

## صحتك في غذائك

## هل تعاني من هبوط السكر في الدم؟

والألبان والحلويات). كما يلعب الإحفاظ بوزن صحي إلى جانب ممارسة النشاط البدني بشكل مستمر دوراً مهماً في التحكم بنسبة ثابتة من السكر في الدم. ويسود لدى العديد من الأفراد الذين يعانون من أعراض هبوط السكر معتقد خاطيء بالإكثار من تناول الحلويات والسكريات لتجنب هبوط السكر في الدم بدون مراعاة أن تناول مثل هذه الأطعمة قد يتسبب في هبوط نسبة السكر في الدم بشكل أكبر، خاصة عند عدم وجود إصابة بالسكري، مما يولد شعوراً بالإحباط المزمناً واليأس ويخلق فرصة أكبر للمعاناة من أعراض هبوط السكر المذكورة سابقاً.

ويلعب النظام الغذائي الدور الأساسي والأهم في السيطرة على مستوى السكر في الدم في مثل هذه الحالات إذ يمكن للنظام الغذائي وحده الحد من الأعراض والمضاعفات. ويعني هذا النظام الغذائي الصحي بالإمتناع عن تناول الحلويات والسكريات والعصائر لفترة زمنية تختلف باختلاف حدة الأعراض، ويرتكز على تناول كمية عالية من الألياف الغذائية على مدار اليوم وبشكل منتظم حيث ينصح باستعمال رقائق الشوفان على كل وجبة مع مراعاة تناول خبز من الحبوب الكاملة وأطعمة من الحبوب الكاملة إذ تعتبر الحبوب الكاملة من الألياف الغذائية الذاتية في الماء والتي تساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم إذ أنها تؤجل أو تطيل من زمن امتصاص الطاقة (الجلوكوز) بكميات كبيرة من الأمعاء فلا يرتفع المستوى التنشيطي لهرمون الانسولين وبذلك تساعد في تقليل الإصابة بالأجهاد الوظيفي للبنكرياس المؤدي إلى السكري، وتقلل من السمعة الناشئة عن فرط الانسولين باعتباره من أقوى الهرمونات المشجعة على بناء الدهون في الجسم. وتوجد الألياف الذاتية في الماء في الحبوب، خاصة رقائق الشوفان والشعير، البقوليات (مثل الحمص، والفول، والفاصولياء)، الفواكه بأنواعها، عصائر ثمره الخوخ والتوت البري، الخضار كالبروكلي والجزر، البطاطا، البطاطا الحلوة، والبصل.

وينصح بشرب كمية كبيرة من السوائل (قد تزيد عن ٣،٥ لتر من الماء) للحد من الإمساك الناتج عن زيادة كمية الألياف. كما ويرتكز النظام على تناول وجبة غذائية كل ٣-٢ ساعات مع مراعاة احتواء الوجبة على كمية موزونة من النشويات (كالخبز الأسمر أو الفاكهة أو منتجات الألبان)، والدهون والبروتينات (كزيت الزيتون أو المكسرات مثل اللوز والجوز والفسستق والبندق) والبروتينات (كاللحاح والسلم والفول والعدس) لأنها تقلل من إفراز وامتصاص السكر بشكل سريع في الدم. كما ويشترط هذا النظام تحديد كمية الكافيين المتناولة من خلال الحد من تناول الشاي والقهوة والشوكولاته الحلى إصطناعياً. كما وينصح بممارسة أنواع معينة من الرياضة بشكل منتظم وغير عنيف إلى جانب الإعتناء بالنفس من خلال ممارسة أنشطة تخفف من حدة التوتر أو القلق.

استشارية التغذية الطبية والعلاجية  
Tatyana@tatyana.kour.com



طبية أو أخذ العلاج وعدم تناول الطعام. ومن المتعارف عليه في مجتمعنا هو تقديم المشورة والنصيحة للأشخاص المصابين بالسكري بعدم تناول النشويات والكربوهيدرات. ولكن الدراسات والأبحاث أثبتت العكس حيث ساهم نظام توزيع النشويات خلال اليوم على التحكم الأفضل في سكر الدم. ويجدر بالذكر أن النشويات تمد الجسم بالطاقة وتمده بفيتامين ب، وبعض المعادن والألياف. وترتكز تغذية الأشخاص المصابين بالسكري على اتباع حمية غذائية للحفاظ على نسبة السكر في الدم ثابتة من توزيع النشويات خلال اليوم وضمن العديد من الوجبات الرئيسية والخفيفة بحيث تحتوي كل وجبة على بعض النشويات (مثل الخبز، المعكرونة والخضار النشوية كالبطاطا والجزر، بالإضافة إلى الفواكه وعصائر الفواكه، منتجات الحليب

وتختلف طرق العلاج باختلاف سبب الإصابة، فإذا كنت مصاباً بالسكري فليك أولاً بقياس السكر في الدم إن أمكن، ثم معالجة الوضع بشرب نصف كوب من العصير الحلى أو تناول قطعة من السكر أو ملعقة طعام من العسل والانتظار لمدة ربع ساعة ثم قياس السكر مرة أخرى، فإذا كانت نسبة السكر أعلى من ٧٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر، فقد نجحت في علاجه، وإذا كانت أقل من ذلك، فليك تناول العصير أو السكر مرة أخرى وإعادة قياس السكر بعد ربع ساعة. ومن الإحتياطات الواجب مراعاتها هي الإحتفاظ بأقراص من السكر للإحتياط في أي مشوار، ومراعاة تقسيم الوجبات إلى وجبات متعددة وصغيرة خلال اليوم على أن تحتوي هذه الوجبات على كمية من النشويات، والإلتزام بالعلاج وعدم زيادة الجرعة بدون إستشارة

“حساس السكر هابط عندي، معك شي حلو أكله؟“ فسواء كنت مصاباً بمرض السكري أم لا، هناك بعض الأشخاص الذين هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض هبوط السكر في الدم وغالباً ما يسيطر على هؤلاء هاجس فقد الوعي أو السقوط مما يزيد المشكلة بخلق مشاكل أخرى، ناهيك عن أن خطر هبوط السكر يكمن في أنه لو استمر لفترة طويلة يؤدي إلى تلف في الدماغ.

أعراض هبوط السكر: التعرق (كثرة إفراز العرق)، الرُعاش (رجفة في الجسم)، تسارع ضربات القلب، العصبية والشعور بالتوتر والقلق، الشعور بالجوع الشديد، دوخة (دوار)، صداع، عدم وضوح الرؤية، قلة الإستيعاب والتخليط، تصرفات غريبة غير مألوفة، نوم مضطرب وكوابيس استيقاظ أثناء الليل، صداع عند الإستيقاظ من النوم، تشنجات عصبية تؤدي إلى نوبة صرع عند البعض، فقدان الوعي والسقوط.

وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر اعتماداً على تفاوت نسبة إختلاف الأسباب إذ تختلف أسباب إنخفاض نسبة السكر في الدم إذا كنت مصاباً بالسكري أم لا، فقد يهبط السكر في الدم لدى المصاب بالسكري نتيجة زيادة النشاط البدني، زيادة جرعة الأنسولين، أو عدم أخذ كمية كافية من الطعام بعد تناول علاج السكري، أو نتيجة مرض ما، خاصة لدى كبار السن. ويعرف الهبوط في هذه الحالة عندما تكون نسبة السكر في الدم منخفضة جداً (أقل من ٦٠ ملجم لكل ١٠٠ مليلتر)، مع العلم أن البعض قد يعاني من أعراض هبوط السكر في الدم عندما تكون نسبة السكر أعلى في الدم قياساً بمدى معدل ارتفاع السكر نسبياً خلال فترة من الزمن.

أما إذا كنت غير مصاب بالسكري، فغالباً ما تكون الأسباب نتيجة التعرض لظروف نفسية أو اجتماعية غير اعتيادية أو التعرض لحادث مروع أو خوف شديد أو حالات قلق وتوتر مستدامة، وفي بعض الأحيان قد يعزى السبب لقلة تناول الطعام أو الصيام لفترة طويلة خوفاً من زيادة الوزن، وفي أحيان أخرى فقد لا يكون هناك أية أسباب معروفة. وغالباً ما تصيب هذه الأعراض النساء تحت سن ٤٥ سنة.

وفي كل الحالتين، إذا كان لديك شك من أن ظهور أحد هذه الأعراض هو ناتج عن نقص السكر في الدم، فليتنا التأكد بفحص نسبة السكر في الدم أثناء ظهور الأعراض، وكذلك فحص مستوى السكر بعد فترات محددة من تناول جرعة معينة من السكر (أي في حالة الصيام لمدة ١٢ ساعة، وكل نصف ساعة من تناول جرعة محددة من السكر لمدة ساعتين). وتغني أهداف العلاج بالسيطرة التامة على مستوى السكر في الدم بحيث تتراوح نسبة السكر في الدم صائماً ٧٠ - ١٠٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر، وتكون ١٠٠ - ١٤٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر عند النوم أو بعد الوجبة بساعتين.

## الخلوي يغير أنماط الحياة

حلم الجهاز الذي نصر على أن يكون الاجمل والأعلى والاكثر أناقة والاكثر تميزاً. لقد أصبح كل منا يتوخى في جهازه الخلوي خاصته أن يعكس تميز شخصه ومذاقه وموقعه الاجتماعي والاقتصادي. والخلوي بهذا المعنى أصبح أحد وسائل إنتاج هويتنا الاجتماعية والطبقية.

أما على صعيد علاقة الفرد بالجماعة، فتبدو تأثيرات الخلوي ماركة وربما خبيثة. صحيح أن الخلوي منحنا كثيراً من الخصوصية والحميمية في علاقاتنا وفي اتصالنا بالآخرين حيث يمكن الاتصال بالآخرين والتواصل معهم إنطلاقاً من كل مكان بل وحتى إنطلاقاً من أسرتنا التي نأوي إليها ليلاً بحثاً عن الراحة والنوم. ولكن الخلوي جعل من كل فرد فينا أكثر مرتبة وأكثر انضباطاً في سلوكياته إذ يتيح الخلوي للمجتمع الكبير والمؤسسات السلطوية المختلفة أن يعرف مكان كل واحد فينا وأن يعرف ما الذي يفعله وما الذي يتحدث فيه. والخلوي بهذا المعنى، يشكل أفضل أداة في الضبط والسيطرة الاجتماعيين في الرقابة الاجتماعية الدائمة لسلوكيات كل فرد. وعلى نفس الصعيد، وبسبب قدرة الخلوي على إختراق أبق الفضاءات الاجتماعية والسياسية، فقد يعمل الخلوي على بث نوازح الشك والتوجس بالآخرين أثناء اللقاءات والتجمعات. وهو يدفع البعض للحذر في أحاديثهم.

ففي المجتمعات التي تكثر فيها النيمية وحديث الغيبة كثيراً ما يدفع وجود جهاز الخلوي البعض للحذر في الحديث خوفاً من قيام أحدهم بتسجيل مضمون الحديث واستخدامه أداة لإيقاع الأذى بهم فيما بعد. وبهذا المعنى فإن الخلوي يملك قدرة هائلة على إختراق خصوصيات الأفراد والجماعات.

ويكمن الافتراض أن الخلوي يلعب دوراً كبيراً على الصعيد العلاقات بين الجنسين. ففي مجتمع تسود فيه حواجز تقليدية على مستوى الاتصال بين الجنسين، حيث شكل الخجل حاجزاً تقليدياً للاتصال المباشر والوجهي بين الجنسين يعمل الخلوي على كسر كثير من الحواجز النفسية التي فصلت بين الجنسين. ويكثر الكلام هنا وهناك حول علاقة بين طرفين لم يكن لتنشأ دون وجود الخلوي.

كما يمكن القول أن من أبرز التغيرات التي أحدثها الخلوي في حياتنا هي تلك المتعلقة بنمط المهارات التي نمتلكها. ففي الماضي كان عدد الناس الذي يجيدون مهارة الطباعة واستخدام اصابعهم في الكتابة على الالة الكتابة أو الكمبيوتر يتسم بالحدودية بعد أن كانت الطباعة بمثابة مهارة يتطلب تعلمها الانتساب إلى دورات متخصصة ومكلفة. وبالتالي كانت الطباعة حصراً على عدد محدود من الناس، ولكن بفضل انتشار الخلوي أضحت الطباعة مهارة جماهيرية ذات انتشار واسع. إذ إن معظم الناس أصبحوا يجيدون الطباعة بفضل خدمة الرسائل النصية التي تتيجها جميع أنواع الخلوي. لقد ترتب على الاستخدام الواسع والجماهيري للرسائل النصية بعض النتائج على الصعيد اللغوي. ففي أوروبا كما في العالم العربي، شجع الاستخدام الواسع للرسائل النصية عبر الخلوي على تطوير مستوى جديد من اللغة وعلى تطوير شيفرات أو كودات لغوية جديدة. فكي تكون الرسائل قصيرة وبالتالي أقل تكلفة وأسرع كتابة كان ينبغي استخدام مفردات وتركيب وجمل لغوية مختصرة دون التقيد بقواعد الاملاء والنحو والقواعد التقليدية.

وبكلمات أخرى، فبعد أن عمل الخلوي على تغيير أنماط الاتصال بين الفرد والجماعة فإنه عمل أيضاً على تطوير اللغة نفسها التي يتواصل الأفراد مع بعضهم من خلالها.

قسم الانترنت وبتولوجيا - جامعة البرموك

alhusban@yu.edu.jo

وربما تكمن هنا أهم التناقضات في هذا الاختراع الثوري. ففي الوقت الذي يمثل هذا الجهاز بالنسبة لنا مفاهيم الخصوصية والغربية وربما الانانية، إلا أنه يحمل أيضاً القدرة الثورية على التواصل

والاكتشاف مع الآخرين وعلى بث أي مادة مكتوبة أو مسموعة أو مرئية بزمن قصير إلى غير عدد محدود من البشر. فالخلوي يمثل في الآن نفسه مفاهيم العمومية والانتشار والاتصال الجماهيري تاماً كما يحمل في داخله مفاهيم



الخصوصية والفردية بل والانانية.

عمل الخلوي على تغيير

طرائق اتصالنا بالآخرين

وتواصلنا معهم، فال وقت قريب كان

كثير من المجتمعات الانسانية يعتمد على

الاتصال الوجهي وعلى ما يسمى باتصال

الوجه للوجه Face to face relationship أو

الاتصال الشخصي الذي يتسم بحميمية وبنيمائية

أكبر. وجاء الخلوي ليحدث كثيراً من طرائق الاتصال

الوجهية والمباشرة والشخصية. وأصبح تواصلنا مع الآخرين

أقل وجهية واقل مباشرة. وبالتالي ربما يكون الاتصال عبر الخلوي قد

أفقدنا دقة المشاعر الانسانية التي يتيجها الاتصال المباشر بين الناس حيث

تتم عملية الاتصال من خلال الكلمات واللغة إضافة على إيماءات العينين

والشفتين واليدين والرأس، وبكلمات أخرى فقد غير الخلوي كثيراً من

أشكال الاتصال الانساني بحيث اصبح الاتصال اقل انسانية وعاطفية

وحميمية.

وعلى صعيد الجماعة الواسع، عمل انتشار الخلوي على خلق وتعميق

ظاهرة غير مسبوقه في التاريخ الانساني. ويتعلق الامر هنا بما يسمى بظاهرة

“الانقسام الرقمي“ داخل المجتمع. لقد انقسم المجتمع بصورة ربما تكون

خطية. فهناك من يملكون الخلوي وهناك من لا يملكون، وهناك من يملكون

خلويًا بسيطًا ويستطيعون تشغيله بصعوبة في حين يمتلك آخرون القدرة على

تشغيل اكثر الاجهزة الخليوية تعقيداً، ويبرعون في الافادة من فوائده

المختلفة.. لم يعد الحديث هنا عن انقسام المجتمع طبقياً أو عمرياً أو عرقياً بل

اصبح الانقسام يقوم على أساس من يملك هذا الجهاز الثوري ويجيد الافادة

من مزاياه على صعيد ثورة المعلومات وانتشارها ومن لا يملكه وهو ما يجعله

يشعر ببعض التهميش والاقصاء الاجتماعيين.

ويتكسر الانقسام الذي يحدثه الخلوي من خلال التمايز والتفاوتات

التي تنتج عن امتلاك الافراد لانواع مختلفة ومتباينة من الاجهزة الخليوية.

فكما السيارة وربة العنق ونوع العطر الذي نشتره والذي نتوخى من

شراؤه تأكيد موقعنا الاجتماعي وربما الطبقي. أصبح جهاز الخلوي أحد

العناصر التي نستعملها في تأكيد تمايزنا عن الآخرين من خلال إصرارنا على

بيدون كجزء من المكان ومن الزمان الذين يتشاركونه فيزيقياً في تلك اللحظة مع الآخرين من حولهم، بل بيدون كجزء من مشهد يقبع خارج الزمان والمكان الذي يفترض أن يوجدوا فيه في تلك اللحظة.

يعمل الخلوي كقوة طاغية في إخراج الفرد من السياق الذي يمكن أن يوجد فيه. Decontextualization إن

الطفل أو الشاب الذي يستجمع جل حواسه وقدراته العقلية أثناء استخدامه الخلوي يبدو منفصلاً عن الجماعة التي صدف أن وجد وسطها أثناء استخدامه الخلوي. فحواسه لا تدرك ما يجري في ذلك المكان وفي تلك اللحظة من الزمن. أن الخلوي يعمل وبسيطة على قذفنا خارج الزمان الخارج المكان. أنه وبسيطة أحدى القوى التي تعمل على جعلنا خارج السياق المكاني والزمني وحتى الانساني الذي ينبغي أن نعيش فيه.

وباشتمالها على ذاكرة متطورة ذات قدرات تخزينية هائلة أصبح الخلوي الامتداد التكنولوجي لناكرتنا التي كانت لا لاف السنين ذاكرة انسانية محضة. ففي الخلوي نحفظ بآرقام هواتف من نتواصل معهم، وفيه نحفظ بأهم النكات التي تروقنا، وفيه نجدول مواعيدنا وارتباطاتنا القادمة. وبذاكرة الكترونية تقوم مقام ذاكرتنا الانسانية. اصبح الخلوي بمثابة صندوق اسرارنا الذي في نحفظ فيه بأكثر الاسرار حميمية. لقد اصبح الخلوي بمعنى ما هو ذاتنا الفردية. وأصبح الوسيلة الأكثر نجاعة في إنتاج وإعادة إنتاج فرديتنا صباح مساء. لقد اصبح الخلوي ومن بين كل ما نملك من أشياء خاصة، أصبح الملكية الأكثر تعبيراً عن خصوصيتنا. فالسيارة خاصتنا، والمنزل خاصتنا، والكمبيوتر خاصتنا، وهي وان كانت ملكيات خاصة إلا أننا ربما نقبل أن يشاركنا أيها الآخرون. ولكن من بين هذه الملكيات جميعاً، فقط جهاز الخلوي خاصتنا هو الذي لا نقبل أن يستعمله آخرون غيرنا. أنه رديف الخصوصية والحميمية الشخصية أيضاً.



## الأعشى

القول الجميل

## من قصيدة ودع هريرة

ودع هريرة إن الركب مرتحل

و هل تطيق وداعاً أيها الرجل

غراء فرعاء مصقول عوارضها

تمشي الهويين كما يمشي الوشي الوحل

كان مشيتها من بيت جاريتها

مر السحابة لا ريثاً ولا عجل

ليست كمن يكره الجيران طلعتها

و لا تراها لسر الجار تختل

يكاد يصرعها لو لا تشدها

إذا تقوم إلى جاريتها الكسل

إذا تلابق قرناً ساعة هترت

وارتج منها ذنوب المتن والكفل

صفر الوشاح و ملء الدرع بهكئة

إذا تأتي يكاد الخصر يتخزل

نعم الضجيج غداة الدجن يصرعها

للذة المرة لا جاف ولا تفل

هرولة ، هنق ، درم مراقها

كان أحمصها بالشوك يتنعل

إذا تقوم يوضع المسك أسورة

و الزئبق الورد من أردانها شمل

ماروضة من رياض الحزن معشبة

خضراء جاد عليها مسبل هطل

يضاحك الشمس منها كوكب شرق

مؤزز يعميم الثنبت مكتهل

يوما بأطيب منها نشر رائحة

و لا بأحسن منها إذ دنا الأصل

## د. عبد الحكيم خالد الحسيان

ثمة من يؤمن وربما كان على صواب أن اختراع الخلوي كان أحد الاختراعات الثورية في التاريخ الانساني بالنظر إلى قدرة هذا الجهاز على احدث تغييرات جوهرية في طرائق عيشنا. ففي الاقتصاد كما في السياسة وكما في الاجتماع الانساني يبدو تأثير الخلوي ماثلاً وهائلاً. وتبدو قدرة هذا الجهاز الصغير على خلق تحولات في حياة الافراد والجماعة وفي طبيعة العلاقة بين الفرد والجماعة التي ينتمي اليها وفي طرائق الاتصال والتواصل الانسانيين غير محدودة.

تدخل إحدى الدوائر الحكومية من أجل إنجاز أمر ما، تنظر إلى الناس الجالسين في انتظار إنجاز معاملاتهم. تكتشف أن ثمة منظراً يتكرر طوال الوقت؛ إنه منظر لفئة من الشباب وقد تركز نظرمهم وانشغلت معظم حواسهم في جهاز الخلوي الخاص بهم والذي يعجبون بأصابعهم فيه في حين تحدث عيونهم بشاشته.

يتكرر المنظر حين تقف بسيارتك أمام الإشارة الضوئية، تلتفت يمينا أو يسرة لتفاجأ ببعض السائقين وقد انشغل أثناء انتظار الإشارة الخضراء بجهاز الخلوي الخاص به. ويكتمل المشهد حين تلمح في مرآة سيارتك احد السائقين وهو يحرك شفطيه وتعتقد انه يتحدث إلى أحد ما بجانبه وحين تمنع النظر تفاجأ أن لا أحد في السيارة سواء وانه كان يتحدث من سيارته إلى شخص ما في مكان بعيد عبر سماعات جهاز الخلوي الخاص به.

ولا يختلف المشهد كثيراً في المنزل الخاص بنا. نتوسل أطفالنا أن يتركوا غرفهم الخاصة حيث يشاهدون برنامجهم التلفزيوني المفضل أو يمارسون إحدى الألعاب الالكترونية، نتوسلهم كي يجلسوا معنا بعض الوقت لتتناول معهم بعض الدفء الذي يتيجها اللقاء العائلي. يأتي الطفل بعد تكرار النداء عليه ويجلس معنا ثم ما تلبث يده أن تستل جهاز الخلوي الخاص بأحد الابوين ليمنع فكره وعقله في جهاز الخلوي وليعزل ذاته وحواسه عن كل هذا الجو الأسري.

وفي الحرم الجامعي، كما في الشارع وكما في الساحات العامة. يتكرر المشهد لاشخاص تتركز حواسهم في جهاز الخلوي الخاص بهم بحيث لا