

صانعة في مصانعة

التغذية بين المتعة و ضغط الحياة



تتايانا الكور

يلعب النظام الغذائي دوراً رئيسياً ومهماً في زيادة قدرتنا على تحمل ضغوطات الحياة وعلى قدرتنا على السيطرة على الضغوطات التي تواجهنا والطريقة التي نتعامل بها مع الضغوطات، فالنشويات والبروتينات والدهون والفيتمينات والمعادن مهمة جداً لإمدادنا بالطاقة اللازمة إذ تعطينا النشاط الأكبر لنتماسحاً مع تحديات الحياة، والتركيز العقلي والاستقرار النفسي والعاطفي، والضغوطات هي عبارة عن عملية أو آلية تجاوب الفرد مع الظروف المحيطة التي يتعرض لها وما يدور من حوله ويؤثر بدوره على مجرى حياته، أو قد تكون ردات فعل لمتطلبات الحياة التي يخضع لها الفرد بشكل يومي، وقد تأتي هذه الظروف المحيطة أو ردات الفعل إما بشكل مفاجئ وحاد (مثل موت شخص عزيز، تقرير من العمل، ملابسة أو مشادة مع صديق) أو بشكل متواصل ومتكرر وعلى فترات طويلة (مثل الضائقة المالية، والرسوب المتكرر أو التعرض للعنف بشكل دوري). وقد يؤثر الضغط على نطاق فردي (مثل عملية التجاوب أو التكيف مع ظرف ذي قيمة عاطفية كعلاقة الشخص مع حبيبته) أو جماعي (مثل عملية التجاوب لحدث ما يؤثر على الجماعة كالتعرض للكوارث الطبيعية أو الضيقة العائلية).

ويتم تصنيف الضغوطات إلى نوعين: الضغط الإيجابي وهو الذي يولد لدى الشخص الحافز والدافع الإيجابي فتكون ردة فعل الشخص بصورة إيجابية، والضغط السلبي والذي ينتج عن ضيقة ويحدث القلق، والإحباط، والمرض والتعاسة. وتأتي مظاهر هذه الضغوطات من خلال بعض التغييرات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم، فتؤثر على الجهاز العصبي بوجود التوتر العام، الغضب، والنفرة، أو على الجهاز الهضمي من خلال القرحة المعدية أو المعوية، الإسساك، الإسهال، والالتهابات القولونية. وقد يؤثر على القلب من خلال تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. وقد يؤثر على الجهاز العضلي بإحداث تقلصات في عضلات مختلفة في الجسم، ومنها الشعور بالألم في الرأس، أو على الجهاز المناعي يتمثل بالضعف العام وقلة القدرة على مقاومة الأمراض. وتلعب الفيتامينات والمعادن دوراً مهماً في توفيق مناعة الجسم ومقاومة الأمراض والالتهابات. وقد أثبتت الدراسات بأن قدرة الجهاز المناعي على القيام بوظائفه تنخفض مع تناول المزيد من السكريات والكافيين إذ يمكن للضغط الإيجابي والسلبي أن يولد حالة من الشهامة في تناول الأطعمة الغنية بالكافيين والسكريات. كما وأشارت بحوث أخرى بأن تناول الحمية الغذائية الصحية تساعد على تخفيف أعباء الضغوطات على أجهزة ووظائف الجسم، وتتضمن الحمية الغذائية الصحية نسبة متنوعة من الفاكهة

والخضار والحبوب الكاملة والحبوب والخبز والحمص والدجاج والسمك، وشرب كميات كافية من الماء. وأشارت الدراسات بأن هذه الحمية تضمن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة (A, B, C, D, E, K)، والأملاح المعدنية (الكالسيوم، الكلور، الفوسفور، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم)، والعناصر النادرة (الكروم، الحديد، الفلور، اليود، المنغنيز، النحاس، الزنك، الكبريت).

وترتكز دعائم النظام الغذائي الصحي على: (١) برمجة نوعية الطعام من خلال التخطيط لتناول أكبر عدد ممكن من المواد الغذائية للحصول على أكبر تنوع ممكن، (٢) مواعيد تناول الطعام: إذ يميل الفرد إلى تناول الطعام بسبب العواطف المصاحبة للضغوطات أكثر مما يكون لغرض الجوع، والواقع هو أن إنشاء

برنامج تغذية منظم يسمح بتناول كميات معتدلة وفي أوقات منتظمة مما يساعدنا في السيطرة على تناول ما نحتاجه من الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة، ويزيد من قدرتنا على التعامل مع الضغوطات، وتتضاهل بالتالي احتمالية تناولنا للوجبات الخفيفة أو الأطعمة غير اللائمة وبدون حساب نتيجة التوتير. (٣) التصميم، خصوصاً للوجبات الخفيفة فيجب تناول أربع إلى ستة وجبات صغيرة كل يوم بدل ثلاث وجبات عادية أو كبيرة الحجم (وفي شهر رمضان، مراعاة تناول أربع وجبات على الأقل خلال فترة الصيام).

وبالإضافة إلى التغذية الصحية، فهناك عدة طرق تساعد في معالجة الضغوطات والسيطرة على الطرق التي نتعامل بها للحد من هذه الضغوطات، ومن أهمها: الإختلاط الإجتماعي إذ تزيد الوحدة من الشعور بالإحباط والفتش في التعامل مع الضغوطات،

الضحك إذ يساهم في تخفيف حدة الضغوطات، النوم الكافي إذ تؤدي قلة النوم إلى سرعة الغضب والإنفعال السريع، التشجيع الإيجابي للنفس والإبتعاد عن الملل لأنها تزيد من قوة الضغوطات فالحياة لا تخلو من المشاكل ويجب التعامل معها كجزء من الروتين، التنظيم في تدبير اليوم مما يريح الفرد من هاجس الترتيب والعيش في فوضى، التدوين إذ تساعد الكتابة في التخلص من الضغوط النفسية خاصة عندما يصعب التعبير عنها للآخرين، ممارسة التمارين الرياضية والتي بدورها تساعد على تحسين المزاج وتقليل التوتر، والإسترخاء إذ يساعد في زيادة فرصة التأمل والاستجابة للضغوطات بنظرة تفاؤلية، وممارسة أو إيجاد هواية ما والتي بدورها تخفف من حدة الضغوطات ويمكن ن تساهم في إيجاد الاستراتيجيات المساندة للحد من العقبات.

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية tatyana.j@kourkour.com

سميح القاسم

القول الجميل

من قصيدة تعالي لترسم معاً قوس قزح
نازلاً كنت ، على سلم أحزان الهزيمة
نازلاً .. يمتصني موت بطيء
صارخاً في وجه أحزاني القديمة:
أحرقيني ! أحرقيني .. لأضيء!
لم أكن وحدي
ووحدي كنت، في العتمة وحدي
راكماً .. أبكي ، أصلي ، أتظهر
جبهتي قطعة شمع فوق زندي
وهي .. ناي مكسّر
كان صدري ردهة
كانت ملايين منه
سجداً في ردهتي
كانت عيوناً مطفاة!
واستوى المارق والقدسي
في الجرح الجديد
واستوى المارق والقدسي
في العار الجديد
واستوى المارق والقدسي
يا أرض .. هميدي
واغصري لي ، نازلاً يمتصني الموت البطيء
واغصري لي صرختي للنار في ذل سجودي،
أحرقيني .. أحرقيني لأضيء

اكتشاف جين نادر يؤثر على الاشكال الوراثية

اكتشف الباحثون جينا يسبب معظم الاشكال الوراثية لورم الخلايا البدائية العصبية وهو شكل نادر وقاتل من سرطان الاطفال وقالوا ان الاكتشاف يؤدي الى طرق علاج جديدة.

وقال الباحثون من الولايات المتحدة وإيطاليا وبلجيكا أمس الاحد ان التحور في الجين الذي يطلق عليه /ايه.ال.كيه / يرتبط بقوة مع ورم الخلايا البدائية العصبية.

وقال الطبيب ياكيل موسي بمستشفى الاطفال في فيلادلفيا والذي اشترك في الدراسة " هذا الاكتشاف يمكنا من تقديم اول اختبارات جينية للعائلات التي تضررت من الشكلاوروث لهذا المرض".

واضاف "علاوة على ذلك فانه لوجود عقاقير يتم تطويرها بالفعل تستهدف نفس الجين لدى الكبار من مصابي السرطان فيمكننا قريبا بدء اختبار هذه العقاقير على الاطفال المصابين بورم الخلايا البدائية العصبية".

ويتسبب ورم الخلايا البدائية العصبية في ١٥ بالمئة من وفيات السرطان بين الاطفال وتبلغ نسبة النجاة منه ٤٠ بالمئة وذلك على الرغم من انه يسبب فقط سبعة بالمئة من جميع السرطانات التي تصيب الاطفال.

رويترز

ثقافة الإنصاف والعدل التربوي

أحمد السبكي

يعيش المعلمون ظروفًا لا تربوية قاسية، فور إحساسهم بانعدام العدل داخل الفصول الدراسية، مما يسبب لهم الكآبة، ويؤدي بهم إلى النفور، وأحياناً إلى العنف كتعبير سلبي عن الرضا وعدم الرضا.

إن العدل داخل الفصل شكل من أشكال احترام حقوق المتعلم، فمتى أحسن هذا الأخير بأن حقه في التعلم محفوظ، ومساواته مع غيره مضمونة، تقل أسباب النفور لديه وتنقضي دوافع العنف المضاد.

والعدل التربوي إن صح هذا التعبير؟ يتخذ أشكالاً عدة، فيمكن تلمسه مثلاً في تبادل المعلومات بين المدرس والمتعلمين بشكل عادل ونزيه، في نطاق من الاحترام المتبادل لحق الغير في التعبير والمساواة، كما يمكن أن يتجلى في حالة العقاب أو الجزع، والعدل يكمن هنا في تفادي التحيز والتمييز أثناء معاقبة المتعلمين، إما لدواع اجتماعية أو عنصرية. فالمتعلمون الصغار أكثر ملاحظة لنوعية ردود أفعال المدرسين

عند الجزع أو العقاب، خاصة عند تشابه مخالفاتهم ما قلناه عن عدالة العقاب، يمكن تعميمه على عدالة الجزاء والثواب، فالمتعلم يحس بالحرمان والظلم عند انتفاء عدالة التوزيع لدى المدرسين، توزيع التعزيزات والحوافز والعلامات وما يرتبط بها. فالمتعارف عليه والعادي جداً، أن تكون العلامة الكبرى للمتفوقين والدنيا للمتأخرين، والمساواة بينهما ظلم سافر لكليهما لوجود فروقات واقعية بينهما، في الذكاء، والقدرات العقلية، والسلوك، ودرجات التركيز والانتباه، إضافة إلى اختلاف الميولات والدوافع والرغبات. على أنه يجب على المدرس في هذه الحالة أن يراعي هذه الفروقات أثناء بناء تعلماته، محاولاً تقليص الهوة بينها باختيار التقنيات البيداغوجية المناسبة والبرامج الأنجع في التنفيذ، مع فتح المجال أمام الجميع لإبراز المكونات وتطوير القدرات، بعيداً عن نظام الامتحانات، الذي يرمي المحرومين داخل الفصول في دوامة من البؤس والشقاء، ويكسبهم في فئات متمرده ترفع صوتها، عندما يبلغ السيل الزبي، مطالبة بحقها في المساواة، ويكون رد فعلها في البداية بالنقد الصامت

الخفي، الذي يتحول إلى اعتراض علني، ثم تظاهر عفوي، فإضراب سلبي محدود، ويكون مثلاً برفض المشاركة في الأنشطة والتفاعلات الصفية، وقد ينتهي بالعنف حسب نوعية العلاج وكذا نوعية المتضررين، وبيئة تواجدهم، ودوافع ثورتهم.

إن إنصاف المتعلمين رهين بانجاز المدرسين لواجبهم التربوي على أكمل وجه، مؤثرين الواجب على الحق والمصلحة العامة على الخاصة، ساهرين على تكريس مبدأ تكافؤ الفرص، بل يفترض فيهم أن يتجاوزوا العدل بين المتعلمين إلى الإحسان إليهم، وهذا لعمري السبيل الأمثل لتلطيف الأجواء المشحونة أصلاً، وتحبيب التعلم إلى قلوب النافرين المشتمزين.

إن إحساس المتعلم بالعدل داخل الفصل الدراسي، حلقة أولى من حلقات إعداده لتلمس العدالة الاجتماعية خارج أسوار المدرسة، في البيت والشارع والمجتمع عموماً، مما يكفل له التمتع بالموطنة الحقة، ويضمن له السيادة والأمن والعيش الكريم.

