العرب
الجمعة 2021/09/10
السنة 44 العدد 12175

نصائح

التحميل الخاطئ على القدم يرفع خطر الإصابة بمهماز العقب

برلين – قالت الجمعية الألمانية لطب العظام إن "مهماز العقب" المعروف في اللغة الدارجة باسم "مسمار الكعب" عبارة عن نتوء في عظم الكعب ناجم عن الترسبات الجيرية.

وأوضحت الجمعية أن تشوهات القدم –مثل القدم المسطحة أو القدم المقوسة– والتحميل الخاطئ على القدم لمدة طويلة يزيدان خطر الإصابة بمهماز العقب.

كما تندرج البدانة وممارسة التمارين الرياضية على جانب واحد من الجسم والعضلات غير المدربة في منطقة القدم والساق ضمن عوامل الخطورة الأخرى المؤدية إلى مهماز العقب.

ويمكن علاج مهماز العقب من خلال الراحة والتبريد، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي الذي يسهم في انبساط العضلات والأوتار وتدريبها. وفي حال استمرار الآلام يمكن اللجوء إلى حقن الكورتيزون أو العلاج الإشعاعي.

ولتجنب الإصابة بمهماز العقب ينبغي تجنب التحميل على القدم وإجهادها من خلال ارتداء حذاء مناسب ومريح. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من تشوهات القدم ينبغي عليهم ارتداء حذاء مزود بفرش طبي لتوزيع العبء بالتساوي على القدم بأكملها.

أما البدناء فينبغي عليهم ممارسة الرياضة للتخلص من الوزن الزائد، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي من ناحية وتقوية وبسط عضلات الساق من خلال بعض الأنشطة الحركية الخاصة بالقدمين من ناحية أخرى.

فارق السن بين الأصدقاء يجعل أصغرهم يعاني من التبعية

أبوظبي – تساعد الصداقة الطفل على النمو النفسي والحركي والاجتماعي، وتعمل على تنمية شخصيته حيث تبعده عن العزلة. كما تجعله يتغلب على الخجل والجبن والخوف الاجتماعي، وتساعده على التغلب على مشاكل الكلام، وتفريغ الشحنات الزائدة من الطاقة وذلك عند القيام باللعب وممارسة الهوايات، وفق ما يؤكده خبراء علم النفس.

لكن الخبراء يشيرون أيضا إلى أن فارق السن بين الأصدقاء يجعل أصغرهم يعاني من التبعية.

ويرون أن تقارب السن بين الأطفال مهم بحيث لا يتعدى فارق العمر عن السنتين وإلّا يجعل من أصغرهم شخصية تبعية تعاني من بعض السلبيات.

> تقارب السن بين الأطفال مهم بحيث لا يتعدى فارق العمر عن السنتين وإلا يجعل ذلك من أصغرهم شخصية تعاني من بعض السلبيات

ويرفض الآباء إقامة أبنائهم لأي نوع من الصداقة مع من يكبرهم في العمر لإيمانهم باختلاف التكوين الفكري، وأنه لا يمكن للصديقين المختلفين في العمر أن يلتقيا أو يتفقا إلا إذا كان أحدهما مصابا بالضعف العقلي، وقال أحد الأولياء إنه شاهد عيان على علاقة صداقة أحد طرفيها يكبر الآخر أكثر من اثنتي عشرة سنة سرعان ما انتهت بسبب اختلاف الأفكار بينهما.

وقال علاءالدين عبدالمقصود الاختصاصي الاجتماعي إن الصداقة علاقة إنسانية بين طرفين تنشأ في الأغلب بصورة عفوية، ويترتب على قوتها واستمرارها انسجام الطرفين في التفكير والانفعال، مشيرا إلى أن تقارب الأعمار والظروف والبيئة والاهتمامات يجعل العلاقة أكثر ألفة ومتانة.

ويرى أن المرحلة العمرية ما بعد الثلاثين مفتوحة لا تدعو للدهشة، فليست هناك مشكلة في أن يكون أحد الطرفين في الثلاثين والآخر في الأربعين، لكن مرحلة المراهقة فيها تناقض وتدعو إلى الاندهاش، مؤكدا أن تقارب العمر في الصداقة الحقيقية مسألة في غاية الأهمية، مهما كان هناك توافق في الاهتمامات والفكر.

ويجد الطفل في الصديق شخصا قريبا إلى نفسه يمكنه أن يلعب معه ويتحاور معه على مستوى واحد ويحرره من الأنانية ويعلمه التسامح والمصالحة مع الآخرين.

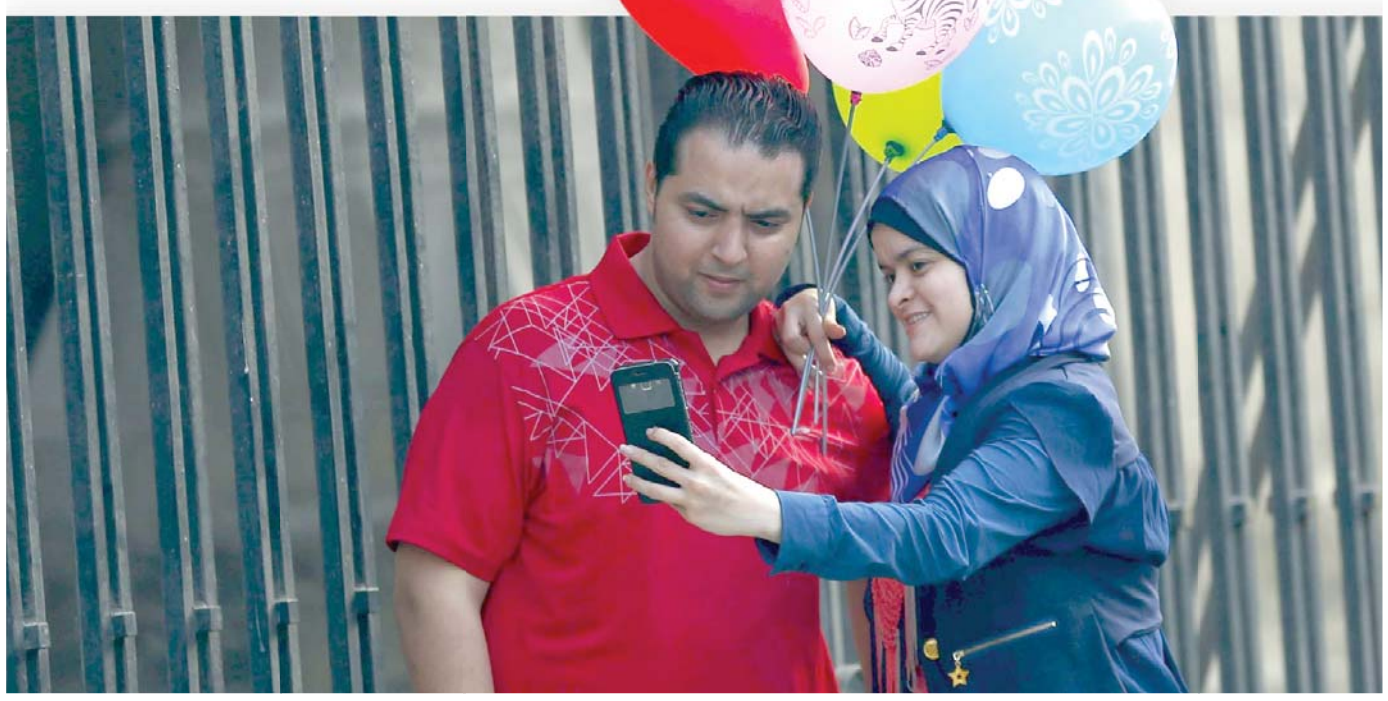
ويشجع الآباء الطفل على عقد صداقات مع من حولهم من الأقارب والمعارف والأصدقاء؛ وذلك حتى يكونوا مطمئنين على نوعية تلك الصداقات، فتقارب السن بين الأطفال مهم ويجعل الآباء يشعرون بالراحة.

ويمكن للوالدين اصطحاب الطفل إلى النوادي والحدائق العامة والاهتمام بالتعرف على صديق الابن وعلى والديه. وإذا لاحظ الوالدان أي جوانب سلبية لهذه الصداقة فيجب مصارحة الطفل والتفاهم وإقناعه. كما من المستحسن ترك الحرية للطفل لكي يختار صديقه ولا بدّ من الاطمئنان على حسن الاختيار.

ولا يميل الطفل، قبل سن الرابعة، إلى اللعب مع غيره من الأطفال على أساس من التعاون وتوزيع الأدوار. ويتسم لعب الطفل في هذه المرحلة بأنه لعب انفرادي، فهو يلعب بجوار طفل أو أطفال آخرين، ولا يميل إلى أن يشاركه غيره في اللعب، وتظل علاقته بغيره من الأطفال علاقة سطحية وآنية.

إلا أن الطفل، وابتداء من عامه الرابع تقريبا، يبدي بعض الميل للتخفيف من نزعته الأنانية، إلى أن يتم له في حوالي الثامنة من العمر تجاوز هذه المرحلة. ويتجلى ذلك في توجهه إلى الأطفال الآخرين الذين يوجدون في نفس المرحلة العمرية ليكونوا أصدقاءه. كما يبدي في هذه المرحلة ميلا للتنافس مع الأطفال الآخرين ورغبة في التفوق عليهم.

التفاوت في العمر لا يبني صداقة جيدة



الشباب أصبح يفضل العلاقات العابرة على الارتباط الرسمي

مصر تواجه العزوبية بالإيجار الرمزي لوحدات سكنية مجهزة

عدم تعاطي أغلبية الشباب مع الخطوة بجدية، يعكس أن العزوف عن الزواج لا يرتبط بأسباب مادية

يسجل المجتمع المصري عزوفا عن الزواج يرجعه أغلب المتابعين للشأن الأسري إلى الأسباب النفسية والاجتماعية، مستبعدين أن تكون الظاهرة على علاقة بالأسباب الاقتصادية. ورغم إقبال الحكومة المصرية على تشييد مئات الآلاف من الوحدات السكنية وتجهيزها كي يتم منحها للمقبلين على الزواج بمبالغ رمزية شهرية، إلا أن الأغلبية لم تتعاط مع الخطوة بجدية.

أحمد حافظ
كاتب مصري

القاهرة – عكست ردود الفعل بين الشبان والفتيات في مصر حول المشروع الذي أطلقه الرئيس عبدالفتاح السيسي لتوفير وحدة سكنية كاملة التجهيزات للمقبلين على الزواج بإيجار رمزي حجم العزوف عن الزواج عموما، فلم تقابل الخطوة بما يوحي بأن أزمة الراغبين في تكوين أسرة اقتصادية، لكنها اجتماعية بشكل كبير.

وأمر الرئيس المصري الحكومة بأن تبدأ تشييد مئات الآلاف من الوحدات السكنية وتجهيزها كي لا ينفق عليها الشباب مبالغ مالية، ويتم منحها للمقبلين على الزواج بمبالغ رمزية شهرية، إلا أن الأغلبية لم تتعاط مع الخطوة بجدية، في مؤشر يعكس أن العزوف عن الزواج لا يرتبط بالنواحي المالية.

وكان البعض من الشباب في السابق يكيلون الاتهامات للحكومة بأنها تسببت في رفع الأسعار بطريقة جعلتهم عاجزين عن الزواج، ومع تقديم مبادرات كثيرة للتيسير على الراغبين في تكوين أسرة وتوديع حياة العزوبية بات التعاطي محدودا، فهناك وحدات بأسعار رمزية وقروض بنكية بفوائد هزيلة ولم يغير ذلك موقف الشباب العازبين.

يعيش محمود محمد –وهو شاب أوشك على بلوغ سن الثلاثين– في إحدى قرى محافظة البحيرة الريفية شمال القاهرة وتسلم وظيفته الحكومية منذ شهور قليلة، وينتمي إلى عائلة مقتدرة ماديا، ومازال يرفض الزواج رغم أن لديه وحدة سكنية بناها له والده وبإمكانه أن يتزوج في أقرب وقت ممكن، لكنه يؤكد أنه سعيد بكونه عازبا.

ويقول في حديثه مع "العرب" إن "أزمة الشباب مع فكرة الزواج بعيدة عن الظروف الاقتصادية الصعبة"، فهو يمتلك ما يكفيه للارتباط وللإنفاق على الأسرة، ومع ذلك ينظر إلى مؤسسة الزواج بتشاؤم بحكم ما يسمعه من أزمات تقود إلى الطلاق وصراعات بين المتزوجين لا يتخيلها عقل وتنتهي غالبا بحياة تعيسة.

لدى الشاب مجموعة من الأصدقاء، جميعهم من المتزوجين، وكلما طرح عليهم فكرة الزواج نصحوه بعدم الإقدام عليه وعددوا له أسباب ندمهم على أنهم تركوا حياة العزوبية وتحملوا المسؤوليات وصاروا في صراعات يومية مع الزوجة والأبناء والوظيفة والبحث عن تأمين المستقبل، وكلها توحي بأن الزواج مشروع فاشل في نظرهم.

جمال فرويز
تأخر الزواج يرتبط بالظروف المادية وبالنواحي النفسية

يعني ذلك أن حالة محمود ليست فردية إنما تكاد تصبح ظاهرة، فالكثير من أبناء القرى وسكان المناطق الحضرية من المقتدرين ماديا بإمكانهم بناء منازل بسهولة، ومع ذلك لا يتزوجون، ما يقود إلى أن مشروع الحكومة الجديد لمساعدة الشباب على الزواج بتوفير وحدة سكنية مجهزة لن يؤدي إلى تحجيم قاعدة عدم الزواج.

وأكد جمال فرويز المتخصص في الصحة النفسية والعلاقات الأسرية بالقاهرة أن تأخر الزواج ليس مرتبطا بالظروف المادية فقط، بل يتعلق أيضا بالنواحي النفسية بعدما تقدم من النماذج السيئة التي جعلت البعض من الشباب لا يفكرون في الخطوة وقد يصابون بالرهبة منها، ولا يربطون الزواج بمجرد توفير وحدة سكنية، وإنما بالوصول إلى مرحلة لم تعد تصلح معها العزوبية.

وأضاف لـ"العرب" أن "الحكومة إذا قدمت بدائل كثيرة للمقبلين على الزواج ولا تكون هناك ردة فعل إيجابية، فمعنى ذلك أن المشكلة ليست اقتصادية. والكثير من المتزوجين باتوا صورة يمكن الاحتكام إليها، ولأن البعض من الشباب يعيشون أزمات عديدة رغم الوفرة المادية يشعرون بأن الزواج يقابله انعدام الراحة والكآبة".

وأزمة الخلافات الأسرية في مصر من السهل أن تخرج إلى الفضاء العام عبر منصات التواصل والإعلام والنميمة وأحاديث الأهل والجيران، ولم تعد محاطة بالسرية كما اعتاد المجتمع في الماضي، وصارت بعض النماذج السلبية مرجعا يمكن الاستناد إليه عند الشبان والفتيات للهروب خوفا من عدم تكوين مؤسسة أسرية ناجحة.

وتطفو على السطح شواهد حياتية وأزمات كثيرة كل فترة بين المتزوجين، مع جعل مؤسسة الزواج محبطة، حتى أن بعض البحوث والدراسات الأسرية أقنعت شبّانا وفتيات بأن الحياة الزوجية مصدر للتعاسة، مقابل مزايا العزوبية لأطول فترة ممكنة.

وثمة شريحة ليست قليلة من الشباب ورثت من أرباب الأسر فكرة أن الزوج يوازيه التزاوج، أيّ أنهم اختزلوا هذه العلاقة المقدسة في المعاشرة الجنسية، غير مدركين أنها أبعد من ذلك بكثير وترتبط بتحمل المسؤولية، وأن هناك فوارق شاسعة بين حياة العزوبية والحياة الزوجية التي تتطلب الحكمة والوعي والتضحية.

وأوضح أحمد (ش) –وهو شاب يعمل بوظيفة مميزة في إحدى الشركات الخاصة– أن عزوف الكثير من الشبان والفتيات عن الزواج بعيد عن ارتفاع الأسعار وضيق الحال والظروف المعيشية الصعبة، فالعلاقات العاطفية صارت متاحة، والحميمية أيضا موجودة وهناك فئة تفكر بمنطق لماذا أدخل سجن الزوجية والمتعة حاضرة دون قيود؟

ولدى أحمد أصدقاء يفكرون بالمنطق ذاته والكثير منهم يعترفون بإقامة علاقات خارج إطار الزواج دون مسؤوليات أو ضغوط أو تفكير في الاستقرار وتحمل تبعات القرار، لافتا إلى أن انتشار الفكرة بين الشباب يقود إلى الاعتماد على الزواج العرفي بما يهدر قيمة مؤسسة الزواج في أعين الأجيال الصاعدة ويتسبب في خلل مجتمعي فاضح.

ويعتقد متخصصون في الشؤون الأسرية أن نظرة الشبان والفتيات للزواج تغيرت جراء افتقادهم للقدوة الحسنة وعدم تسليط الضوء على النماذج الناجحة، وتصدير الأزمات الزوجية باعتبارها دليلا صارخا على أن العزوبية مصدر السعادة الوحيد.

ويصعب فصل هذا العزوف عن ارتفاع وتيرة التمرد بين الشباب حول كل ما يرتبط بالتمسك بالعادات والتقاليد، فلم يعد هؤلاء يتقبلون التعامل مع الزواج كعرف، وتراجعت مخاوف الفتيات من العنوسة. وهناك شبه اتفاق على عدم المبالاة بنظرة المجتمع لغير المتزوجين على أنهم "معيبون"، ويوحي الأمر بأن الاتجاه العام يقود إلى الاستقلال عن المؤثرات العائلية الملحة تجاه أداء مهمة الزواج.

ولم تعد الفتاة التي تجاوزت الثلاثين عاما وفاتها طابور الزواج تشعر بالوصمة، وربما تتباهى بكونها عازبة وتنتشر هذه الثقافة بين الإناث الأكثر تعليما وتمردا على الموروثات الأسرية التي تختزل السعادة والاستقرار في الزواج والإنجاب.

وأكد جمال فرويز لـ"العرب" أن "علانية الخلافات الزوجية جعلت الكثير من الشباب يشعرون باليأس من تحقيق السعادة بعد خطوة الزواج، وأنهم في الطريق لفقدان الحرية والأجواء العاطفية، ويبدو الفشل في العلاقة على ألسنة كثيرين، ما يعزز تمسك الأجيال الجديدة بالعزوبية للهرب من دوامة الإخفاق والوقوع في أزمات لا تستطيع هذه الأجيال مواجهتها".

جمال

زيت جوز الهند .. إكسير جمال الشعر

برلين – أفادت مجلة "myself" بأن زيت جوز الهند يعد بمثابة إكسير الجمال للشعر؛ فهو يساعد على نمو الشعر من ناحية ويمنحه لمعانا ساحرا يأسر الألباب ويغذيه ويقويه من ناحية أخرى .

وأوضحت المجلة المعنية بالجمال والموضة أن زيت جوز الهند يزخر بالأحماض الدهنية المشبعة التي تعمل على تغذية وترطيب الشعر وتمنحه ملمسا ناعما كالحرير.

ويعد زيت جوز الهند غنيا بفيتامين E الذي يمتاز بتأثيره المضاد للأكسدة، ومن ثم يحمي الشعر من المؤثرات البيئية الضارة كأشعة الشمس، فضلا عن أنه يحفز نمو الشعر ويعمل على تقوية بنيته، وبالتالي يحميه من التقصف والتساقط.

كما يعد زيت جوز الهند سلاحا فعالا لمحاربة قشرة الرأس بفضل احتوائه على حمض اللوريك (Lauric acid) الذي يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا والفطريات.

وأشارت "myself" إلى أن زيت جوز الهند يرطب الشعر الجاف ويغلف الشعر المجهد بطبقة حماية ويمنح الشعر الغزير كثافة جذابة، في حين لا يعد مناسبا للشعر الدهني؛ لأنه يجعله دهنيا أكثر.

ولتحقيق الاستفادة المرجوة ينبغي استعمال زيت جوز الهند البِكر والعضوي.