

صحة في فضائنا

لماذا نستثمر في عدم تناول وجبة الفطور؟



تتيانا الكور

بالرغم من أننا جميعاً نعرف أهمية تناول وجبة الفطور، إلا أننا أصبحنا نفتخر أمام زملاء العمل وجلسات الأصدقاء بأننا لا نتناول وجبة الفطور، وأصبح ما يقال على لساننا "أنا ما باكل شي الصباح... ولا شي" حتى باتوا أطفالنا وطلبة جامعاتنا وكلينا يتأخرون عن تناول أي وجبة صباحاً أمام زملائهم حتى يتماشوا مع الاتجاه الدارج وموضة "بلا فطور". فلماذا نشترت وقتنا في إتباع أنماط حياة غير صحية والترويج لها وإختلاق الأسباب لعدم ممارستها بدلاً من أن نستثمر أوقاتنا في التفكير في كيفية تغيير السلوك التغذوي وممارسة الأنماط الصحية، كتناول وجبة الفطور مثلاً؟

فإذا لم تتواجد لدينا المعرفة الكافية عن أهمية تناول وجبة الفطور، فإليك أسباب وجبة الفطور، فقد أثبتت الدراسات والأبحاث لنا في العقود الأخيرة بأن لتناول وجبة الفطور دوراً هاماً وكبيراً في التأثير على قدرتنا في القيام بواجباتنا اليومية والعمل والتكيف العقلي، وتساعد وجبة الفطور قدرتنا على التفكير بصورة أفضل إذ تحتاج خلايا دماغنا إلى الطاقة الناتجة عن هضم الطعام حتى تنتعش وتقوم بعملها، وقد أشارت الأبحاث الحديثة بأن قدرة الجسم على التركيز والتذكر تزداد بنحو ٣٠٪ لدى الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور عن هؤلاء الذين لا يتناولون أي شيء. كما أشارت هذه الدراسات بتميز هؤلاء الأشخاص باختيار الغذاء الصحي بدلاً من اللجوء لتناول الأطعمة الدسمة مثل البطاطا المقلية والبسكويت في فترة الصباح. كما أضافت هذه الدراسات بأن هؤلاء الأشخاص كانوا الأقل تأثراً في اتباع تصرفات سلبية، أو تقلبات مزاجية خلال النهار.

وتوفر وجبة الفطور الفرصة لتناول بعض الألياف الغذائية لمنع الإسهال والنفخة، والحرقة، ولتلافي المشاكل الصحية والهضمية. فمن الأطعمة الغنية بالألياف والتي يمكن تناولها في وجبة الفطور هي الخبز، منتجات الحبوب الكاملة، رقائق الشوفان، الفواكه، الفواكه المجففة، والخضار، أو أي منها. كما يضيف الفطور الفيتامينات والمعادن إلى يومنا، خاصة عنصر الحديد والكالسيوم ومجموعة فيتامينات ب.

وبعكس ما يتم تداوله، فإن تناول وجبة الفطور يقضي على شعورنا بالجوع، فالمعتقد الدراج هو أن تناول وجبة الفطور يفتح الشهية ويزيد من فرصتنا في تناول أطعمة أكثر خلال اليوم، ولكن هذا معتقد خاطئ ومغلوط وما أثبتته لنا الدراسات والأبحاث هو العكس تماماً، بينما يعود توجه الشخص لتناول المزيد من الطعام خلال اليوم إلى أسباب أخرى، منها نفسية، ومنها إجتماعية، ومنها فردية تحكم ما تم إتباعه من حمية غذائية خلال فترة الحياة، وبالرغم من ذلك، فقد أشارت بعض الدراسات بأن تناول وجبة فطور غنية بالمواالح (كالخللات والمقدوس وورش الملح)، أو الدهون المشبعة (كالزبدة والسمنة) يمكن أن يسبب في زيادة رغبة الشخص في تناول المزيد من الدهن والملح خلال اليوم، لذلك فإن لقدرة الشخص على تحقيق التوازن الغذائي خلال الوجبة

الفطور، فمن السهل أن نعتاد على تناول شيء خفيف نرغبه في الصباح، حتى لو لم يكن صحيحاً، ولكن نستطيع تحقيق التوازن الغذائي مع مثل شرب حليب بالشوكولاتة أو الموز أو الفراولة.

وقد تتعدد الأسباب لعدم تناول وجبة الفطور لأكثر من ذلك، فإذا لدينا الأسباب الوجيهة بأن وجبة الفطور هي الركيزة الأساسية لتطور أداتنا وإنتاجيتنا وصحتنا وعافيتنا خلال اليوم، فلماذا نخار عكس ذلك؟

علبة لبن زبادي، أو ساندويشة صغيرة، ويصعب على الكثير منا بدء النهار من دون تناول فنجان قهوة، بل أن البعض منا يستيقظ على رائحة فنجان القهوة، فلا مانع من شرب فنجان قهوة أو نسكافيه أو شاي، ولكن يمكننا أن نجعل الوجبة ذو قيمة غذائية أعلى من خلال إضافة الحليب إلى القهوة أو الشاي أو النسكافيه، أو من خلال تحليتها بملعقة صغيرة من العسل أو تناول ٢ حبة تمر معها.

أما بالنسبة إلى عامل الرغبة في تناول وجبة

وخلال اليوم يساعد في التحكم بما يتم تناوله خلال اليوم. ومع هذا، فأجد الكثيرين يقولون بأن لا وقت لديهم لتناول وجبة الفطور، خاصة أنه من الصعب الوصول إلى المدرسة، أو الجامعة، أو العمل في الوقت المحدد، فإذا كانت هذه المشكلة، فيمكن إختيار بعض الأطعمة الخفيفة والصحية والتي يمكن أخذها من المنزل وتناولها في الطريق، مثل شرب كوب من الحليب أو العصير مع تناول ٣ حبات من التمر أو القطين أو المشمش المجفف، أو تناول حبة فاكهة، أو

تاتيانا الكور tatyana.j@kourkour.com استشارية التغذية الطبية والعلاجية

حسني زيد الكيلاني

القول الجميل

من قصيدة .. في المحبة

يا فؤادي قل هو الله أحد
قل هو الله وكن فيه أحد
إن في الشوق إلى ذاك اللقا
غاية السعد ومن جد وجد
فانض عن قلبك ما ران على
جوهر الذات وبالذات اتصد
و ارم أثقالك لا تصعد بها
في سماء اللطف تشهد و تجد
فأحذر الصلصال واعبد و اجتهد
فاذا الروح صفا جوهرها
شع من إشراقها هذا الجسد
مفرد والكل من أسمائه
قطرة من بحر وهو الممدد
عالم بالسر والتجوى فلا
تدرك الألباب إلا ما قصد
يهب الألفاظ من اللطافة
هبة المعطي الذي لا يسترد
أحد جل عن الضد فلا
غيره إله قيوم صمد
ومحيط بخفيا خلقه
قرب الأمر لديهم أم بعد

دقيقة لصحتك

الجوارب الضاغطة تفيد في علاج الدورة الدموية بالساقين

يوصى الأطباء باستخدام الجوارب الضاغطة عادة لمن يعانون من تجلط الدم أو الاستسقاء أو من تظهر عليهم أعراض متلازمة ما بعد الجلطة.

لكن ليس غريباً أن يتم التخلي عن هذه الجوارب لأن ارتدائها ليس بالشيء المريح، وغالباً ما يوصى بها لكبار السن وهؤلاء يجدون صعوبة في ارتدائها وخلعها. والحقيقة مع ذلك أن هذه الجوارب يمكن أن تفيد في تخفيف المعاناة.

والجوارب الطبية هذه تحدث ضغطاً على أنسجة الساقين وبذا تريح الأوعية التالفة أو الجهاز الليمفاوي، ويحقق الأثر المرجو من خلال اختيار المادة والنسيج المناسبين.

يقول سفي ميسير وهو متخصص باسم رابطة ألمانية لصنع الجوارب الضاغطة "يخيل الخطيط المطاط دائماً في النسيج ليضمن أن الجوارب سيكون مطاطاً".

والكروناات الأخرى في الجوارب لها أهميتها أيضاً.

وتصنف الجوارب الطبية الضاغطة بتسلسل رقمي.

وكما كان الرقم أكبر كان الضغط على الساقين أكبر. ويوجد

بجميع المنتجات ما يعرف بخاصية تدرج الضغط أي أن

الضغط الأكبر يكون عند القدم يليها ريلة (بطة) الساق ثم

الفخذ حسبما يقول لوتس شيميلفينج الأمين العام للجمعية

الألمانية لطب الأوعية الدموية في فرايبورج.

وتعليمات الطبيب هي التي تحدد كمية الضغط وطول

الجوارب. وغالباً ما تتضمن إرشادات الطبيب تحديداً لمادة

ونوع نسيج الجوارب.

رويترز

حسن حبيب الله

المشهد جعل باحثاً فرنسياً يترك عمله ليُتَقَبَّعَ عن أجسام فضائية مدفونة.. حمرة شديدة ضاربة إلى السواد تكسو الصخور المتناثرة على سفوح جبال "قلب الريشات"، مشهد أوحى للسكان الأصليين بأسطورة تتحدث عن ملحمة عظمى بين قبائل الجن صبغت مآزها المكان. المنظر على الطبيعة غريب، لكن الأغرب هو رؤية المنطقة من الفضاء الخارجي، بالصورة التي التقطتها وكالة "ناسا" في أولى رحلاتها الفضائية، للجيل الواقعة شمال موريثانيا، حيث أهدمت الكثيرين، ما جعل الباحث الفرنسي تيودور مونو (١٩٠٢-٢٠٠٠) يترك أبحاثه حول فقعات ضفاف الأطلسي بالساحل الموريتاني، ليتوغل في أعماق الصحراء، ويضيئ ثلاثة عقود من عمره بجواب أخايد "قلب الريشات" وتضاريسه الوعرة برفقة مساعديه وهم يمتطون الجمال بحثاً عن أجسام فضائية مطورة في المكان! استند العالم الفرنسي في تحركاته إلى نظرية حاول العلماء أن يفسروا بها صورة "ناسا" الغامضة، وهي أن نيزكاً عملاقاً ذلك المنطقة في عصور سابقة، وأحدث الانفجار الضخم دائرة قطرها يزيد على ٤٠ كيلومتراً. عُرفت هذه الدائرة لدى السكان الأصليين بـ"قلب الريشات" وسماها الجيولوجيون لاحقاً بـ"هيكل الريشات" erutcurts tahciR وأحياناً بـarahaS eyesllub لشبهها بعين الثور.

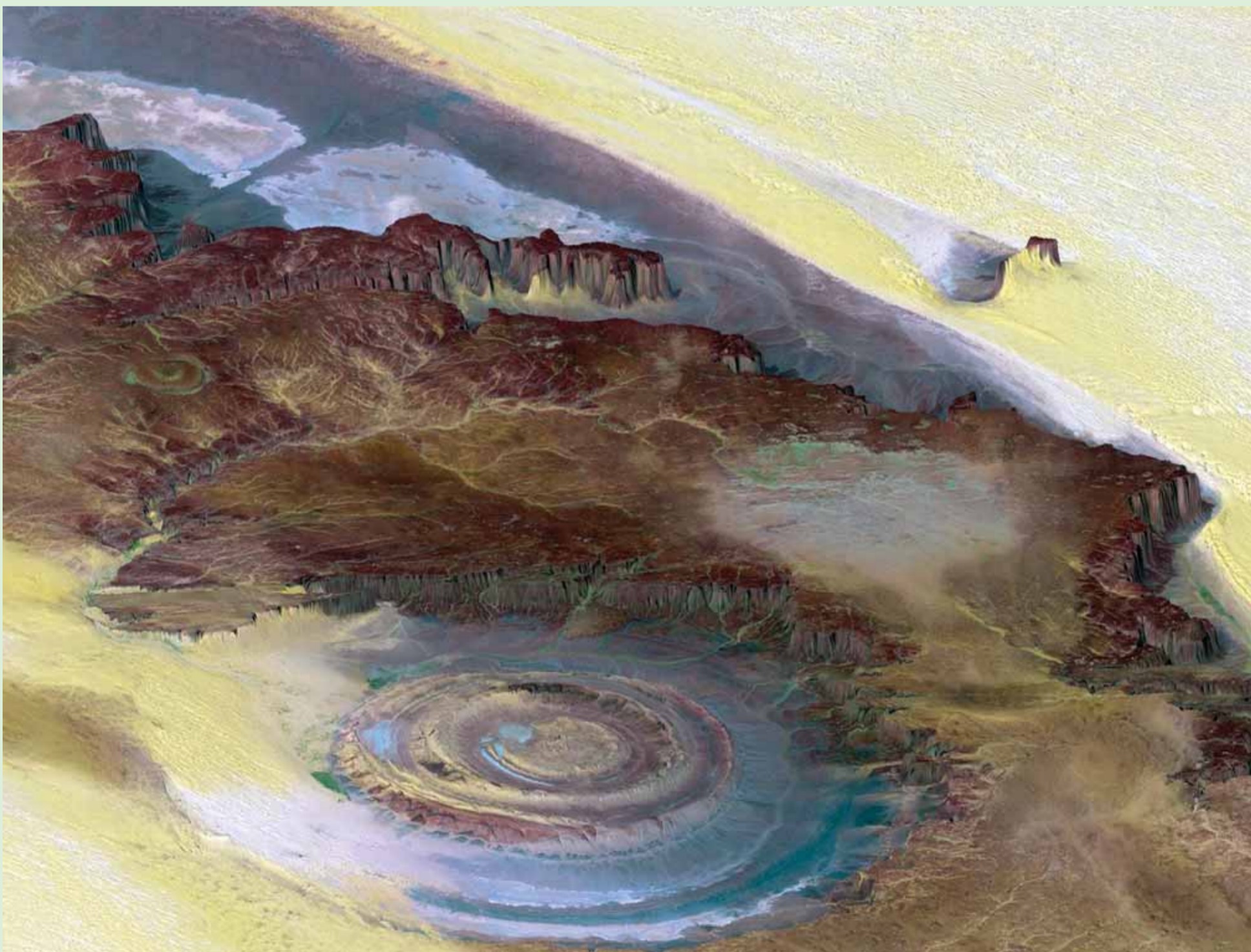
كما قدم باحثون نظرية أخرى تؤكد أن المنطقة ما هي إلا قوهة أكبر بركان خامل على وجه الأرض، وقد يتور في أية لحظة مستقبلاً. وتفترض نظرية ثالثة، أن عوامل التعرية أبدعت هذه المنحوتة العلاقة على مرتفعات الصخور الجيرية المعروفة بفضية "أدرار" الشرقية. وتبرز الصورة الجوية لـ"قلب الريشات" شكلاً حلزونياً، بينما يرى الزائر من داخل الهيكل، إذا اتجه ببصره نحو الخارج، ثلاث دوائر مركزها على شكل عدسة، يحفها جرف عملاق، ولهذا سمي "عين صحراء". المكان يشكل معرضاً جيولوجياً مفتوحاً، لما يحويه من مقاطع طبقات متعددة لمئات الأنواع من الصخور التي تمثل عصوراً مختلفة.

على الطريق الوحيد الممتد بطول 170 كيلو متراً بين مدينة "أطار" عاصمة ولاية "أدرار" إلى "قلب الريشات"، يمر المسافر بمدنيتين تاريخيتين تعتبران مقصداً سياحياً مهماً في حد ذاته. الأولى هي مدينة "شنقيط" التاريخية، وقد أسست في منتصف القرن الثاني الهجري، وكانت من محطات تجارة الصحراء، ونقطة تجمع للحجاج من أنحاء المنطقة، إذ ينطلقون منها لأداء فريضة الحج. وقد عرف سكان موريثانيا في المشرق العربي بـ"الشناقطة"، نسبة إلى المدينة التي تنامي دورها الثقافي والديني لاحقاً، وباتت اليوم مكتباتها الأولية تستقطب الباحثين وعشاق المخطوطات.

الثانية هي مدينة "وادان" التاريخية التي تأسست سنة ٩٩٩ للهجرة، ولا تزال مأهولة لغاية الآن، وإن تناقصت أعداد المقيمين فيها، وقد عرفت أوج ازدهارها عندما كانت محطة للقوافل التجارية في إفريقيا بين جنوب الصحراء الكبرى وشمالها قبل انتشار السفن البخارية، وأصبحت اليوم قبلة للسياح لما تحويه من بيوت أثرية، ولهذا السبب صنفتها اليونسكو كتراث عالمي إلى جانب مدينة شنقيط.

من هذه المدينة التاريخية تنطلق رحلات السفاري السياحية والعلمية إلى "قلب الريشات" على سيارات الدفع الرباعي، نظراً لوعورة الطريق التي تضطر أحياناً من يصرون على التوغل في تجاويف المنطقة إلى الاستعانة بأصحاب الجمال، كما فعل الباحث مونو الذي لم تكشف أبحاثه غموض "قلب الريشات".

جبال قبائل الجن وصحراء عين الثور



صورة جوية لجبال قبائل الجن