن وجهك سيبدو أكثر حيوية وامتلأ.

• استخدمي الزيوت الطبيعية الخارقة، سواء لترطيب وجهك أو أثناء تدليكك. يمكنك اللجوء لزيت جوز الهند العضوي، أو زيت الزيتون من المنزل،

أو اختاري زيوتاً طبيعية تقدمها لك دور الجمال.

• استخدمي مستحضرًا مدعمًا بفيتامين C الذي يفتح لون البشرة ويزيل التصبغات، وببساطة يعد عاملاً أساسياً للبشرة المتوهجة.

• طبقي ماسكات العناية بالبشرة مرة أو مرتين أسبوعياً واحرصي على اختيار ما يناسب نوع بشرتك منها أو مشكلاتها.

• تناولي الأطعمة الخارقة الغنية بالمواد المضادة للأكسدة وعناصر مقوية وحامية من أشعة الشمس المؤذية والجذور الحرة، كالتوت البري. كذلك الأطعمة المدعمة بالدهون الصحية، مثل السلمون، الأفوكادو وبذور الكتان، تساعد على إنتاج خلايا صحية وتقوي حاجز الجلد تجاه العوامل الخارجية مثل التلوث البيئي.

• احصلي على ٨ ساعات من النوم لتتمكن خلايا البشرة من تجديد نفسها بشكل متكامل، فيبدو وجهك أكثر صحة وتوهجًا. وجربي النوم بوضعية يكون فيها رأسك مرفوعاً قليلاً لمنع تجمع السوائل في الجفنين، ما يؤدي إلى انتفاخ العينين.

• قشري شفاهك وقومي بتطبيها يومياً عبر الزيوت. استخدمي مستحضرات للشفاه غنية بحمض الهيالورونيك والكولاجين للحصول على شفاه ممتلئ ووردية طبيعياً.

• مارسي الرياضة، اليوغا والتأمل، التي تدفع جسمك للاسترخاء، وتحرك الدورة الدموية وتحسن من إنتاج الكولاجين التي تقوي هيكلية البشرة.

• استخدمي أكياس الشاي الأخضر الباردة

أو قطنة مغمسة بماء الورد البارد وضعيها حول عينيك لتخفيف الانتفاخ ومظهر الهالات السوداء.

• خففي من تناول الملح الذي يزيد من انتفاخ العينين. وتناولي أطعمة غنية بالحديد الذي يحارب الهالات السوداء، مثل السبانخ والشوكولاتة الداكنة.

• طبقي قناعاً خاصاً بالعينين مرة في الأسبوع.

• دلكي عينيك قبل النوم بزيت فيتامين E الذي يعالج الهالات السوداء ويشد التجاعيد الرفيعة. يمكنك أيضاً تخصيص وقت قبل النوم لتدليك محيط عينيك بأداة جمالية مخصصة لذلك.

• عززي نمو رموشك من خلال تدليك الجفنين العلويين بحركات دائرية لمدة ٥ إلى ٧ دقائق لمساعدة الدم على التدفق إلى بصيلات الشعر.

• استخدمي زيت الخروع أو زيت الزيتون، ثم مشطي رموشك لجعلها أطول وأكثر كثافة.



# تمارين لضخ العضلة ثلاثية الرؤوس المترهلة في الذراع



يمكن أن يساعدك شد عضلاتك ثلاثية الرؤوس على التعامل مع المهام اليومية التي تتطلب قوة الجزء العلوي من الجسم، والحفاظ على شعور ذراعيك بالشباب، وبالطبع تجعلك تبدو وكأنك تستطيع التغلب على منافسة مصارعة للذراع تمامًا. على الرغم من أنك قد لا تكون مهتمًا بالضرورة بهذا الأخير، لكنك قد ما تزال ترغب في تحويل العضلة ثلاثية الرؤوس.

تقع العضلة ثلاثية الرؤوس على ظهر الكتف وتمتد حتى الكوع. وتتكون من الرؤوس الجانبية والطويلة والوسطى وتؤدي وظائف مهمة، وهي مسؤولة عن حركات الارتفاع والباسطة للأطراف العلوية. وعلى الرغم من أننا في كثير من الأحيان نقوم بفك ثني أذرعنا وثنيها، إلا أن هذا لا يكفي لتمارين العضلات بشكل كامل.

تمارين ثلاثية الرؤوس تساعد في الحصول على هيئة متناغمة، متناسبة، منقوشة وجذابة. إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام وتهتم فقط بالمناطق التي تعاني من مشكلات، فقد لا تبدو المناطق الأخرى جميلة ومتطورة. ومع الإفراط في تناول الطعام ونمط الحياة المستقر، تتسبب الخلايا الدهنية أيضًا على الذراعين، خصوصًا في الأجزاء العلوية من الظهر.

وتساعد التمارين التي يتم إجراؤها بانتظام على جعل الكتفين أكثر وضوحًا. لذا يجب إجراء هذه التمارين مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، مع يوم راحة بين الجلسات التدريبية، من أجل تحقيق النتائج المرجوة. عليك أن تستمع إلى جسدك واضبط الأمر وفقًا لذلك، إذا تسبب التمرين في إزعاج أو إجهاد، فتوقف فورًا واستشر مختصًا طبيًا إذا لزم الأمر.

## 1. تمرين الضغط من الأرض بقبضة ضيقة

أولًا، اصعد على أطرافك الأربعة وضع يديك على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما أقل قليلًا من عرض كتفيك. افرد ساقيك بحيث يشكل جسمك خطًا مستقيمًا. ابدأ بالشهيق ببطء وعمق وفي نفس الوقت اخفض جسمك واثن ذراعيك، ثم الزفير، وبسرعة قم وارجع إلى وضع البداية. كرر 15 مرة. إذا لم تكن قد مارست تمرين الضغط من قبل، فيمكنك أداء التمرين مع ثني ساقيك على الركبتين لتقليل الحمل.

## 2. تمرين الضغط من كرسي أو مقعد

ستحتاج إلى دعم عال بما يكفي لأداء عمليات الدفع العكسية. قف مع ظهرك إليه، واجلس على الحافة، وقم بإراحة ساقيك المثبتين قليلًا على الأرض أمامك وحرك وزن جسمك على يديك، مع إزالة الأرداف من المقعد. في نفس عميق، اجلس واثن مرفقيك وحرك وزن جسمك إلى الأطراف العلوية حتى تظل الأطراف السفلية مسترخية قدر الإمكان. كرر التمرين 15 مرة على الأقل. لتعقيد التمرين، يمكنك وضع ساقيك على ارتفاع، مثلًا على كرسي.

## 3. تمديد الذراع مع دمبل واحد ثقيل

يعتمد وزنه على مستوى لياقتك البدنية، لكن يجب ألا يقل وزنه عن 3-4 كيلوغرامات، لذلك ستحمل الوزن بطرفين في وقت واحد. خذ القذيفة في يديك وامسكها بأمان لتجنب الانزلاق العرضي. أثناء الاستنشاق، اخفض يديك بدمبل خلف رأسك بحيث تلمس ساعداك كتفيك، لكن في نفس الوقت تظل الأثقال ثابتة عمليًا. أي ليست هناك حاجة للسعي لخفض المقدوف إلى أدنى مستوى ممكن، من الناحية المثالية، يلامس الجزء العلوي من الظهر أو حتى يظل خلف الرأس. بعد ذلك، قم بالزفير وارفع يديك ببطء مع رفع عامل الترجيح. كرر التمرين من ١٥ إلى 20 في مجموعة واحدة. بدلًا من عامل الترجيح، يمكنك استخدام موسع مثبت خلف ظهرك على الأرض بقدميك.

## 4. تمديد بديل للذراعين

قف أو اجلس على كرسي مع كون ظهرك مستقيمًا. خذ الدمبل في يد، وادعم الطرف الأول في منطقة الكتف باليد الأخرى. استنشق، واثن الذراع المعنية، وحركها خلف ظهرك، حتى تتمدد العضلة ثلاثية الرؤوس إلى أقصى حد. لا تتباطأ عند نقطة النهاية وأثناء الزفير، قم بفك ذراعك، ارفعه. قم بإجراء هذا التمرين 10-15 مرة لكل طرف.

## 5. التدريب الفعال مع تمديد الأطراف في المنحدر

ستحتاج إلى مقعد أو كرسي ثابت بمقعد عريض. ضع الرجل اليسرى مثنية عند الركبة والذراع الأيسر المستقيم على الدعم. اساق اليمنى على الأرض، خذ الدمبل بيدك اليمنى وقم بإنزالها لأسفل. في نفس عميق، قم بثني الطرف العامل، واجلب الكتف إلى الصدر، وقم بتصويب الذراع تمامًا، ثم انحن واخفض مرة أخرى، وعد إلى وضع البداية. كرر 10 عدات لكل جانب.

## 6. ضغط مقاعد البدلاء الدمبل

استلق على مقعد أو على الأرض، التقط دمبلًا كبيرًا أو اثنين صغيرين. افرد أطرافك، ومدد أمامك فوق صدرك. أثناء الزفير، اثن مرفقيك لتقريب الوزن من رأسك عند مستوى العين. زفير ثم عودة إلى الوضع الأصلي. كرر التمرين 10-15 مرة على الأقل.

## 7. استخدام تمرين ضغط البنش بقبضة متوسطة عند عرض الكتفين

عند الإنزال، ضع كتفيك بمحاذاة الجسم، مع ضغط المرفقين على الجسم. ارفع القذيفة بسرعة.

# تخلصي من الخدود الممتلئة بـ 11 تمريناً للوجه



في حين أن الخدين الممتلئين يمكن أن يكونا نتيجة لزيادة الوزن، لكن قد يكونان أيضًا نتاجًا لالتهاب ما. يمكن لعوامل مثل سوء التغذية والجفاف وقلة ممارسة الرياضة والنوم وزيادة التوتر أن تساهم في ذلك. يمكنك البدء بتمارين بسيطة للوجه بينما تعمل على نمط حياة أكثر صحة للحصول على نتائج أكثر دراماتيكية. وتشير دراسة نشرت حديثًا إلى أن تمارين الوجه يمكن أن تحسن قوة العضلات ومظهر الوجه إلى جانب المساعدة في تحدي عملية الشيخوخة. فيما يلي أفضل تقنيات تدليك الوجه للتخلص من الخدود السمينة والحصول على عظام محددة تجعلك تبدين نشابة وحيوية وواثقة.

## 1. إحماء الوجه

ابدئي في الإحماء وجلب تدفق الدم إلى وجهك عن طريق النقر برفق على جبهتك باستخدام السبابة والأصابع الوسطى والبنصر في كل يد. استمري في النقر حول العينين، وشقي طريقك ببطء لأسفل ووجهك باتجاه فكك، ذهابًا وإيابًا بحركة أفقية بالضغط على كل منطقة لمدة 10 إلى 15 ثانية تقريبًا. سيشرح هذا التصريف الليمفاوي وإنتاج الكولاجين.

## 2. نحت الخد

لإعادة تحديد عظام الوجنتين، ستستخدمين السبابة والأصابع الوسطى لتحريك أصابعك بلطف من ذقنك إلى فكك. استمري في هذه الحركة لأعلى الخد باتجاه عظم الوجنة، لتكون آخر ضربة على عظم الوجنة، أوقفي أصابعك مؤقتًا على صدغك.

## 3. تمرين العيون المغلقة

مجرد إغلاق عينيك يساعدك على حرق الدهون في خديك، لذا أغمضي عينيك بأكبر قدر، واضغطي على وجهك بقوة للشعور بقوة الشد في وجهك، ابقِي بهذه الوضعية لمدة 3 ثوان، وكرري التمرين 15 مرة.

## 4. تمرين القبلات الجانبية

ضمي شفتيك للأمام وحركيهما يمينًا ويسارًا، واحرصي على التحرك من جانب لجانب بأكبر قدر ممكن، يمكنك تكرار هذا التمرين 15 مرة.

## 5. تمرين وجه السمكة

يعد من أفضل تمارين الوجه لشد المنطقة حول عظام الوجنتين وإطالة عضلات الوجه، وممارسة تمرين وجه السمك لتقليل الدهون في الوجه بشكل طبيعي، ويكون من خلال سحب الخدين، ويستهدف الدهون على الخدين السفليين، ويحفز تدفق الدم، وينشر عضلات الخد بالتساوي، ويشد الدهون المترهلة. اشفطي خديك للداخل، وضمي شفتيك فوق بعضها، وأميلّي رأسك للخلف وانظري للسقف، مع تمدد ذقنك، ابقِي بهذه الوضعية لمدة 10 ثوان، وكرري التمرين 15 مرة.

## 6. التنفس

يعمل جهاز التنفس على دعم تمدد وإخراج التوتر في الوجه والرقبة. ابدئي بإرخاء كتفك على ظهرك ووضع يديك على فخذيك، خذي شهيقًا كبيرًا من خلال أنفك، ووسعي النفس إلى القفص الصدري. ثم أخرجي الزفير من فمك. كرري خمس مرات.

## 7. تمرين وجه البطة

ضمي شفتيك وادفعيهما للخارج، وشدي وجهك للأمام وللخلف لتشغيل العضلات، كرري هذا التمرين 15 مرة.

## 8. تمرين رفع الذقن

ارفعي شفتك السفلى لأعلى، مع رفع ذقنك في كل مرة لأعلى مستوى ممكن، هذا التمرين يساعدك في التخلص من الدهون الموجودة في الخدين، لذا يمكنك تكرار هذا التمرين 15 مرة.

## 9. تمرين الفك المتدلي

هذا التمرين يعمل على تقليل الدهون في الخد بشكل فعال، ارفعي لسانك على الجزء الخلفي من أسنانك الأمامية السفلية، وأسقطي فكك قدر الإمكان، يمكنك تكرار هذا التمرين 15 مرة.

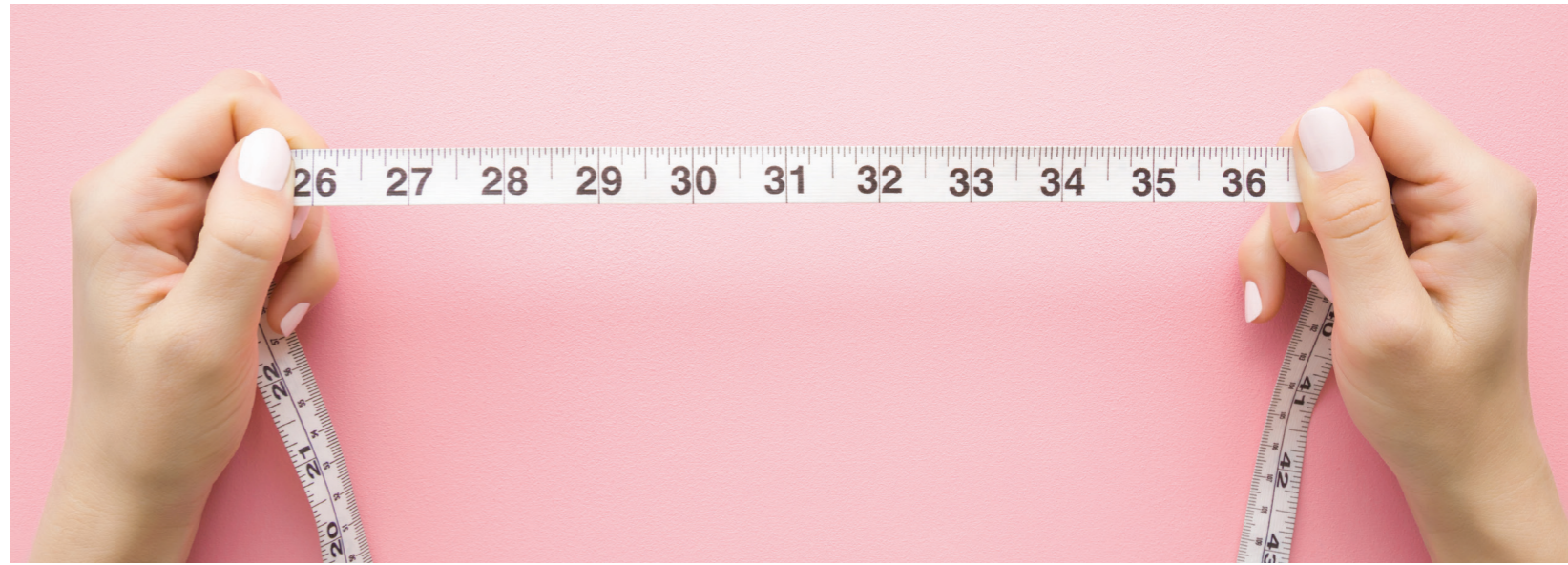
## 10. تمرين تحريك اللسان

وهو تمرين فعال يستهدف عضلات الخد لتقليل الدهون الزائدة على الوجه، ويكون من خلال تدوير تمرين اللسان، ويعد هذا التمرين من التمارين الأكثر فعالية للحد من الذقن المزدوج، ويمكن الشعور بتوتر أو حرقة في الخدين السفليين، وهو أمر طبيعي. وطريقته هي إغلاق الفم، ثم تدوير اللسان بحركات دائرية. التأكد من أن اللسان يلمس السطح الخارجي للأسنان العلوية والسفلية أثناء الدوران. تكرار العملية 15 مرة مع اتجاه عقارب الساعة، و15 مرة عكس اتجاه عقارب الساعة. يتم تكرار التمرين مرات عدة قدر المستطاع أو مرتين كل يوم على الأقل.

## 11. تمرين غسول الفم

طريقة غسل الفم هي روتين بسيط ومدهش لعضلات الوجه، ويستخدم تمرين تحريك الفم لتقليل الدهون في الوجه، وهو أيضًا يساعد على الحد من الذقن المزدوج والتهلات على الخدين من خلال شد عضلات الخد وتشغيلها. وطريقته هي غلق الفم، وملء أحد الخدين بالهواء والاستمرار مدة 10 ثوان. نقل الهواء إلى الخد الآخر مثل الغرغرة مع غسول الفم. الاستمرار مدة دقيقة واحدة مع أخذ استراحة. تكرار التمرين مرتين في اليوم، في كل مرة 5 - 10 حركات.

# 17 سببا لزيادة الوزن السريعة



يعتقد البعض أن كثرة تناول الطعام غير الصحي أو عدم ممارسة الرياضة من الأسباب الرئيسية التي تقف وراء زيادة الوزن، ولا يخفى على أحد أن ذلك صحيح، لكن هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء زيادة الوزن السريعة. فهناك بعض الأمراض الجسمية التي تؤدي إلى زيادة الوزن، كما أن هناك بعض الأمراض النفسية التي تؤدي إلى زيادة الوزن السريعة. ومن هذا المنطلق عليك معرفة الأسباب التي تقف وراء زيادة وزنك سريعًا خصوصًا إذا كنت من الأفراد الذين لا يفرطون في تناول الطعام أو كنت ممن يمارسون الرياضة ولكن مع هذا تشتكي من زيادة الوزن، لذا من الضروري الوقوف على بعض الأسباب التي يمكن حلها بخطوات بسيطة. ومن الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن بشكل سريع نغرد لك 20 سببًا يؤدي إلى زيادة الوزن، وربما تكون تعاني من أحد هذه المؤشرات التي يجب عليك معرفة طرق علاجها تجنبًا لزيادة الوزن بشكل أسرع. ومن هذه الأسباب:

## 1. قصور الغدة الدرقية

يعد قصور الغدة الدرقية أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لزيادة الوزن السريعة وغير المتوقعة، حيث تلعب الهرمونات التي تفرزها تلك الغدة دورًا كبيرًا في عملية التمثيل الغذائي للجسم، وكفاءته في حرق الدهون.

## 2. الإفراط في تناول الطعام

على الرغم من وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة واحدة لا جدال فيها ألا وهي: إذا كان مقدار السعرات الحرارية الذي تتناوله

أكثر من الذي يحرقه جسمك فسوف يزيد وزنك لا محالة. وهذا يعني أنك إذا لم تراقب كمية طعامك ظنًا منك أنه طعام صحي لا خوف منه فهذا اعتقاد خاطئ، فكل طعام تتناوله حتى وإن كان صحيًا إذا لم تتخلص منه على شكل طاقة فسوف يكسبك وزنًا غير مرغوب فيه.

## 3. الجفاف

وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30 %.

## 4. الإجهاد

يحفز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول الذي يسبب بدوره إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، ما يقلل من نسبة السكر في الدم، الأمر الذي يدفعك لتناول السكريات التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

## 5. الملح

هناك علاقة طردية بين الملح وزيادة الوزن، فالمح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالصوديوم دون الامتناع التام عن تناول الملح، مع الحرص على استهلاك كميات مناسبة من الماء يوميًا.

## 6. أقرص منع الحمل

تعد أقرص تحديد النسل من أكثر الأدوية المرتبطة بزيادة الوزن، فمعظمها تعتمد على التحكم في الهرمونات، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد النسل.

## 7. تناول كميات قليلة من البروتين

بينما لا يزال خبراء التغذية على خلاف بشأن الكمية المثلى من البروتين التي يجب أن يتناولها الفرد يوميًا، إلا أنهم جميعًا متفقون على أن معظم البالغين لا يأكلون ما يكفي أجسامهم من البروتين. وتكمن أهمية البروتين في المحافظة على كتلة العضلات بالجسم حتى لا تصاب بالهزال، الأمر الذي يقلل معه معدل التمثيل الغذائي وحرقة الدهون.

## 8. الاكتئاب

يؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، ما يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن بطريقة مؤسفة، وهو ما يزيد حالة الاكتئاب لدى هذا الشخص.

## 9. عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة

تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشروط بسيطة، وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التدريبات لمنع الجسم الطاقة اللازمة لذلك، والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول أي وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التدريبات.

## 10. الأطعمة الصحية

يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خصوصًا خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم، وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئًا في كثير من الأحيان، فتنبيلة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم

تحتوي على مصدر غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

## 11. بعض الأدوية

أقرص تحديد النسل ليست الوحيدة التي قد تسبب زيادة الوزن غير المرغوب فيها، وإنما أيضًا أدوية ضغط الدم، مضادات الصرع، وأدوية الخصوبة قد تسبب للبعض سمنة مفاجئة.

## 12. سوء التغذية

سوء التغذية كنقص الفيتامينات، الأملاح والمعادن المهمة للجسم، يعد أحد الأسباب الرئيسة في زيادة الوزن المفاجئة، حيث إن تشبع الجسم بالمغذيات الضرورية يعزز من عملية التمثيل الغذائي.

## 13. الإفراط في ممارسة الرياضة

صدق أو لا تصدق.. فالإفراط في ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الدهون وفقدان العضلات، فهو يسبب إفراز كميات كبيرة من هرمون الكورتيزول المسؤول عن الاحتفاظ بالدهون في الجسم.

## 14. عدم النوم بشكل جيد

يعد عدم أخذ قسط كاف من النوم أحد أسباب زيادة الكورتيزول في الجسم، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن السريعة، فالنوم الجيد يسمح للجسم بالتخلص من السموم، والحفاظ على توازن عملية التمثيل الغذائي.

## 15. الجلوس لفترات طويلة

يتسبب الجلوس لفترات طويلة بالعمل في كسب كيلوغرامات إضافية غير مرغوب فيها، وبما أن معظم الوظائف أصبحت تتطلب الجلوس خلف شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة، ينصح بشرب الكثير من الماء أثناء اليوم مع الحرص على ترك المكتب والتجول قليلًا لمدة ٥ دقائق كل ساعة.

## 16. تجاهل قياس الوزن

بينما لا يعتبر قياس الوزن أفضل مقياس للياقة البدنية، إلا أنه ما يزال أسهل طريقة لتتبع تغيرات الجسم، لذا ينصح بالوقوف على الميزان مرات عدة في الأسبوع، وتتبع المعدل الأسبوعي واستشارة الطبيب حال ملاحظة أي تغييرات جذرية في الوزن.

## 17. اقتناء الأطعمة غير الصحية

تخزين الأطعمة غير الصحية في ثلاجتك بحجة أنك ستتناولها في عطلة نهاية الأسبوع أو ما شابه ذلك، أمر غير صحيح؛ لأنه سيجعلها في متناول يديك وقد لا تنتظر للوقت المحدد لها وتستهلكها وتشترى غيرها.

## ماذا تفعل بعد تناول وجبة دسمة؟

لقد انتهيت للتو من تناول وجبة ضخمة ولذيذة.. ولكن الآن، عليك أن تدفع ثمن تناول الكثير من الطعام. عندما تفرط في تناول الطعام، قد يبدأ جسمك في الشعور بالانتفاخ والخمول. قد تبدأ حتى في الشعور بألم في البطن وتقلصات. بغض النظر عن الأعراض التي قد تصاحب الشعور بالامتلاء، فإن هذا الانزعاج الجسدي يمكن أن يثبط بقية يومك.

في حين أن أفضل طريقة للتعامل مع الإفراط في تناول الطعام هي تجنب ذلك عن طريق تناول الطعام باعتدال دائماً، إلا أن قول هذا بصراحة أسهل في بعض الأحيان من فعله. عندما تكون جميع الأطعمة المفضلة لديك أمامك، فقد يكون الإغراء أكبر من اللازم، خصوصاً خلال العطلات التي تركز على الطعام.

إذا وجدت نفسك تفرط في تناول الطعام وفي كثير من الأحيان لا تشعر بالشبع بعد تناول الطعام، فأنت لست وحدك. ولأجل معرفة أفضل الطرق للتعامل مع التحكم في الضرر بشكل صحي بعد تناول كثير من الطعام، إليك بعض النصائح الموصى بها من اختصاصيي التغذية لمساعدتك على معالجة خمولك بعد الوجبة بعد تناول كم من الطعام.

### البقاء رطباً بعد الوجبة

إن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم يمكن أن يساهم في الشعور بالانتفاخ أو الانتفاخ في اليوم التالي، لذا من المهم التأكد من بقائك رطباً قبل وبعد تناول وجبة دسمة.

وإضافة إلى شرب الكثير من الماء، يمكنك أيضاً محاولة تعزيز ترطيب جسمك بإضافة القليل من الماء إلى أي مشروب تشربه. إذ سيساعد السائل على استعادة حالة الترطيب الطبيعية؛ لأنه يطرد فائض الصوديوم والسكر والمياه المحتجزة، ويخفف الانتفاخ والثقل.

### تمشي بعد وجبتك الكبيرة

من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك لتوفير راحة فورية أكثر بعد تناول الكثير من الطعام والشعور بالشبع المفرط هو الذهاب في نزهة على الأقدام بعد وجبتك. المشي سيساعد على تصفية دهنك، وإذا كنت تتعرق، يمكنك إفراز بعض المواد الكيميائية وكميات صغيرة من الملح مع زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، ستحرق عددًا قليلاً من السعرات الحرارية الزائدة أثناء ذلك أيضاً، ما سيساعد على تعويض بعض السعرات الحرارية الإضافية التي قد تكون استهلكتها. وفي حال لم تستطع فعل ذلك فوراً فإنه يمكنك أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية في صباح اليوم التالي، أو اركن سيارتك في الجزء الخلفي من مواقف السيارات عندما تتوجه لأداء المهمات.

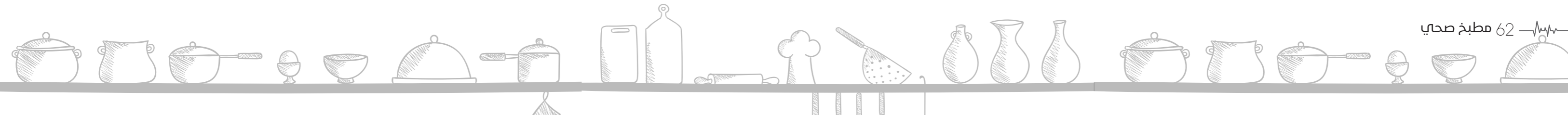
### عد إلى المسار الصحيح مع بعض الخضار

تناول بعض الخضروات الغنية بمضادات الأكسدة والمليئة بالألياف في وجبتك التالية يمكن أن يساعد في إعادة جسمك إلى الشعور بالتحسن. تساعد الألياف الموجودة في الخضار على إخراج الفضلات والسموم من القولون، ما يساعد على الحفاظ على انتظامك حتى تتمكن من العودة سريعاً والشعور بأنك أخف وزناً.

### ابدأ في صباح اليوم التالي بوجبة إفطار متوازنة

أحد الأشياء التي يمكنك القيام بها في اليوم التالي بعد أن تفرط في تناول الطعام هو التأكد من بدء يومك بوجبة فطور صحية ومتوازنة. في اليوم التالي من الإفراط في تناول الطعام، ابدأ بوجبة فطور غنية بالبروتين والألياف للحصول على نسبة السكر في الدم في الاتجاه الصحيح. البيض ودقيق الشوفان أو الخبز المحمص من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني وجانب من الزبادي اليوناني خيارات رائعة. سيساعد ذلك في الشعور بالتحسن طوال اليوم.





## صينية دجاج على الطريقة اليونانية

السعرات الحرارية 686 سعرة  
• 56 غ بروتين  
• 33 غ كربوهيدرات  
(منها 13 غ سكريات)  
• 34 غ دهون (12 غ مشبعة)  
• 10.5 غ ألياف  
• 2.4 غ ملح

### الطريقة

- سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية.
- ضعي الباذنجان والفلفل والبصل والبطاطس في طبق تحميص كبير ورشي عليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون والخل.
- رشي الثوم والأوريغانو وإكليل الجبل وتبلي بالملح والفلفل. غطي الطبق بورق المطبخ واشويه لمدة 40 دقيقة، أو حتى تنضج الخضار.
- سخني الملعقة المتبقية من زيت الزيتون في مقلاة. أضيفي أفخاذ الدجاج، بحيث يكون جانب الجلد لأسفل، واطهي حتى تصبح ذهبية اللون أو مقرمشة. اقلبي الأفخاذ واطهيها لبضع دقائق أخرى.
- حولي الفرن إلى 220 درجة مئوية.
- انثري الطماطم وجبن الفيتا بالتساوي فوق طبق التحميص فوق الخضار. ضعي أفخاذ الدجاج في الأعلى مع توجيه الجلد لأعلى. حمصها من دون غطاء لمدة 15-20 دقيقة.
- زيني المخبوزات بالنعناع وقدميها مع سلطة بسيطة.

### المقادير

- جبنا باذنجان (مقطعة دوائر)
- فلفل حمراء مقطعة لشرائح سميكة
- بصل حمراء مقطعة لشرائح
- 8 حبات بطاطس جديدة مقشرة ومقطعة أنصاف
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقتان صغيرتان خل
- 3 فصوص ثوم مقطعة ناعماً
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- غصان من إكليل الجبل
- 6 أفخاذ دجاج مع العظم
- جبنا طماطم (مقطعة أرباع أو 8 حبات طماطم كرزية)
- 150 غ | 5 أونصات جبنة الفيتا، مقطعة إلى قطع كبيرة
- حفنة صغيرة من أوراق النعناع، مبشورة تقريباً
- للتقديم ملح بحر وفلفل أسود مطحون طازج



## حساء البطاطا الحلوة

السعرات الحرارية 234 سعرة  
• 3 غ بروتين  
• 43 غ كربوهيدرات  
(منها 16 غ سكريات)  
• 4 غ دهون (0.5 غ مشبعة)  
• 9 غ ألياف  
• 0.5 غ ملح

### المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل مفرومة (خشنا)
- جزر مقشر ومفروم خشنا (حبتان)
- 4 سم من جذر الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً
- فص ثوم مهروس
- نصف ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المجففة
- 700 غ | 1 رطل | 10 أونصات بطاطا حلوة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1.2 لتر / مكيايلين من مرق الخضار
- ملح وفلفل أسود مطحون طازجاً

### الطريقة

- سخني الزيت في قدر كبيرة بغطاء على نار متوسطة عالية. أضيفي البصل والجزر واطهي المزيج حتى ينضج. أضيفي الزنجبيل والثوم ورقائق الفلفل الحار وقلبي لمدة 2-3 دقائق أو حتى تفوح رائحته.
- أضيفي البطاطا الحلوة والمرق. ارفعي النار واطهي المقلدة حتى الغليان. خففي النار واطهيها على نار هادئة مع الغطاء لمدة 15 دقيقة، أو حتى تنضج البطاطا الحلوة.
- ارفعي القدر عن النار واخلطي الحساء باستخدام عصا الخلاط حتى يصبح المزيج ناعماً. بدلاً من ذلك، ضعيها في محضر الطعام واخلطيها. تبلي حسب الذوق وقدميه.



### العسل بديل طبيعي للسكر وصحي أكثر

يجب أن نعي أن العسل ليس منخفض السعرات الحرارية ولا يعتبر بديلاً صحياً للسكر، بل قد يتعدى السعرات الحرارية الخاصة بالسكر، وبالتالي فهو أيضاً يؤدي إلى زيادة الوزن، ومن الناحية الطبية فالعسل ضار مثل السكر، ويمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل السكري ومشكلات القلب وأمراض الكبد إذا تم الإفراط في استخدامه.

### الماء الساخن علاج شاف من الصدفية

إن أخذ حمام ساخن أو دافئ يساعد على الاسترخاء ويزيل ما لديك من التوتر، ولكن عند الإصابة بأحد الأمراض الجلدية يفضل عدم استخدام الماء الساخن؛ لأن استخدام الماء الساخن مع الأمراض الجلدية يتسبب في العديد من المشكلات الصحية، فاستخدام ماء ساخن عند الإصابة بالصدفية لا يتسبب في علاج هذا المرض، فهذه معلومة خاطئة تتسبب في إصابة الجلد بالجفاف، وله مضاعفات مزعجة أخرى، لذا يفضل لمصابي الصدفية عدم استخدام الماء الساخن ظناً منهم أنه يعالج مرض الصدفية، بل يفضل استخدام الماء البارد.

### حمية اللحوم تعالج السمنة والإجهاد

انتشرت هذه الحمية التي تعتمد على تناول اللحوم والسمك وأي أطعمة حيوانية، مثل الجبن وبعض منتجات الألبان، مع استثناء أي أطعمة أخرى، بما في ذلك الخضراوات والفاكهة والحبوب والبقول والمكسرات وغيرها. وادعى كثيرون أن هذه الحمية تساعد في خفض الوزن وتمنع أو تحمي من أمراض عدة مثل السكري أو التهاب المفاصل، إلا أن الخبراء يحذرون من أنها تزيد من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى نقص العديد من الفيتامينات.



### أنت تستخدم 10 % فقط من قدرات عقلك

أثبت العديد من العلماء والتجارب أن الدماغ بأكملها تكون نشطة خلال حياة الشخص، فأجزاء الدماغ المختلفة مسؤولة عن أداء جميع وظائف الجسم، ونسبة الـ 10 % من الدماغ لا تستطيع التعامل حتى مع أداء جسمك بالكامل.

### إذا كنت شخصا سميناً فإن نظامك الغذائي غير صحي

هذه واحدة من الاعتقادات المغلوطة والشهيرة للغاية، فوفقاً لدراسة أجراها الطبيب ستيفن بليز وفريقه، وجدوا أن معدل الوفيات للأشخاص الذين يعانون من السمنة ولكنهم اعتادوا ممارسة الرياضة بانتظام هو في الواقع نصف معدل الوفيات للأشخاص الذين يقعون في فئة الوزن الطبيعي، ويجب ألا يتم الخلط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) وصحة الشخص.

### المشروبات الغازية تساعد على الهضم

يعميل البعض إلى تناول المشروبات الغازية بمختلفة أنواعها سواء أثناء تناول الطعام أو بعده من أجل الهضم، وهي من المعلومات الخاطئة، إذ إن القيام بهذا العادة قد يتسبب في كثير من الأحيان بالإصابة بالعديد من الأمراض، فالمشروبات الغازية تتسبب في الانتفاخ كما أنها تتسبب في تناقل الأمعاء والمعدة، وتناول المشروبات الغازية بكثرة يتسبب في الإصابة بمرض هشاشة العظام، وهو أحد الأمراض الخطيرة المزمنة.

جراحات القرنية المخروطية  
Keratoconus Surgeries

إعتلال الشبكية السكري  
Diabetic Retinopathy

جفاف العين وليبي فلو  
Dry Eye & LipiFlow

جراحات المياه الزرقاء  
Glaucoma lasers & Surgeries

جراحات المياه البيضاء عند الكبار والأطفال  
Children & adult Cataract Surgeries

الحول عند الأطفال والكبار  
Children & adult Strabismus

جراحات زراعة القرنية  
Corneal Transplant Surgeries

جراحات تصحيح النظر  
Refractive Surgeries

عمليات تجميل الجفون و  
القناة الدمعية  
Oculoplastic Surgeries



أمومتني  
Ummumati



مستشفى البحرين التخصصي  
Bahrain Specialist Hospital  
مختصم هدفنا صحتكم  
Dedicated to your health

# معنا... ستصبح الأمومة تجربة ممتعة...

نقدم رعاية شاملة للمرأة قبل، أثناء، وبعد الحمل. يلتزم فريقنا من المتخصصين / استشاري أمراض النساء و الولادة ذوي الخبرة يراعون احتياجات الأم بتقديم أفضل رعاية صحية. يوفر مستشفى البحرين التخصصي بيئة مريحة وآمنة لجعل تجربة الولادة هادئة ومميزة.

امسح الباركود للاستفادة  
من العرض  
Scan to avail the offer



## باقة الولادة القيصرية

- رسوم الغرفة الديلوكس (ليلتين - 3 أيام)
- استشارة الطبيب
- تخطيط القلب للجنين
- للمستشفى
- جلستين علاج طبيعي
- أدوية
- فحوصات المختبر
- تخطيط القلب

د.ب ٩٩٩

\*مع غرفة ديوكس

## باقة الولادة الطبيعية

- رسوم الغرفة الديلوكس (ليله واحده - يومين)
- استشارة الطبيب
- تخطيط القلب للجنين
- للمستشفى
- جلسة علاج طبيعي واحدة
- أدوية
- فحوصات المختبر
- تخطيط القلب

د.ب ٤٩٩

\*مع غرفة ديوكس

\*عرض لفترة محدودة | تطبق الشروط والأحكام



غرفة الولادة



غرفة المخاض



وحدة العناية المركزة  
لحديثي الولادة



الصالون



العلاج الطبيعي



عيادات مستشفى  
البحرين التخصصي  
مطار البحرين الدولي

1713 8777



عيادات مستشفى  
البحرين التخصصي  
الرفاع

1338 1338



مستشفى البحرين  
التخصصي  
الجفير

1781 2222

امسح الباركود للموقع

امسح الباركود للموقع

امسح الباركود للموقع