

## سمنة .. تحتاج الى صبر



“فيل، سمين، دعبول وفطبول وينص مصطلحات يطلقها علي أصحابي في المدرسة والحارة” يشكو حمادة -١٠ سنوات- لوالدته. وتقول والدته - بينما يهم طفلها بتناول لوح من الشوكولاته -ستدر عطفي دائما لتناول وجبة كبيرة من البرغر من المطعم القريب من المنزل وأنا على هذا الحال منذ ٣ سنوات تقريبا“ وتوضح دراسات ان سمنة الأطفال ليست اضطرابات هرمونية كما يعتقد البعض، وإنما هي عادة اما ان تكون وراثية أو ناتجة عن نظام غذائي داخل الأسرة أو لاعتقاد خاطيء من الأم أن طفلها سمين لانه سليم الجسم والبنية. وبرز ما تؤكد عليه الدراسات حاجة الطفل السمين الى مساعدة الاسرة ليتخلص من الوزن الزائد وريم “أم مصطفى” ادركت مشكلتها مع سمنة ابنتها الثلاثة، وتقول جميعهم لديهم سمنة مفرطة“.

“فأسراء ١٩ سنة، في عامها الجامعي الاول، تعاني من سمنة مفرطة منذ سنتين تقريبا، وما ان انتهى عام التوجيهي حتى كان وزنها قد وصل الى اكثر من ١٠٠ كغم. اما ابني الاوسط مصطفى ١٦ عاما فقد بدأ وزنه يزداد بعد ان اجرينا له عملية ازالة اللوز، فوصل الى ١٠٦ كيلوغرامات والصغير محمد ٩ سنوات، حكايته مع السمنة بدأت منذ سنتين عندما انتقلنا الى بيتنا الجديد، فتولدت لديه حالة نفسية كان يعبر عنها بكثرة تناول الطعام .

ويؤكد خبراء تغذية أن سمنة الأطفال عديدة، وتحتاج إلى وقت صبر طويلين لعلاجها، ومساعدة دائمة من الوالدين ولابد أن يفهم الطفل أن سمنته هي مشكلته وهو المسئول عنها وعن علاجها.

وتنهي ريم لذلك لجأت الى خبيرة تغذية ساعدتنا على الالتزام ببرنامج غذائي شامل يجمع بين الصحة و التغذية، و من دون ان احرمهم من شيء، بعد ان ادركت مضار السمنة ..

اما استشارية التغذية الطبية والعلاجية، تتيانا الكور فشعراها في عملها “صحكتك في غذائك“، وتصف زيادة الوزن في سن الطفولة و المراهقة بالظاهرة وهي في ازدياد، وتعلل الكور انتشار سمنة الاطفال: بتحول النمط الغذائي وزيادة تناول الوجبات السريعة ذات المستوى العالي من الدهون والسكر وانحسار الوجبات التقليدية المحتوية على الحبوب والخضراوات والحليب، بالإضافة إلى وجود التداخلات بين تأثير العوامل الوراثية (الجينات) ، والبيئة المحيطة والسلوك الغذائي والحياتي والتعاون الأسري اضافة الى طبيعة حياتنا العصرية .

وتعتبر جهل الوالدين بالناحية الغذائية لاطفالهم سببا لا يقل اهمية عن غيره، تقول: يجب ألا نهمل الدور الرئيسي الذي يلعبه الآباء والأمهات في عملية زيادة الوزن لدى الأبناء، ومحاولاتهم التحكم في عادات تناول أطفالهم للطعام بشكل زائد ومنعهم من تعلم العادات الغذائية الصحية.

“فالعديد من الآباء والأمهات، يحدون راحة البال والطمأنينة بعدم خروج الأطفال والمراهقين من المنزل واللهم ببرامج تلفزيونية أو بالكمبيوتر داخل المنزل بهدوء مما يشجع نمط الخمول، وتناول الأطعمة بشرامة .

وقلة النوم تشكل سببا آخر لزيادة الوزن، حيث توصلت دراسات حديثة إلى أن الإطفال

الذين يعانون من زيادة الوزن ينامون نحو ٣٠ دقيقة أقل من غيرهم “ تقول تتيانا وتقول لتشجيع الأطفال والمراهقين على تناول الأطعمة الصحية: عدم منع الطفل والمراهق عن تناول هذه الأطعمة بالمرة أو القول له أنها أطعمة سيئة، لان فكرة المنع أو إطلاق اسم السوء على شيء ما يجعله مرغوبا أكثر، وتنصح بتوفير تشكيلة من المأكولات الصحية في المنزل، بما فيها الخبز، والأرز، والشعيرية، والمعكرونة، والبازيلاء والفاصولياء المحقفة، والخضراوات

والفواكه، وكميات معتدلة من منتجات الألبان قليلة الدسم، واللحم الأحمر، والدجاج والسّمك. وتشجع الأطفال والمراهقين على تناول أطعمة صحية غنية بالألياف بين الوجبات، مثل الخبز المعجون بالفواكه أو حبة فاكهة. وتدعو لان يبدأ الطفل والمراهق يومه بوجبة من حبوب الفطور النباتية (السيرال) والحليب، أو الفواكه والحليب، أو الخبز مع الجبنة أو اللبنة، أو اللبن والفاكهة مثلا. وتقول “ابتكروا جوا نشيطا للعائلة،

والكعب معا بالكرة في الحديقة المنزلية أو الحديقة العامة أو الذهاب للمشي معا، وإبقوا الأبناء في حركة دائمة سواء عن طريق تحديد الوقت الذي يقضيه الطفل أو المراهق أمام التلفزيون والكمبيوتر، أو عن طريق مساعدة الطفل أو المراهق في البحث عن هوايات تجعله أكثر نشاطا. وينبه احصائي الاطفال الدكتور فائق حمدان الى أن “سمنة الأطفال والمراهقين تجعلهم أكثر احتمالا لان يصابوا بالمشاكل الصحية الخاصة بالكبد، لانها اساسا لأمراض القلب

والكوليسترول وضغط الدم في الكبر “، وليس ذلك فقط فقد تسبب السمنة اضطرابات نفسية أو عاطفية للأطفال“ يقول الدكتور حمدان ويشرح الاوزان المثالية للاطفال بقوله: الاطفال- الذكور و الاناث- في عمر ١٥ عاما تتراوح بين ٤٠ الى ٦٧ كغم، اما في عمر ١٢ سنة فهي بين ٢٧-٤٩ للذكور، و٢٨-٥٢ للاناث، اما الذكور في عمر ٥ سنوات فالوزن المثالي يكون بين ١٤-٢٣ كغم، ولاناث بين ١٥-٢٢ كغم.



مهارات الاتصال مع المريض

page 3



ديكور

page 2



زووم

page 7

## سيارة المستقبل تعرفك من عيونك

في غضون ١٠ سنوات من الان ستكون معظم السيارات الجديدة مجهزة بتكنولوجيا القيادة الذكية ومجموعة من المعدات التقنية سهلة الاستخدام مما سيجعل القيادة أكثر راحة وأمانا.

ويكف المهندسون الان على اختراع عدة تقنيات كانت لا تزال مجرد خيال في السلسل التلفزيوني الأمريكي “نايت رايدر“ (فارس الظلام) الذي أنتج في الثمانينات من القرن الماضي وكان بطله ديفيد هاسلهورف يقطن سيارة آلية تسمى “كيت“ تتمتع بذكاء اصطناعي.

كما تعمل على ادخال نظم إدراك الشعور بالارهاق للجهازه بكاميرات صغيرة مدمجة لإبلاغ قائد السيارة بأخذ قسط من الراحة إذا اقتضى الامر.

وسيارات المستقبل سيكون في مقدورها ، مثل “كيت“ ، التعرف على صاحبها عن طريق كاميرا صغيرة للغاية للتعرف على حدقة العين. وتشبه “عارضة المسح“ المثبتة في مقدمة السيارة “كيت“ الكاميرات

الصغيرة التي تجري الان تجربتها حيث سيكون في مقدورها إدراك أي شيء حول السيارة وتحذير قائدها من مناطق الخطر المحتملة. بل سيكون في مقدورها استخدام الكوابح بصورة آلية في حالة عدم استجابة السائق للتحذيرات.

يذكر أن بعض هذه المعدات والتقنيات مثل نظام الرؤية الليلية وجهاز المساعدة في المكابح متوفرة بالفعل في السيارات الفارهة مثل الجيل الجديد من سيارات بي إم دبليو الفئة السابعة لكنها ستصبح شائعة في غضون أعوام قليلة.

وبمجرد جلوس السائق على مقعد القيادة تقوم السيارة آليا بضبط كل من المقعد وعجلة القيادة إلى الوضع المثالي.

وفي الوقت نفسه يتولى نظام الترفيه تشغيل الموسيقى المفضلة لقائد السيارة في حين يبدأ النظام الملاحي في اختيار الطريق الأفضل الذي يتعين أن تسلكه السيارة. ومثل السيارة “كيت“ تستطيع سيارة

المستقبل قيادة نفسها نظريا وإنزال قائدها أمام المكتب واختيار مكان الوقوف المتاح. كما ستكون سيارات المستقبل على اتصال بالسيارات الأخرى وبمراكز معلومات المرور حيث تستقبل المعلومات الخاصة بالحوادث أو الاختناقات المرورية أو أماكن إيقاف السيارات.

والكثير من هذه الخواص متاحة للاستخدام حاليا ولكن من خلال برامج قوائم معقدة ومفاتيح أو أزرار. أما في المستقبل فسيكون في مقدور المرء التحدث إلى سيارته مثلما كان يفعل هاسلهورف وإبلاغها بما يريد.

ويقول فولفجانج مولر بيترالا رئيس قسم بحوث المستقبل في شركة فولكس فاجن إن سيارة المستقبل ستكون “أكثر إمتاعا بحيث لا تقتصر على كونها مجرد سيارة وتطويرها لتصبح مكانا للمعيشة أيضا حيث سيكون في مقدورها أداء معظم الأشياء التي نؤديها في المنزل أو المكتب مثل إجراء المكالمات الهاتفية والتسوق أو مشاهدة التلفزيون أو تصفح

الانترنت“.

وستزيل نظم المساعدة المتوفرة في سيارات المستقبل معظم المخاطر التي يصادفها قادة السيارات على الطرق حاليا.

إذ ستتولى نظم إدراك الشعور بالارهاق الجهازه بكاميرات صغيرة مدمجة إبلاغ قائد السيارة بأخذ قسط من الراحة إذا اقتضى الامر. أما

الكاميرات الصغيرة في نظام الرؤية الليلية فستراقب المكان حول السيارة بزواوية ١٨٠ درجة للتعرف على أي مخاطر محتملة من جميع

الزوايا وإبلاغ نظام البيانات بالسيارة بالاجراء الواجب اتباعه.

ولن تكون سيارة المستقبل قادرة على الطيران أو القفز فوق الاشياء

بقوة الدفع الصاروخي لكن الكثير من الخيال الذي شاهدناه في مسلسل “فارس الظلام“ سيصبح جزءا من واقع الحياة اليومية.

دب أ

