

صحتك في غصائلك

هل للأغذية دور في تغيير شكل الجسم؟



تتينا الكور

لقد تلقيت العديد من الأسئلة حول موضوع تناول بعض الأغذية المعينة لتتحيف منطقة معينة من الجسم، وخاصة منطقة الورك والبطن والفخذ والمؤخرة لدى النساء، ومنطقة الكرش المتدلية لدى الرجال، أو لتكبير منطقة معينة في الجسم، خاصة منطقة الصدر لدى النساء، فأصبح العديد منا يتداول معلومات بأن تناول البقدونس ينحف منطقة الفخذ، وأن تناول اللفت ينحف الورك، وأن الملفوف ينحف المؤخرة، وأن تناول منتجات الألبان والأجبان تكبر منطقة الفخذ، وهناك حميات معينة يتم ترويجها أيضاً والتي تختص بتنحيف منطقة ما، مثل حمية الموز للتخلص من البطن، وحقيقة الأمر بأنه ليس هنالك أي حقيقة علمية وطبية مثبتة فعلياً نظير تناول أطعمة ما، أو حمية ما، تختص بالتأثير على شكل منطقة ما في الجسم، وقد فوجئت عندما يراجعني العديد من الرجال الذين يزادون لوعة من أجل عمل المستحيل لتتحيف مناطق معينة من أجسام زوجاتهم عن طريق الحمية وتناول أصناف معينة من الغذاء والدواء بالرغم من أنهم يعرفون طبيعة شكل جسم المرأة، فنظرة جسم "السमितيك" التي يصفاها ويمتاناها الرجال، والنساء على حد سواء، لا تعتمد على ما يؤكل، كما أن شكل الجسم لا يتكون فقط نظير ما يتم تناوله.

وهنا يجدر بنا بأن نفرق بين اتباع نظام غذائي وحياتي لخسارة الوزن والذي بدوره يحدث تغييرات في شكل الجسم عامة، وفي جميع مناطق الجسم على حد سواء، مع مراعاة الفروق الفردية وتلك الحميات والمعقدات المعنوية بشكل خاص لتتحيف منطقة ما.

فقد يلعب دور تقبل شكل الجسم في تشجيع نمط غذائي معين بحيث أن الزيادة في محيط الخصر تقتنر بالوجاهة ويسر الحال خاصة عند الرجال بينما تقتصر الخفاقة والهزال على رمز الجمال المدايح لدى النساء من دون اعتبار لمعايير الصحة والرشاقة. والواقع هو أن الوزن الزائد أو الوزن الناقص بإفراط يشكلان خطراً على الإنسان، فهناك حاجة ماسة إلى تقييم الإيجابيات والسلبيات في النمط الغذائي الصحي لدى الفرد مع مراعاة ضرورة تمييز الحقيقة عن الوهم في المجموعة الكبيرة والمركبة من المعلومات المتناقلة عبر وسائل الإعلام المختلفة وعبر الأفراد والتي تؤثر على توقعاتنا من التحكم في حجم وشكل الجسم، فليس هنالك نوع معين أو صنف معين من الطعام الذي سيجدك مغلول السحر في منطقة ما، وإذا تم تناقل غير ذلك فهو مغلول ويؤدي إلى عواقب وخيمة، خاصة من الجانب النفسي (كالايجابيات والعصبية، وعدم الرضى عن الذات، الإحساس بالفشل)، وإجتماعية (كالإنزواء والإنطواء الإجتماعي)، والصحية أيضاً (مثل اللجوء إلى الطعام وتناوله بنهم أو الإبتعاد عن تناوله أو المزج بين الحالتين) مما يؤثر سلباً على مجريات الحياة، والعمل، والنمط، وطبيعة العلاقة الزوجية، والعلاقة مع الآخرين.

والحياة لا تقف عند شكل وحجم الجسم، وهناك عدة عوامل تؤثر بدورات التغييرات في شكل وجسم الإنسان، أهمها: الوراثة، العمر، التغييرات الفسيولوجية في الجسم (خاصة عند الحمل والولادة

أو عند خفض كمية كبيرة من الوزن)، نمط الحياة، أسلوب التغذية، النشاط البدني، الحالة النفسية، ونظرة الفرد، والمجتمع إلى جانب عوامل أخرى تتعلق بالفرد.

وكل ما يطلب منا هو أن نبدي اهتماماً متزايداً بالعوامل التي تؤثر على شكل وحجم أجسامنا، مع مراعاة مدى صحة المعلومات، والتوقعات وموازنتها بالحقيقة إذ تنطوي أنماط الحياة السائدة في كثير من جوانبها على ممارسات غير صحية في أنماط التغذية وعدم ممارسة النشاط البدني وقلة الحركة والتدخين والتي تجعل الأفراد عرضة لتغييرات في شكل الجسم والبشرة، وتؤدي أيضاً لأمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والحالات المرتبطة بالسمتة.

وتعتمد أنماط الحياة على المهنة، برنامج البيت، طبيعة العمل، النشاط الجسمي أو الرياضة، إمكانات تنوع أوقات العمل، الوضع الاجتماعي، تناول الكحول، التدخين، والضغوطات الفردية والعائلية والاجتماعية والنفسية والمرضية، بالإضافة إلى المعتقدات والسلوكيات الفردية وأنظمة الدعم المتوفرة (سواء أكانت في المنزل أو في البيئة المحيطة والمجتمع على حد سواء).

ويهدف التدخل الطبي الغذائي في هذه الحالة إلى تقييم الوضع الغذائي للفرد بما في ذلك تحليل تاريخه الطبي والاجتماعي والغذائي والقيم المخبرية ومقاييس الجسمية (مع مراعاة حجم وشكل أفراد العائلة)، وبناء على التقييم والتوقعات والأهداف المتفق عليها بشكل مشترك، يتم وضع وصفة التغذية

المناسبة وتحديد الأساليب تثقيفية مناسبة لما يحتاجه الفرد، ومن شأن المتابعة المستمرة وتقييم النتائج الاكلينيكية وتغيرات السلوك في أن تساعد في تقريرها بسطية أن يحققه الفرد.

وترتكز عناصر العلاج الطبي على التدريب على الإدارة الذاتية أي الثقافة أو الإستشارة المتفاعلة والفردية التي تساعد الفرد في اكتساب مهارات وعادات لتغيير السلوكيات ومن ثم تحسين الوضع الصحي والسيطرة على المرض أو الحالة أو هاجس شكل الجسم ونوعية الحياة ونوعية التغييرات في شكل وحجم مناطق الجسم، ومن أمثلة التدريبات في الإدارة الذاتية هي: وضع سجل وهدف للغذاء، الوصفة الغذائية مثل نمط الوجبات وخطتها، حساب الكربوهيدرات، وقائمة البدائل، وتحديد آلية التعامل وشكل الجسم مع إختيار الملابس اللائقة لإظهار صفات الجمال بدلاً من التركيز على عيوب شكل الجسم، ومن بعض التحديات أمام الإدارة الذاتية هي عدم القدرة على التعلم أو وجود دوافع لتغيير سلوكيات معينة، ضعف الرؤية، قلة المهارة، ضعف الحركة، ضعف الوضع السيكولوجي، ومحدودية الدعم العائلي والاجتماعي والفكري.

ومن المهارات الأساسية الواجب إكتسابها هي اتباع الإرشادات الأساسية لخطة الغذاء والوجبات، إتباع إرشادات للمتارين الرياضية المناسبة ومناطق الجسم والوضع الصحي للفرد، معرفة العوامل التي تؤثر بالسلوك، والقدرة على وضع خطة للعناية المستمرة مع الحرص على الصراحة والشفافية في التعامل مع الحالة.

ويهدف التدخل الطبي الغذائي في هذه الحالة إلى تقييم الوضع الغذائي للفرد بما في ذلك تحليل تاريخه الطبي والاجتماعي والغذائي والقيم المخبرية ومقاييس الجسمية (مع مراعاة حجم وشكل أفراد العائلة)، وبناء على التقييم والتوقعات والأهداف المتفق عليها بشكل مشترك، يتم وضع وصفة التغذية

وترتكز دعائم الثقافة الأساسية للإدارة الذاتية الغذائية المستمرة على العديد من المواضيع والأسس والتي تختلف بشأنتها من فرد إلى آخر اعتماداً على الحالة الفردية والجاهزية والظروف المحيطة وشكل الجسم، ومن المواضيع التي يمكن مناقشتها: معرفة المصادر الغذائية من الكربوهيدرات، البروتين، الدهون، كيفية قراءة الملصقات الغذائية، إرشادات في التسوق، تناول الطعام خارج المنزل، في المطاعم أو الكافيتريات وخيارات الوجبات السريعة، أوقات معدلة للوجبات، ومعرفة كيفية التعامل مع الظروف المحيطة والمؤثرة بشكل خاص على نظرة الجسم.

وعند الحديث عن شكل وحجم الجسم فيجب بنا التطرق إلى معرفة مراحل التغيير السلوكي، والتي قد تشمل مدى تقبل الجسم، وتقيل التغييرات الشكلية، وهي: (١) مرحلة التأمل المسبق وهي المرحلة عندما يكون لدى الفرد الرغبة الكاملة لتغيير سلوكياته ولكن لا يملك الدوافع الأساسية والجاهزية لاحداث التغيير.

(٢) مرحلة التأمل وهي المرحلة التي يمتلك فيها الفرد الرغبة الكافية لتحديد الدوافع الأساسية للتغيير مثل الخوف من التغييرات الفسيولوجية في الجسم أو الحاجة إلى تغيير في حياته.

(٣) مرحلة الإعداد وهي المرحلة عندما يخطط الفرد خطوات معينة لتحسين السيطرة خلال البضع أشهر القادمة بعد التأمل أو العمل حسب خطة ما.

(٤) مرحلة العمل وتقتصر المرحلة على العمل من أجل استمرارية التغيير.

(٥) مرحلة المحافظة وهي الحفاظ على استمرارية التغيير.

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية tatyana.j@kourkour.com

احمد رامى

القول الجميل

من قصيدة .. دعمة على حبيب

أيها النائم عن ليلى سلاما

ثم يكن عهد الهوى الا مناما

ثم يكدم ومض المنى يبسم في

خاطري حتى عدت روعي ظلاما

امل في مهجتي هدهدته

ثم ولى وهو لم يعد الظلاما

وحبيب راح عنى ظلة

ورماني بين آمالي اليتامي

يا ندامى الراح من كرم الهوى

جعت الكأس على أيدي الندامى

كنت لا اشاق الا حبه

فسقانيه وأغضى ثم ناما

وسدوه بين أضلاعي فقدت

ضمه قلبي حناناً وغراما

وانضحوه بدموعي وانتروا

حولته قلبي الذي أضحى حطاما



مراهقو بريطانيا

الاکثر استخداماً للانترنت

أظهرت دراسة جرت في ١٣ دولة في أنحاء مختلفة من العالم أن عدد مستخدمي الانترنت بين المراهقين الأمريكيين أقل من نظرائهم في جمهورية التشيك وكندا ومكاز وبريطانيا.

وأشار تقرير "الانترنت في العالم" الذي أصدره مركز /بيجيتال فيوتشر/ الى أنه من الفئة العمرية بين ١٢ و١٤ عاماً يستخدم مئة بالمئة من البريطانيين الانترنت يليهم التشيكيون وسكان مكاز بنسبة ٩٦ بالمئة والكنديون بنسبة ٩٥ بالمئة.

وبالمقارنة يستخدم ٨٨ بالمئة فقط من الأمريكيين من نفس هذا العمر الانترنت يليهم الجريون والسنغافوريون حيث يستخدم أكثر من سبعة من كل عشرة أفراد الانترنت. ومن ناحية أخرى أظهرت نشرة أصدرتها إحدى شركات البرمجيات أن الهواتف المحمولة المزودة بخدمة الانترنت تتزايد بشكل كبير خارج الولايات المتحدة لاسيما في جنوب شرق آسيا.

ولاجراء التقرير الصادر عن مركز /بيجيتال فيوتشر/ برئاسة جيف كول في جامعة ساوث كارولينا تحدث باحثون من ١٣ دولة مع أكثر من ٢٥ ألف شخص في اسيا واستراليا والأمريكيتين وأوروبا في أواخر عام ٢٠٠٧ وأوائل عام ٢٠٠٨.

وأظهر التقرير أن الولايات المتحدة تأتي بعد دول أخرى فيما يتعلق باستخدام الانترنت بين الفئات الأكبر سناً أيضاً. فالولايات المتحدة تأتي بعد كل من السويد ونيوزيلندا وكندا فيما يتعلق باستخدام الانترنت بين من تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً.

وفي الونة الاخيرة اقترح رئيس اللجنة الامريكية الاتحادية للاتصالات كيفن مارتن إقامة صندوق خدمات عالي لدعم الوصول بسرعة الى الانترنت مماثل للصندوق الخاص بالخدمات الهاتفية لكن الفكرة باتت بالفشل.

ويؤيد مارتن أيضاً فتح الباب أمام شركات جديدة للاتصالات اللاسلكية في الولايات المتحدة لتسهيل الوصول الى الانترنت وقد عقد مؤتمر صحفياً مشتركاً مع لاري بيدج مؤسس شركة /جوجل/ للترويج الفكرة.

وذكر تقرير المركز الذي يصدر سنوياً في الولايات المتحدة للمرة الاولى في مختلف أنحاء العالم أن الهواتف المحمولة تستخدم للوصول الى الانترنت "من قبل نسبة صغيرة للغاية من المستخدمين باستثناء الملكة المتحدة". لكن تلك المعلومة ربما تكون بحاجة للتعديل إذ تشير نشرة شهرية أصدرتها شركة /أوبرا سوفتوير/ النرويجية الى أن استخدام الانترنت في الهواتف المحمولة تزايد بشكل كبير.

رويترز

انحسار الغابات كارثة انسانية واقتصادية



انحسار مساحات الغابات يرتب كلفة عالية على الاقتصاد

لغفت دراسة حديثة مؤهلها الاتحاد الأوروبي **ابواب** أن الاقتصاد العالمي يخسر أموالاً من جراء انقراض الغابات، أكثر بكثير مما ستجره عليه الأزمة المالية الراهنة.

وقدرت الدراسة الكلفة السنوية الناجمة عن خسائر انحسار الغابات في العالم، بين ٢ و٥ تريليون دولار. وأوضحت أن هذه الأرقام تتأثر من حاصل جمع قيمة الخدمات المختلفة التي تقدمها الغابات، مثل تزويد كوكبنا بالمياه النظيفة وامتناص غاز ثاني أكسيد الكربون. وتعادل الدراسة، التي أشرف عليها الخبير الاقتصادي في مصرف دويتش بانك، بافان سوكديف، في أهميتها التقرير الذي أعده أخيراً عالم الاقتصاد البريطاني السير نيكولاس ستيرن حول اقتصاد تغير المناخ وعرف بـ "تقرير ستيرن".

وناقش المشاركون في جلسات المؤتمر العالمي للحفاظ

على البيئة، المنعقد حالياً في برشلونة، النتائج التي توصلت إليها المرحلة الأولى من الدراسة، ويرى بعض الخبراء في الدراسة الجديدة وسيلة يمكن أن تستخدم لإقناع صانعي القرار بتمويل مشاريع وخطط حماية الطبيعة، بدل السماح باستمرار تدهور وانقراض الأنظمة البيئية وأنواع الكائنات والأحياء. وفي مقابلة خاصة مع "هيئة الإذاعة البريطانية" (بي بي سي) على هامش المؤتمر، أكد سوكديف أن كلفة انهيار النظام البيئي "تتقدم" الخسائر التي يجري الحديث عنها حالياً والناجمة عن أزمة الائتمان العالمي وانهايار العديد من المؤسسات المالية والبنوك. وذكر سوكديف أن تلك الكلفة "ليست فقط أكبر (من خسائر الأزمة المالية)، بل أكثر ديمومة واستمرارية، طالما أنها دائمة الحدوث كل عام، لا بل تتكرر سنة بعد سنة". وأضاف: "هكذا في الوقت الذي يعكف فيه وول

(إرشيفية)

محاصيل للحصول على الطعام الذي كان متوافراً للبشر في شكل طبيعي.

أما الخيار الآخر، فهو أن نتدبر أمرنا من دون الاعتماد على مثل هذه الخدمات، وبكثنا الحاليين ستكون هنالك كلفة مالية يترتب علينا دفعها.

وتشير الإحصاءات التي أفرزتها دراسة "تيب" إلى أن الكلفة تقع في نهاية المطاف على كاهل الفقراء، في شكل غير متكافئ، لأن الجزء الأعظم من حياة هؤلاء يعتمد مباشرة على الغابة، خصوصاً في المناطق الإدارية والاستوائية.

أما الكلفة المترتبة على الدول الغريبة، فتأتي مبدئياً من انحسار مساحة الغابات التي تعد بمثابة المنقى الطبيعي من غاز ثاني أكسيد الكربون، والذي يُعد أهم ما تفرزه ظاهرة الانبعاث الحراري.