

## صحة أظافرك مؤشر على جودة غذائك



أظافر جافة وخشنة، كما يمكن الاستفادة من فوائد الكالسيوم في الجسم أكثر عندما يتم امتصاصه جنباً إلى جنب مع فيتامين (د) ولذلك يعد الحليب الغني بالمغذيين معا مصدراً مهماً جداً للكالسيوم. ومن مصادر الكالسيوم الأخرى: الحليب، اللبن، الزبادي، الجبن السريدين، الكرنب، الياميا والتوفو. إن الأظافر مصنوعة من مادة الكيراتين وهي نوع من أنواع البروتين ولذا يعد البروتين حجر الأساس في نمو وتجدد الأظافر. فأي نقص في البروتين في الجسم يترتب عليه تداعيات كثيرة منها عدم نمو الأظافر بشكل سليم وتكسرها. يمكن العثور على البروتينات في: اللحوم كافة، البيض، الحليب ومنتجاته والبقوليات.

فيتامين (ب) ويمكن لنقص فيتامين (ب) وتحديدًا البيوتين والفيتامين (ب12) التسبب في جفاف الأظافر بالإضافة إلى أن لون الأظافر يصبح شاحباً. فيمكن للبيوتين المساعدة في زيادة السماكة في تلك الأظافر الهشة. اتخاذاً مكملات غذائية تحتوي على كميات كافية من هذه المواد وبشكل يومي على مدى ثلاثة إلى ستة أشهر يمكن أن يعزز من قوة الأظافر ويحد من التقشير والتكسر. يمكن الحصول على كميات جيدة من البيوتين عند تناول المأكولات التالية: الجزر، الطماطم، الخس ذي الأوراق الخضراء، الكبد، وزبدة الفول السوداني، الجوز، البازلاء، دقيق الشوفان والفول. كما يمكن العثور على الفيتامين (ب12) في: اللحوم، البيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب، اللبن والجبن.

الزنك والزنك والحديد هما من أهم العناصر التي يمكن أن يكون مسؤولاً عن نمو الأظافر بشكل صحي. ويمكن لنقص الزنك التسبب في وجود مناطق بيضاء على الأظافر مما يشبهه للعلامات التي تحدث نتيجة الضغط على الأظافر. كما أن نقص هذا المعدن سوف يسبب بطناً في نمو الأظافر مما يمنع تجددتها بشكل صحي. فيمكن الحصول على الزنك من خلال تناول: بذور القطن، البيض، منتجات الألبان، البيض المسلوق وحبوب الصباح المدعمة بالزنك. يمكن لنقص الحديد في الطعام أن يسبب ظهور أظافر مقعرة. إن فقر الدم الذي عادة ما يصيب 20 في المئة من النساء و50 في المئة من النساء الحوامل، يسبب هشاشة الأظافر وشحوباً في لون الظفر. إذا لم تكن متأكد من أن لديك نقصاً في الحديد اسأل طبيبك عن فحوصات الدم التي يمكن إجراءها لتحديد مستويات الحديد الخاصة بك. وإن تبين أي نقص فيمكنك الاستعانة بالمكملات الغذائية بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: اللحوم الحمراء، الحار، السريدين، بذور القطن، التوفو، الحبوب المدعمة بالحديد والبقوليات.

الاحتمال من أن يكون نقص الكالسيوم في الجسم أكثر عندما يتم امتصاصه جنباً إلى جنب مع فيتامين (د) ولذلك يعد الحليب الغني بالمغذيين معا مصدراً مهماً جداً للكالسيوم. ومن مصادر الكالسيوم الأخرى: الحليب، اللبن، الزبادي، الجبن السريدين، الكرنب، الياميا والتوفو. إن الأظافر مصنوعة من مادة الكيراتين وهي نوع من أنواع البروتين ولذا يعد البروتين حجر الأساس في نمو وتجدد الأظافر. فأي نقص في البروتين في الجسم يترتب عليه تداعيات كثيرة منها عدم نمو الأظافر بشكل سليم وتكسرها. يمكن العثور على البروتينات في: اللحوم كافة، البيض، الحليب ومنتجاته والبقوليات.

فيتامين (ب) ويمكن لنقص فيتامين (ب) وتحديدًا البيوتين والفيتامين (ب12) التسبب في جفاف الأظافر بالإضافة إلى أن لون الأظافر يصبح شاحباً. فيمكن للبيوتين المساعدة في زيادة السماكة في تلك الأظافر الهشة. اتخاذاً مكملات غذائية تحتوي على كميات كافية من هذه المواد وبشكل يومي على مدى ثلاثة إلى ستة أشهر يمكن أن يعزز من قوة الأظافر ويحد من التقشير والتكسر. يمكن الحصول على كميات جيدة من البيوتين عند تناول المأكولات التالية: الجزر، الطماطم، الخس ذي الأوراق الخضراء، الكبد، وزبدة الفول السوداني، الجوز، البازلاء، دقيق الشوفان والفول. كما يمكن العثور على الفيتامين (ب12) في: اللحوم، البيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب، اللبن والجبن.

الزنك والزنك والحديد هما من أهم العناصر التي يمكن أن يكون مسؤولاً عن نمو الأظافر بشكل صحي. ويمكن لنقص الزنك التسبب في وجود مناطق بيضاء على الأظافر مما يشبهه للعلامات التي تحدث نتيجة الضغط على الأظافر. كما أن نقص هذا المعدن سوف يسبب بطناً في نمو الأظافر مما يمنع تجددتها بشكل صحي. فيمكن الحصول على الزنك من خلال تناول: بذور القطن، البيض، منتجات الألبان، البيض المسلوق وحبوب الصباح المدعمة بالزنك. يمكن لنقص الحديد في الطعام أن يسبب ظهور أظافر مقعرة. إن فقر الدم الذي عادة ما يصيب 20 في المئة من النساء و50 في المئة من النساء الحوامل، يسبب هشاشة الأظافر وشحوباً في لون الظفر. إذا لم تكن متأكد من أن لديك نقصاً في الحديد اسأل طبيبك عن فحوصات الدم التي يمكن إجراءها لتحديد مستويات الحديد الخاصة بك. وإن تبين أي نقص فيمكنك الاستعانة بالمكملات الغذائية بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: اللحوم الحمراء، الحار، السريدين، بذور القطن، التوفو، الحبوب المدعمة بالحديد والبقوليات.

# لأن هذا يساوي عظاماً صحية مدى الحياة 10 طرق ذكية للحصول على المزيد من الكالسيوم



للحصول على فيتامين دي الضروري لبناء العظام، وأخذ على الأقل 1.000 وحدة (دولية) من فيتامين دي. 9. التقليل من تناول القهوة (أو مزج القهوة بالحليب): يمكن أن يضعف الكافيين الأكثر من اللازم العظام في زيادة نسبة طرح الكالسيوم. تجنب ذلك بتحديد كمية الكافيين في اليوم. إذا كنت مدمنة على تناول القهوة حاولي وضع القليل من الحليب أو القشطة لزيادة الكالسيوم (حليب خال الدسم).

10. احذري من الحمية الغنية بالبروتين: الحمية الغنية بالبروتين الحيواني يمكن أن تسبب خفض الكثافة العظمية. هذا لأن البروتين يتحلل في الجسم إلى مكونات حمضية ويستعمل جسمك الكالسيوم المخزن لديه لتفكيته. إذا كنت تتناولين اللحوم الحمراء والبيض بكثرة، انجاه شخص ما أو شيء ما». 6. الأحلام المتكررة قد تكون طريقة فعلاً لإخبارنا بشيء ما: هل تعاني من حملاً أو كابوساً متكرراً؟ تقترح كوين أن تبحثي عن الرسالة الخفية من الحلم المتكرر حتى تتمكني من التخلص منه. على سبيل المثال بعض الأحلام المرعبة والمتكررة والشائعة هي الحلم بأنك خسرت سناً أو تعرضت أسنانك للكسر أو السقوط. بالنسبة لهذا الحلم، تقول كوين إن مدلوله قد يكون مرتبطاً بالكلمات، أنتهي لكلامك وحاولي مراقبة ما تقولينه عن نفسك وللآخرين لأن الكلمات الجارحة والفظلة قد تكون سبباً في خسارة الاصدقاء وماء الوجه أحياناً.

في المئة من حاجاتك اليومية. المزيد من الكالسيوم، اختاري توفو محفوظاً بالكالسيوم. 6. الخضار الغنية بالكالسيوم: بعد الفلفل، القرنبيط، الخس، بوك تشوي، الملفوف، والجزر. 500 ملليغرامات من المغنيسيوم. أمر آخر: يمكن أن يمتص جسمك حوالي 500 ملليغرامات من الكالسيوم في كل مرة، ويفرز البقية. لذا من الأفضل تناول جرعتين صغيرتين من الكالسيوم مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً. يجب أن تؤخذ كاربونات الكالسيوم مع وجبات الطعام، بينما يمكنك تناول سترات الكالسيوم مع أو بدون الطعام. 8. تناولي الكالسيوم مع فيتامين دي حاسم للحصول على عظم صحي، ويحتوي على طاقة متصلة بالكالسيوم. أظهر بحث حديث بأننا نفقد 2 إلى 4 في المئة من كثافتنا العظمية أثناء الشتاء بسبب نقص فيتامين دي. لو فقد ذلك، يوصي أكثر الخبراء بالحصول على 15 دقيقة كل يوم من نور الشمس والمستويات المنخفضة

الاطفال مثل المعكرونة والجبن والباستا واللازانيا. ابدئي يومك بتحضير طبق من البيض المقلي بالجبن المبروش وحضري معجنات البيتزا بأنواع الجبن المختلفة للأطفال. 4. ركزي على المنتجات المدعمة بالكالسيوم: ركزي على المنتجات المدعمة بالكالسيوم كالسجور، كون غداً أساسي للعديد من المنتجات مثل عصير البرتقال، حبوب الفطور، حليب الصويا، الحنين وأي غذاء آخر يحتوي على عبارة (مدعم بالكالسيوم). 5. اختاري الصويا: هل تعرفين بأن حليب الصويا المدعم بالكالسيوم يحتوي على كالسيوم أكثر من الحليب - وحدود 400 ملليغرام للكوب. كما أظهرت دراسات أخرى بأن الكالسيوم في حليب الصويا سهل الامتصاص مثل الحليب، ادخلي المزيد من الكالسيوم لطعامك عن طريق تناول حبوب الصويا الطازجة أو المجففة أيضاً. التوفو غني بالكالسيوم أيضاً: نصف كوب يحتوي على 250 ملليغراماً، أي 25

الاحتمال من أن يكون نقص الكالسيوم في الجسم أكثر عندما يتم امتصاصه جنباً إلى جنب مع فيتامين (د) ولذلك يعد الحليب الغني بالمغذيين معا مصدراً مهماً جداً للكالسيوم. ومن مصادر الكالسيوم الأخرى: الحليب، اللبن، الزبادي، الجبن السريدين، الكرنب، الياميا والتوفو. إن الأظافر مصنوعة من مادة الكيراتين وهي نوع من أنواع البروتين ولذا يعد البروتين حجر الأساس في نمو وتجدد الأظافر. فأي نقص في البروتين في الجسم يترتب عليه تداعيات كثيرة منها عدم نمو الأظافر بشكل سليم وتكسرها. يمكن العثور على البروتينات في: اللحوم كافة، البيض، الحليب ومنتجاته والبقوليات.

# ادخلي إلى عالم الأحلام السري وتعلمي كيف تسيطرين عليه؟

بأشياء نحاول فهمها أو نفكر بها. وبدلاً من إهمال الأحلام الغريبة، فكري في تأثيرها على مشاعرك. ويضيف سومير، «نميل إلى رفض هذه الأحلام بسبب المكونات الغريبة، إلا أن مشاعرنا في هذه الأحلام قد تقودنا لمعانينا. أحياناً السريك والعاصفة الثلجية قد يكونان واجهة لمعالجة عواطفنا وما نشعر به اتجاه شخص ما أو شيء ما». 6. الأحلام المتكررة قد تكون طريقة فعلاً لإخبارنا بشيء ما: هل تعاني من حملاً أو كابوساً متكرراً؟ تقترح كوين أن تبحثي عن الرسالة الخفية من الحلم المتكرر حتى تتمكني من التخلص منه. على سبيل المثال بعض الأحلام المرعبة والمتكررة والشائعة هي الحلم بأنك خسرت سناً أو تعرضت أسنانك للكسر أو السقوط. بالنسبة لهذا الحلم، تقول كوين إن مدلوله قد يكون مرتبطاً بالكلمات، أنتهي لكلامك وحاولي مراقبة ما تقولينه عن نفسك وللآخرين لأن الكلمات الجارحة والفظلة قد تكون سبباً في خسارة الاصدقاء وماء الوجه أحياناً.

2. الحلم الأكثر شيوعاً للنساء؟ زوجك يخذلك: إذا مررت بحلم غريب عن خيانتك زوجك لك مع صديقك أو إحدى زميلاتك في العمل فأنت لست وحدك، تقول لوري كوين، خبيرة تفسير الأحلام، ومؤلفة كتاب «الحلم: ونادراً ما يكون هذا الحلم حقيقياً وإنما هو شعور خفي وشائع عالمياً ويصيب الأشخاص المرتبطين الذين يخافون من الوحدة. 3. يمكن أن تحلمي عدة أحلام في الليلة الواحدة: لا يوجد حلم واحد فقط لكل ليلة، ولكن هناك عشرات الأحلام في الليلة. يقول الخبراء، نحلّم كل 90 دقيقة على مدار الليل، وكل دورة حلم تكون أطول من السابقة، توضح كوين، «يستغرق الحلم الأول في الليلة تقريباً 5 دقائق ويمكن أن يستغرق الحلم الأخير حوالي

كل شخص تقريباً يحلم كل ليلة بأشياء مختلفة ورغم ذلك نميل إلى معرفة ما تعنيه أبق التفاصيل في أحلامنا. من أين تأتي هذه الأحلام؟ وماذا تعني؟ هل بالإمكان أن نسيطر عليها وهل يجب أن نحاول ترجمتها؟ تكلمنا مع خبراء الأحلام وتوصلنا لحقائق مفاجئة عن الأحلام. 1. الحلم يمكن أن يساعدك على التعلم: إذا كنت تدرسين لاختبار ما أو تحاولين تعلم مهنة جديدة، فقد ترغبين في أخذ قبولة أو النوم مبكراً بدلاً من الانشغال في كتبه الدراسية لساعات متأخرة. السبب: عندما يبدأ الدماغ بتشغيل الأحلام، فهو يساعدك على التعلم وحل المشاكل. وفقاً للباحثين من كلية هارفارد الطبية، في دراسة نشرت مؤخراً في مجلة Current Biology، ذكر الباحثون أن الأحلام طريقة الدماغ في معالجة، ودمج وفهم المعلومات الجديدة. لتحسين نوعية نومك وقدرة دماغك على التعلم تجنبي الأزعاج في غرفة النوم، مثل التلفزيون، الذي قد يؤثر سلباً على نوعية الأحلام.

## طرق تضمن لك تخليص بشرتك من الرؤوس السوداء.. للأبد

السوداء، وارتكبتها لعدة دقائق حتى تجف تماماً ثم ارفعيها، وحتى تتأكد من إن المهمة تمت بنجاح، لاظهي الرؤوس السوداء المنتشرة على الشرائح بعد الاستخدام. 2 - التقشير: احرصى على استخدام منظف مقشر للوجه، يخلل مسام الجلد ويزيل هذه الرؤوس، ولكن اختاري منتجاً يعنى من الماركات المعروفة في السوق تقدم كريمات فعالة لتقشير البشرة. فقط اغسلي وجهك جيداً ثم قومي بلطف بتدليك بشرتك بمنظف الوجه ثم اشطفيه ولاحظي

السوداء، وارتكبتها لعدة دقائق حتى تجف تماماً ثم ارفعيها، وحتى تتأكد من إن المهمة تمت بنجاح، لاظهي الرؤوس السوداء المنتشرة على الشرائح بعد الاستخدام. 2 - التقشير: احرصى على استخدام منظف مقشر للوجه، يخلل مسام الجلد ويزيل هذه الرؤوس، ولكن اختاري منتجاً يعنى من الماركات المعروفة في السوق تقدم كريمات فعالة لتقشير البشرة. فقط اغسلي وجهك جيداً ثم قومي بلطف بتدليك بشرتك بمنظف الوجه ثم اشطفيه ولاحظي

السوداء، وارتكبتها لعدة دقائق حتى تجف تماماً ثم ارفعيها، وحتى تتأكد من إن المهمة تمت بنجاح، لاظهي الرؤوس السوداء المنتشرة على الشرائح بعد الاستخدام. 2 - التقشير: احرصى على استخدام منظف مقشر للوجه، يخلل مسام الجلد ويزيل هذه الرؤوس، ولكن اختاري منتجاً يعنى من الماركات المعروفة في السوق تقدم كريمات فعالة لتقشير البشرة. فقط اغسلي وجهك جيداً ثم قومي بلطف بتدليك بشرتك بمنظف الوجه ثم اشطفيه ولاحظي