

صحتك في غذائك

المعلومات عن الغذاء والتغذية.. الحقيقة والتضليل!



وتكشف تضليل المعلومات، ومن هذه الأسئلة والبيانات ما يلي: (١) النصائح والتوصيات توعد بالحل السريع، فما نتناوله من عبارات يكون بصورة: "فلان نزل ١٠ كيلو عليه!" أو "٥ كيلو بالأسبوع إذا بتعمل هيك!" (٢) التحذيرات من خطر منتج أو نظام معين واحد فقط، وذلك للترويج لمنتج أو نظام آخر، مثلاً، هذه نصحت على هذا البرنامج كثير، وهذا أحسنك!" (٣) الإغراءات غير المنطقية، مثلاً تنزّل أو تنحف الفخذ عن طريق تناول البقدونس، أو إستعمال ورق الملفوف (٤) النتائج المستخلصة ببساطة مقارنة بدراسة معقدة. (٥) التوصيات التي تستند إلى دراسة واحدة. (٦) تداول قوائم الأغذية الجيدة والأغذية السيئة، مثل، قوائم جيدة للتخفيف بتناول يوم كامل من الخضار، ويوم من الفواكه، ويوم من شي آخر، أو تناول أطعمة معينة للتخفيف والإبتعاد عن اللحوم، والدهنيات، والخ... (٧) التوصيات للمساعدة في بيع منتج ما: والله فلان نحف عليه ٢٠ كيلو، وفلان ١٠، أبو فلان ١٢. (٨) توصيات تستند إلى الدراسات المنشورة دون مراجعة خبراء ومختصين. (٩) التوصيات والدراسات التي تتجاهل الخلافات بين الأفراد أو الجماعات. إستشارية التغذية الطبية والعلاجية Tatyana@tatyankour.com

بعض الأشخاص الذين تتحتم عليهم طبيعة حياتهم تناول الطعام ليلاً، والبعض الآخر قد يحتاج أن يتناول الطعام ليلاً نظير حالة صحية أو حاجة صحية ما. وتوصي الجمعية الأمريكية للتغذية بالإشارة إلى الأدلة العلمية المتوفرة حالياً بأن يتم التركيز بدلاً من ذلك على تناول وجبات خفيفة خلال النهار مع الحرص على تناول وجبة على الفطور وخلال نصف ساعة من الصحو من النوم وذلك لزيادة النشاط اليومي والتيقظ العقلي وتجنب الإشباع في ساعات متأخرة من الليل، ولكنني أخذر من شيوع نمط تناول وجبة واحدة متأخرة في مجتمعنا، فإن ذلك قد يؤدي إلى تكيف الجسم على تصنيع الدهون وتخزينها، والحل الأمثل والمسند علمياً هو مراعاة تناول وجبات خفيفة خلال النهار، مع تناول كميات موزونة ومنوعة ومقتصدة خلال فترة المساء. ومن المعلومات المضللة والمتنشرة لدينا هي معلومة: "كلما تناولنا دهوناً أقل يكون أفضل ويخف الوزن!" وحقيقة الأمر هي بأن ما نراه حالياً من تركيز الحملات الإعلامية والتجارية حول تناول حبوب حرق الدهون لربما شجع التفكير بأن الدهون سيئة ويجب التخلص منها، فهناك إرتباك في المعلومات حول ماهية الدهون والفرق بين أنواع الدهون الموجودة لدينا، فهناك دهون صحية واجب علينا تناولها من أجل تحسين كفاءة أجسامنا وعمل أجهزتنا، وتتناولنا الإكلينيكية في حالة مرض السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية

تتينا الكور

بات ما نتداوله الآن هو "أنا بعرف مصلحتي" أو "سألت فلان وزيت معاه" فمع ما يتاح لدينا من معلومات، أصبحنا أكثر عرضة لتداول المعلومات الخاطئة، والحلول المضللة لمشاكلنا الصحية، وبيات هاجسنا: "ما هو الجديد حتى أجربه؟" بدلاً من ما هو الأفضل لصحتي حتى أتبتاه؟ وبتنا نغرق في بحور المعلومات ونتعطل للمعرفة، ولكن نريد حلولاً بسيطة وسريعة.

وفي فترة المعلومات هذه، أصبحنا نتوجه إلى الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل من أجل الحديث مع شخص ما، ليس إلا، فالقصص أكثر أهمية من الحقيقة، والحكي بالموضوع أهم من الإسناد العلمي. ومع جلسة فلان مع فلان، والحديث عن ما ورد وبان، أصبحنا أداة نقل وانتشار للمعلومات المضللة والخاطئة أكثر منها الصحية والمسندة علمياً.

ومن هذه الطلوع هو شيوع نصيحة: "ما تاكل باللليل بتنصع!" بل وأصبحنا ندع بخلق الأسباب والمعلومات المضللة حول حقيقة هذا الأمر بقولنا: "ما تاكل بعد الساعة ستة... روح نام... إشر ما... إعمل أشه هذه!" وما هي حقيقة الأمر بالفعل، فالحقيقة هي أنه لم يكن هناك أبحاث علمية مسنودة في هذا المجال إذ أن مجال بحث معلومة تناول الطعام مؤخرًا معقد، فهناك

علي ابن الجهم
عيون المهما
عيون المهيا بين الرصافة والجسر

جلين الهوى من حيث أدري ولا أدري

أعدن لي الشوق القديم ولم أكن

سلوت ولكن زدن جمرًا على جمر

خليلي ما أحلى الهوى وأمره

وأعلمني بالحل فيه وبالمر

كفى بالهوى شغلا وبالشيب زاجرا

لوان الهوى ما ينهنه بالزجر

بما بيننا من حرمة هل رأيتما

أرق من الشكوى وأقسى من الهجر

صقبة صرفة

ماكياج عيون يدوم طويلا



لا بد من التأكد أولاً من أن العيون لا تعاني الحساسية تجاه مستحضرات التجميل، لأن اللواتي يعانين من الحساسية ويستعملن مستحضرات تجميل غير مخصصة للعيون الحساسة فإن ماكياجهن لن يدوم طويلاً، وهنا ننصح باللجوء إلى اختيار المستحضرات التي لا تسبب الحساسية وذلك منعا لتدميع العيون، فيجب التأكد من أن هذه المستحضرات تم إختبارها مخبرياً.

١- إن تركيبة البودرة بالإجمال تدوم مدة أطول بكثير من تركيبة الكريم، وهنا ننصح بإختيار مستحضرات التجميل الخاصة بالعينين مثل ظلال العيون وأقلام الكحل التي ترتكز تركيبتها على البودرة. فبعض مستحضرات التجميل على الوجه أقصر، إذا كانت تركيبتها كريمية.

٢- بعد أن تقومي بالخطوة الأولى للماكياج، وهي وضع كريم الأساس والبودرة على بشرة الوجه، إحرصى أن تكوني قد مررت إسفنجة كريم الأساس وفرشاة البودرة على العيون فمثل هذه الخطوة كفيّة بأن تكون الأساس لماكياج العيون حتى يدوم أكثر.

٣- لتحديد العيون بإمكانك الإختيار بين قلم التحديد أو الظلال المخصصة للتحديد.

٤- وليكتمل ماكياج العين، عليك تحديد ورسم الحواجب التي تعتبر بمثابة التاج الذي يكمل العين، إختاري البودرة الخاصة بتحديد الحواجب أو قلم التحديد، واحصلي على ماكياج مميز يدوم طوال النهار.

زياد الطويسي

تعد صناعة زجاج الرمل إحدى أهم الفنون الشعبية الأكثر عراقة التي يشغل على مهنتها مجموعة كبيرة من العاملين في مجال التراث في المناطق الأثرية والسياحية في الأردن وخاصة في منطقتي البتراء ووادي رم. باتت هذه الصناعة تشهد تطوراً ملحوظاً في أساليب التعبئة والرسم واقتبالاً متزايداً من قبل الزائرين العرب والأجانب لما تحمله من لمسات جمالية فائقة الروعة والصنع.

ويعتبر هذا الفن من الفنون القديمة في العالم حيث يعود تاريخه إلى عهد الأنباط الذين استخدموه بعد اكتشافهم للساعة الرملية ليبدأ بعدها بالانتشار في البلاد العربية والاجنبية حيث عمل مختلف الفنانين على تطويره والتنويع في أشكاله وما يحويه من رسومات وذلك بما يتلاءم مع بيئة عيشهم.

فنانان الرمل سالم سويلم الفقير صاحب أكبر معمل لإنتاج الزجاج المعبأ بالرمل في مدينة البتراء يرى أن مهنته التي باتت تلقى اهتمام المواطن والزائر في الأردن لا تقل أهمية عن أي عمل فني آخر وذلك لما تتطلبه هذه الصناعة من دقة وإحساس وصبر، ونظراً لعراقتها وقدمها وارتباطها بالأنباط الذين شيّدوا مدينة البتراء أكثر مدن العالم الأثرية روعة وجمالاً، ويشير الفقير إلى أن الغالبية العظمى من الزوار يقومون بشراء الكثير من زجاجات الرمل لما تحمله من فريدة ولمحات شرقية متنوعة.

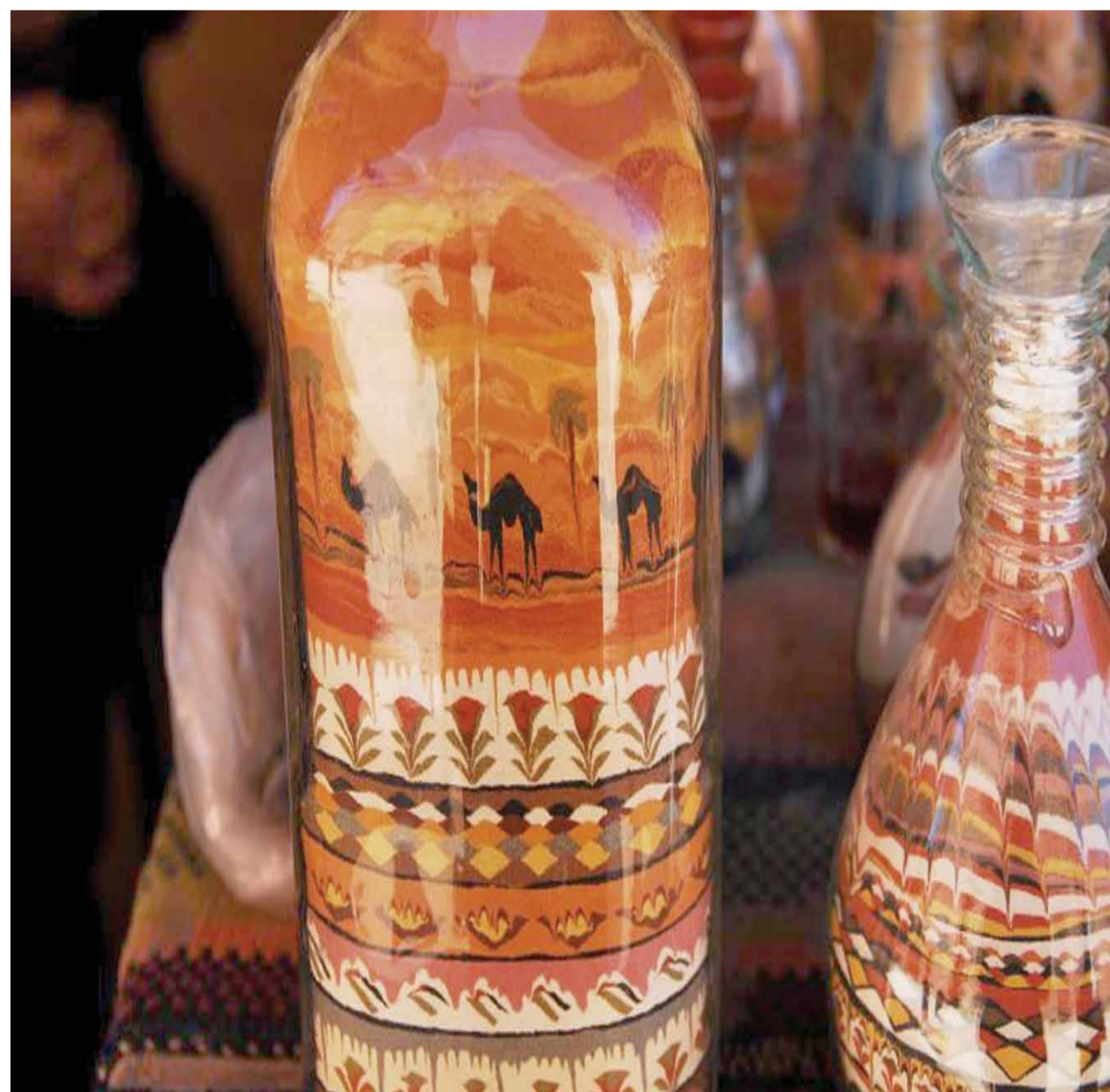
وحول ماهية هذه الحرفة يقول الفقير أن صناعة الزجاج الملوه بالرمل تعتمد على وجود زجاج مصنوع خصيصاً لهذه الغاية، إضافة إلى الرمل الملون والذي يتم الحصول عليه من الصخور الملونة التي تملأ المدينة الوردية، ويعتمد تعبئة الرمل في الزجاج برأيه على ذوق الفنان وإحساسه، فهو يرى من الواجب أن تعبر الرسوم والأشكال التي تتضمنها زجاجة الرمل على لوحات أثرية وتراثية أردنية ليكون لها دور في الترويج للمعلم السياحي الأردني من جهة والتعبير عن عراقة وأصالة وجمالية المكان من جهة أخرى.

ويشيد بهذه الصناعة السائح الأمريكي جيمس هافار معتبراً إياها من أهم الفنون التي تنفرد بها المنطقة الشرقية وخصوصاً الأردن، داعياً الجهات المختصة إلى ضرورة دعم فناني الرمل وتطوير صناعتهم لتصبح ذات شهرة عالمية تعبر عن التراث الوطني الأردني وتخرجه من الأطار العربي الضيق إلى الأطار العالمي بأكمله نظراً لما ستلغاه هذه الصناعة من ترحيب واسع لدى مختلف الشعوب حسب رايه.

أما الزائرة الأمريكية والخبيرة في المجال الاقتصادي شيري فتجد أن صناعة الرمل ستكون ذات جدوى اقتصادية كبيرة إذا تم الإهتمام بها وتصديرها إلى الخارج، خاصة وهي تنتج في موطنها الأصلي التي أبتكرت به قبل آلاف السنين الأمر الذي سيجعلها تلقى رواجاً واقتبالاً كبيراً من قبل الزائرين في مختلف دول العالم.

أما في البتراء حاضرة هذه الصناعة فإن صناعة زجاج الرمل أصبحت مصدر رزق للكثير من أبنائها، فضلاً عن

فن تعبئة زجاج الرمل



ويأمل فنانون الرمل في مدينة البتراء التي انطلق منها هذا الفن أن تلقى صناعتهم دعم وأهتمام الجهات المختصة لا سيما وزارة الثقافة، داعين في الوقت ذاته إلى ضرورة إشرافهم في المعارض الفنية والتراثية والمهرجانات المختلفة التي تنظمها الجهات الرسمية.

التراثية التي باتت تزين صالات وقاعات ومجالس الفنادق بتصنيفاتها المختلفة نظراً لما تحتويه هذه الزجاجات من رسومات قادرة على جذب الانتباه وزيادة جمالية المكان، إضافة إلى أنها تعبر وبشكل صحيح عن ملامح التراث الوطني الأردني وما يحمله من صور فنية وتراثية استطاع فنانون زجاج الرمل أن يجسدوه بصناعتهم هذه.

أنها من أكثر الهدايا التي يتبادلها أبناء المجتمع المحلي فيما بينهم في المناسبات المختلفة، حيث أن بمقدور الفنان وضع صورة للشخص أو كتابة اسمه داخل هذه الزجاجات مما جعلها أيضاً من الهدايا المفضلة التي يقبل السياح العرب والأجانب على شرائها.

وبحسب مدير عام فندق موفنيك البتراء عديده الطويسي فإن زجاج الرمل أصبح أيضاً من المناظر