

## صناديق في عشايتك

## هل للغذاء دور في فصلي الخريف والشتاء؟

البدني (أي المشي لمدة نصف ساعة سواء في المنزل، أو في الخارج، أو في النادي) والحرق على شرب الماء في فصل الشتاء حتى وإن لم يشعر الفرد بالعطش. وينصح شرب ستة أكواب من الماء يوميا على الأقل (مع مراعاة الاحتياجات الفردية والطبية للجسم). وينصح بشرب الماء فاترا وليس باردا في فصل الشتاء فقط لأنه لو كان باردا سيأخذ من حرارة الجسم الداخلية مما يشعرنا بالبرودة، ولكن ليس كما يعتقد البعض بأن شرب الماء فاترا يساعد على حرق الطعام بصورة أفضل.

ومن الإرشادات التغذوية الهامة في فصل الشتاء هي توزيع كميات الأطعمة خلال اليوم مع مراعاة الانتظام في تناول الوجبات الخفيفة وذلك لأنه في حالة تعرض الجسم للبرد فإنه يبدأ بإرسال إشارات معينة للدماغ والتي بدورها تعبر عن حاجته إلى الدفء مما يقنع الشهية للأغذية ويزيد من تكرار كمية الوجبات عند أغلب الأفراد بدون مراعاة احتياجات الجسم الفعلية من السعرات الحرارية.

ومن الإرشادات الأخرى هي تناول الخضار المطبوخة والدايفة مع مراعاة التقليل من الخضار المازجة لأن الخضار المطبوخة تحتاج إلى حرارة أقل أثناء الهضم ولا تأخذ من حرارة الجسم ليتم هضمها. ومن المفيد أيضا الأكل من البهارات والتوابل والفلفل الحار في الطعام لأنها تمد الجسم بالحرارة في أجزاء الجهاز الهضمي مما يقلل كمية الدم التي تضخ لعملية الهضم، وتدهب هذه الكمية بدورها من الدم إلى تدفئة باقي أطراف الجسم، ولكن يجب التنويه بأن استخدام البهارات والتوابل والفلفل الحار يشكل ضرر لبعض الأفراد الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم أو التهابات المجاري البولية.

وفي النهاية، أقول نعم، حقيقة الأمر بأن الغذاء دور في فصلي الخريف والشتاء، وهناك أمور تقتضي معرفتها مع تغير الطقس والسلوك التغذوي، فمعرفة تناول الأصناف الغذائية التي تمدنا بالحرارة، وتلك التي توفر الدعم لجهازنا المناعي يساعدنا على التمتع بهذين الفصلين بطريقة صحية. كما أن إدراكنا بطبيعة أجسامنا ومدى تأثرنا بحالة الطقس يساعدنا على إيجاد طرق مناسبة للتأقلم مع التغيير بدون الحاجة إلى اللجوء إلى الحلويات والأطعمة الدسمة. وتتضمن أهم الأسباب لزيادة وزن الجسم أو السمنة في فصل الشتاء هو قلة الحركة والإعتماد على المشروبات والسكريات المركزة والإفراط في تناول السمن، الزبدة والشوكولاتة، لذلك فإن اتباع أسس التغذية السليمة بمراعاة التنوع والتوازن والإعتدال والحركة بشكل دائم ومستمر تساعد في الحفاظ على وزن صحي، كما وتساعد على تنظيم نسبة الدهون في الدم وتخفيف نسبة الكوليسترول في الدم، ومنع الإسمك والإضطرابات المحتملة في الجهاز الهضمي، وإرتفاع نسبة الدهون في الدم، وإرتفاع نسبة اللوحات خاصة في البول، وزيادة نسبة السكر في الدم.

استشارية التغذية الطبية والعلاجية tatyana.j@kourkour.com



(حسن التميمي)

في الصيف يزيد استهلاك العصائر

أما بالنسبة إلى جانب دور العناصر الغذائية في تقوية الجهاز المناعي، خاصة في فصل الشتاء، فتتصدر الفواكه والخضار القائمة الرئيسية، بالإضافة إلى الأسماك. فمن أمثلة مجموعة الفواكه المعنية بتحصين الجهاز المناعي هي: البندورة بكل أشكالها (الطازجة والمطبوخة والصلصة أو الريب)، التوت بأنواعه (التوت البري، التوت الأسود، التوت الأحمر)، والحمضيات (كالبرتقال والليمون الحامض والجريب فروت). أما بالنسبة إلى الخضار، فتتمثل بالبروكولي، الملفوف واللفت والشمندر، والفلفل الأحمر، والذرة، والبصل والثوم، والباذنجان، والسيانخ. فمثلا يحتوي الثوم والبصل على المركبات الأليئية (allyl compounds) التي تعطيها رائحتها المميزة وتساهم هذه المركبات في مساعدة الجسم على مقاومة مسببات الأمراض كالبيكتيريا والفيروسات، وينصح بتناول السمك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع (إلى جانب أهمية السمك في الوقاية من أمراض القلب فقد أشارت العديد من البحوث دوره في الوقاية من الالتهابات الروماتيزية، والتهاب المفاصل، خاصة السمك الدهني مثل

## تتيانا الكور

يتأثر العديد منا بحالة الطقس وتغير الفصول، فمع حلول فصل الخريف، يميل العديد منا بالإكثار من المشروبات الساخنة والحلوة مثل السحلب والشوكولاتة الساخنة والإيز والكاكاو مع تناول الحلويات والشوكولاتة بكميات أكثر مما تعطيه من طاقة، بينما نجد البعض الآخر يعاني من بعض التغيرات النفسية والتي تعكس على سلوكهم التغذوي، فنجدهم عن غير عادة يأكلون أكثر فأكثر أو يتناولون أصنافا غير اعتيادية. ويسيطر هاجس زيادة الوزن على العديد منا، فما هي حقيقة الأمر فعلا؟ وهل للغذاء دور في فصلي الخريف والشتاء؟ وهل هناك علاقة بين التغير المناخي والسلوك الغذائي؟ إن ما أشارت إليه التجارب والأبحاث بأنه يوجد علاقة بين الغذاء وتغير الطقس. وطبيعة هذه العلاقة ترتكز على جوانب عدة، فمنها جانب يتعلق بأصناف الأغذية وبدورها في المحافظة على درجة حرارة الجسم في الأيام الباردة نسبيا، خاصة مع توفر الخضار الغذائية المعينة (كالفيتامينات والمعادن) والتي توفر الدعم للجهاز المناعي والوقاية من نزلات البرد والرشوحات، ومنها تأثير تغير الطقس والحالة الجوية على نفسية وسيكولوجية الفرد وما تشيبه من تغيير في السلوك التغذوي، ومنها الجانب الاجتماعي وما جرت عليه من عادات في فصل الشتاء.

فإننا تناولنا جانب الأصناف الغذائية، فتلعب بعض الأصناف الغذائية دورا مهما في موسمي الخريف والشتاء إذ تؤدي إلى زيادة طاقة الجسم وينتج عن هضمها حرارة، وتمثل هذه الأصناف في اللحوم والدجاج والأسماك والبيض نظرا لاحتوائها على البروتينات الحيوانية والتي ينتج عن هضمها حرارة. بالإضافة، فتلعب الخضار النشوية الدور في البطاطا والجزر والذرة، والبقوليات كالعدس والحمص والفاصولياء، وكذلك الفواكه المجففة كالتمر والقلين. لذلك، فإن لتناول بعض الأغذية التقليدية أو الشعبية الدافئة وأهمها الملفوف والمحاشي والبخاني دور في الحفاظ على درجة حرارة الجسم، ويتوجب علينا الحفاظ على هذه الوجبات بدلا من الاستعاضة عنها بالوجبات السريعة والتي عادة ما تكون غنية بالسعرات الحرارية وفقيرة بالتغذية الغذائية. كما وتعدني التغذية المتوازنة بالحصول على جميع العناصر الغذائية للجسم عن طريق مراعاة التنوع في أنواع وكميات الأطعمة المتناولة من أجل الحصول على التنوع في العناصر الغذائية المتناولة مع مراعاة التنوع في طرق الطهي الصحية كالشوي والسلق والقلي بزيت نباتي وكميات محددة.

## نزار قباني

## القول الجميل

من قصيدة .. اعتذار لابي تمام

أمير الحرف .. سامحنا

فقد خنا جميعا مهنة الحرف

وأرهقناه بالتشطير، والتربيب،

والتخميس، والوصف

أبا تمام .. إن النار تأكلنا

وما زلنا نجادل بعضنا بعضا ..

عن المصروف .. والممنوع من صرف ..

وجيش الغاصب المحتل ممنوع من الصرف !!

وما زلنا نطقق عظيم أرجلنا

ونقعد في بيوت الله ننتظر ..

بأن يأتي الإمام على .. أو يأتي لنا عمر

ولن يأتيوا .. ولن يأتوا .

فلا أحدا بسيف سواه ينتصر ..

أبا تمام : إن الناس بالكلمات قد كفروا

وبالشعراء قد كفروا ..

فقل لي أيها الشاعر.

لماذا الشعر حين يشيخ

لا يستل سكيننا ..

وينتحره؟



## دقيقة لصحتك

## قمل الرأس وعلاجه

يقول الأطباء إن من الواجب دائما تكرار علاج قمل الرأس ثمانية إلى عشرة أيام بعد المحاولة للقضاء على هذه الحشرة الطفيلية.

ويوضحون أنه إذا لم يتم إجراء العلاج مرة ثانية فإن من المحتمل للقمل أن يعود لأن العلاج الأول لا يؤدي في العادة إلى قتل جميع البيض واليرقات وهذه يمكنها أن تواصل نشر القمل.

وإن "أول علامة على الإصابة بقمل الرأس وجود بثور وراء الأذنين يبدو أنها تكونت كرد فعل على لعاب القمل". وبعد ذلك يبدأ الحكة في التكون خلف العنق وتبدأ الحكة في هذه المنطقة. والدليل على وجود الحشرات الطفيلية هو بيضها المسمى بالصنثيان وهو يوجد عادة قرب جذور الشعر.

## الصقور ترّوض . لتستأنس وتصطاد

## عبدالمهدي القطامين

يبدأ هذه الأيام وتحديدا في الثلث الأخير من هذا الشهر موسم القنص بالصقور في الصحراء الأردنية، خاصة في المنطقة الجنوبية التي تقع شرقي خط السكة، حيث تتراعى الصحراء ويقطع صمتها المطبق صيحات الطيور الجارحة وهي تهوي على فراشها، بينما يكون "القنص" يراقب بالمنظار المعركة التي تدور بين الصقر وفريسته، وما هي الا لحظات حتى يكون الصقر قد أجهز عليها، ووقف بجانبها منتظرا صاحبه. وهوابة القنص باستخدام الصقور، برع فيها العرب خصوصا في منطقة الخليج العربي، وهي هواية قديمة تعود إلى مئات السنين في

الجزيرة العربية. وعلى عكس أوروبا التي أصبحت فيها هذه الهواية رياضة النبلاء بحلول العام ١٦٠٠م، كان الصيد بالصقور نشاطا أساسيا في الصحراء العربية يمارسها الأثرياء والفقراء على حد السواء، ويتم صيد صغار الحيوانات كالزئب والطيور خصوصا طير الحبارى. وتبدأ هذه الهواية ابتداء من صيد الصقر نفسه مرورا باستئناسه وتدريبه والاعتناء به، ومن ثم استخدامه في الصيد.

وجعلها  
تألف البشر  
وتتألف  
معهم، وبعدها  
تغطي

ومن أشهر صقور الصيد "الحر والشاهين والباشق". وقيل إن تبدأ عملية الصيد بالصقر، يتم إخضاعه إلى عمليات ترويض من "الصقار" الذي يعتمد إلى إغلاق جفون الصقور لمدة أسبوع لتهدئتها

ويؤتى بالصقور إلى دول الخليج من العراق وإيران وباكستان وجمهورية آسيا الوسطى وأوروبا وأمريكا الشمالية، كما يشاهد الصقور في الأردن في المناطق الجنوبية "رم وطويل شهاق" ويتراوح نمم الصقر بين ألفين و١٠٠ ألف دولار. وأهم طير يصاد الآن في الصحراء الأردنية هو طير الحبارى حيث تكون مواسم هجرته من الدول الآسيوية خاصة إيران، فيحط فترة لا تتجاوز الأربعين يوما في الصحراء

الأردنية يتعرض خلالها إلى العديد من رحلات الصيد التي يقوم بها موسرون من الخليج العربي وبعض سكان المنطقة وهواة الصيد الأردنيين.

وينظر هواة القنص لرياضة الصيد بالصقور كأحد المكونات الرئيسية لشخصيتهم وتراثهم. وفي السنوات الأخيرة أدى الإفراط في الصيد والأسر وتدمير البيئة إلى تدهور أعداد الحبارى بدرجة حادة في مناطق الانتشار الطبيعي. وحسب تقديرات جمعيات المحافظة على البيئة فإن القنص والأسر مسؤولان عن ٧٣٪ من إجمالي فاقد الحبارى الآسيوية المهاجرة، وإذا وضعنا في الحسبان المعدل الحالي للقنص والأسر والمعدل الضعيف لتكاثر الحبارى البرية، نجد أن هذه الطيور تتناقص سنويا بمعدل ١٥-٢٠٪ تقريبا. ويعني ذلك على المدى القريب، أن الأعداد الحالية ستخف إلى النصف خلال ٥-١٠ سنوات، الأمر الذي سيؤدي عاجلاً إلى حدوث انخفاض كبير في أعداد الحبارى وطى صفحة من تراث القنص المرتبط بهذه الطيور.

بترا

جرافيك محمد الحيايني