القول الجميل

معلقة عنترة بن شداد العبسي

هَلْ غَادَرَ الشُّعَرَاءُ منْ مُتَرَدَّمِ
أم هَلْ عَرَفْتَ الدَّارَ بعدَ تَوَهُّمِ
يَا دَارَ عَبْلَةَ بالجَواءِ تَكَلَّمي
وَعمِّي صَبَاحاً دَارَ عبْلَةَ واسلَمي
فَوَقَفْتُ فيها نَاقَتي وكَأنَّهَا
فَدَنٌ لأَقْضي حَاجَةَ المُتَلَوِّمِ
وتَحُلُّ عَبلَةُ بالجَوَاءِ وأَهْلُنَا
بالحَزنِ فَالصَّمَانِ فَالمُتَثَلَّمِ
حُيِّيْتَ منْ طَلَلٍ تَقادَمَ عَهْدُهُ
أَقْوى وأَقْفَرَ بَعْدَ أُمِّ الهَيْثَمِ
حَلَّتْ بأرض الزَّائرينَ فَأَصْبَحَتْ
عسراً عليَّ طلابُكَ ابنَةَ مَخْرَمِ
عُلِّقْتُهَا عَرَضاً وأَقْتلُ قَوْمَهَا
زعماً لعَمرُ أبيكَ لَيسَ بمَزْعَمِ
ولقد نَزَلْت فَلا تَظُنِّي غَيْرَهُ
منّي بمَنْزِلَةِ المُحبِّ المُكْرَمِ
كَيفَ المَزارُ وقد تَرَبَّعَ أَهْلُهَا
بعُنَيْزَتَيْنِ وأَهْلُنَا بالغَيْلَمِ
إنْ كُنْتِ أَزْمَعْتِ الفراقَ فَإنَّمَا
زَمَّت رِكَابُكُمْ بلَيْلٍ مُظْلِمِ
مَا رَاعَني إلاَّ حَمولَةُ أَهْلِهَا
وسْطَ الدِّيَارِ تَسُفُّ حَبَّ الخِمْخِمِ
فيهَا اثْنَتَانِ وأَرْبعونَ حَلُوبَةً
سُوداً كَخافيَةِ الغُرَابِ الأَسْحَمِ
إذْ تَسْتَبِيْكَ بذي غُروبٍ وَاضحٍ
عَذْبٍ مُقَبَّلُهُ لَذيذُ المَطْعَمِ
وكَأَنَّ فَارَةَ تَاجرٍ بقَسيْمَةٍ
سَبَقَتْ عوَارِضَهَا إليكَ من الفَمِ
أوْ روْضَةً أُنُفاً تَضَمَّنَ نَبْتَهَا
غَيْثٌ قليلُ الدَّمنِ ليسَ بمَعْلَمِ

صحتك في غذائك

تيتيانا الكور
Tatyana@tatyanakour.com
استشارية التغذية الطبية والعلاجية

الألياف الغذائية .. والحرب الصحيـــة على متـــاعب الامســـاك

تعتبر الألياف الغذائية جزء أساسي من تكوين أغذيتنا النباتية، وهي لا تعتبر من الأجزاء المغذية لأن جسمنا غير قادر على هضمها وامتصاصها إذ يفتقر للأنزيم المختص بهضمها (مع العلم بأن الحيوانات تستطيع هضم مثل هذه الألياف لقدرتها على إفراز هذا الأنزيم). ويعتبر تناول الألياف الغذائية ضروري في وجباتنا من أجل الحفاظ على صحة أعضاء الهضم، والوقاية من بعض الأمراض (كأمراض القلب والسرطان) أو معالجة بعض الأمراض الأخرى (كالإمساك وإرتفاع مستوى كولسترول الدم أو إضطرابات الجهاز الهضمي والبا صور والتقرحات المعوية).

وهنالك نوعان من الألياف الغذائية إذ تقسم بحسب تركيبها وبحسب قدرتها على الذوبان في الماء، فهنالك ألياف غذائية تذوب في الماء، وهناك ألياف غذائية لا تذوب في الماء. وتختلف الفائدة والقيمة الغذائية لهذه الألياف باختلاف نوعها، فالألياف الغذائية الذائبة في الماء تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم إذ تساعد الجسم في التخلص من الكولسترول الفائض، كما وتساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم إذ أنها تؤجل أو تطيل من زمن امتصاص الطاقة بكميات كبيرة من الأمعاء على صورة جلوكوز فلا يرتفع مستوى هرمون الأنسولين وبذلك تساعد في تقليل الإصابة بالإجهاد الوظيفي للبنكرياس المؤدي إلى السكري. كما وتقلل الألياف الذائبة في الماء من السمنة الناشئة عن فرط الانسولين باعتباره من الهرمونات المشجعة على بناء الدهون في الجسم. ويوجد هذا النوع من الألياف في الحبوب، خاصة رقائق الشوفان والشعير، البقوليات (مثل الحمص، والفول، والعدس، والفاصولياء)، الفواكه بأنواعها، عصائر ثمرة الخوخ والتوت البري، الخضار كالبروكلي والجزر، البطاطا، البطاطا الحلوة، والبصل.

أما الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء فهي تساعد على تنشيط الحركة الدودية في جسم الإنسان فتنظم بالتالي حركة الأمعاء وتساعد في معالجة الإمساك، كما وتلعب دورا كبيرا في تقليل احتمالية الإصابة ببعض أنواع الأورام السرطانية، خاصة تلك المتعلقة بالجهاز الهضمي كسرطان القولون، أو سرطان الثدي. وتقوم البكتيريا النافعة والموجودة في أمعاء جسمنا الغليظة بتخمير هذا النوع من الألياف وإنتاج أحماض دهنية معينة والتي بدورها تساعد في الوقاية من السرطان. كما وينتج عن هذا التخمير غازات معينة والتي تعطي الشعور بالإنتفاخ أو الغازات. ويوجد هذا النوع من الألياف في منتجات الحبوب الكاملة، النخالة، المكسرات (خاصة اللوز والجوز والفول السوداني)، الزهرة أو القرنبيط، الكوسا، الكرفس، وقشر بعض أنواع الخضار، خاصة البصل والبندورة.

وتعمل الألياف الغذائية بنوعيها على صحة وظائف القولون وتقصير زمن عبور الفضلات بالأمعاء. وتكسب مثل هذه الألياف الكتلة الغذائية بالمعدة حجماً فتمتليء المعدة، ويؤثر ذلك على مركز الجوع في الدماغ فنشعر بالتالي بإحساس الشبع إذ أشارت منظمة الصحة العالمية بأن السمنة نادرة في البلدان التي يعتمد سكانها في غذائهم على وجبات غنية بالألياف الغذائية بينما تزيد لدى الشعوب الذين يستهلكون كميات قليلة من الألياف. هذا بالإضافة إلى أن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الألياف، تحتوي كذلك على كمية عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية، وكميات محددة من الدهون الصحية.

وأما في حالة الإمساك، فنحن لا ننصح فقط بزيادة نسبة الألياف الغذائية في أغذيتنا على مدار اليوم، لأن كثرة تناول الألياف الغذائية دفعة واحدة أو بدون سوائل قد يتسبب في الإمساك الشديد، فإذا كنت ممن يعاني من الإمساك الشديد، فتوصي جمعية التغذية الأمريكية بزيادة نسبة الألياف في وجباتنا وأيامنا تدريجيا مع مراعاة شرب السوائل معها كالماء، وتناول كوب من الأعشاب الدافئة صباحا وبعد الوجبات الرئيسية، مثل ماء النعناع أو اليانسون، مع إضافة ملعقة صغيرة من رقائق الشوفان النية غير المطبوخة في وجباتنا (أي في الطبق الرئيسي وفي الساندويشات والسلطات واللبن مثلا). و يعتبر الدهن الصحي مثل زيت الزيتون وبزر الكتان من إحدى الوسائل لعلاج الإمساك، فينصح بإضافة ٢ ملعقة طعام على الأقل من زيت الزيتون في الوجبة، وإضافة ملعقة صغيرة من بزر الكتان المطحون إلى اللبن أو الطبق الرئيسي أو مع السلطات.

وتختلف إحتياجات جسمنا من الألياف الغذائية باختلاف الفئة العمرية والعمر والجنس، وتعتمد التوصيات ما يقارب ٢٥ غراما يوميا كمتوسط عام إذ يحتاج الأطفال في سن ١-٨ سنوات ما يقارب ١٩ - ٢٥ غم، والمراهقين بما يعادل ٣٨ غم، والمراهقات بمعدل ٢٦ غم يوميا، بينما يحتاج البالغين إلى ٣٨ غم والبالغات بما يعادل ٢٥ غم (وتزيد الإحتياجات عند الحمل لتصل إلى ٢٨ غم والرضاعة ٢٩ غم). وتقل الإحتياجات مع تقدم العمر إذ يحتاج كبار السن لحوالي ٣٠غم يوميا بينما تحتاج كبيرات السن إلى ٢١ غم يوميا.

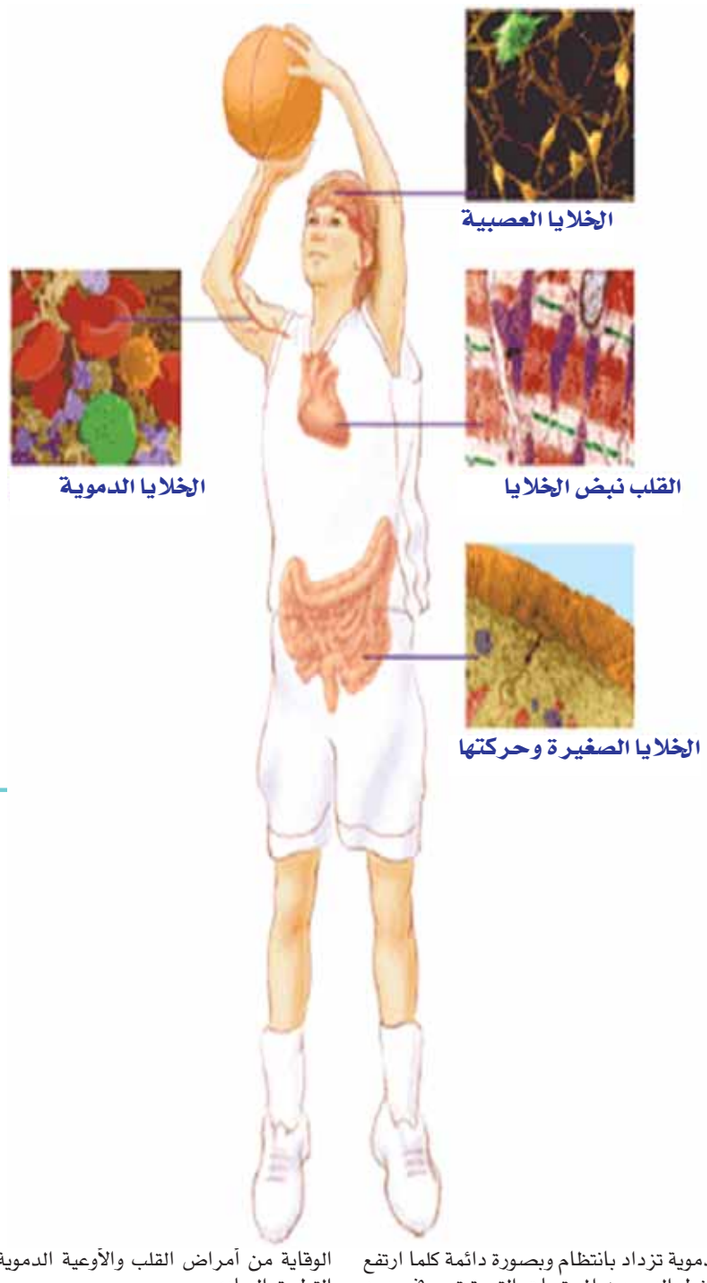
وتجدر الإشارة إلى أنه مع زيادة الألياف في الوجبات لا بد من زيادة السوائل كالماء والعصير والحليب لمنع حدوث الإمساك.

ويمكننا معرفة كمية الألياف الغذائية للمنتجات الغذائية عن طريق قراءة الملصقات الغذائية على العبوة إذ تشير هذه الملصقات إلى قيمة المنتج الغذائية وكمية الغرامات من الألياف الغذائية. وحسبما اعتمد علميا، وعالميا، وحاليا، فيعتبر المنتج الغذائي مصدرغني بالألياف الغذائية إذا احتوى على ٥ غرامات فما فوق من الألياف الغذائية للحصة الواحدة، فمثلا، يوفر كوب من شوربة العدس نسبة ٧ غرامات من الألياف الغذائية، وتوفر حبة الموز ما يقارب على ٧ غرامات أيضا، بينما يوفر كلا من ٢ حبة تمر أو التين المجفف أو الخوخ المجفف نسبة ٥ غرامات من الألياف الغذائية.

ويعتبر المنتج مصدر جيد إذا كان يحتوي على ٢,٥-٤,٩ غم من الألياف الغذائية للحصة الواحدة.

ولعله من السهل تناول الألياف الغذائية في مجتمعنا نظرا لطبيعة مطبخنا العربي إذ تعتمد الكثير من أطباقنا التقليدية على الخضار والبقوليات المطبوخة باللبن أوصلصة البندورة أو الزيت النباتي مع التوابل، مثل شوربة العدس، و أطباق الفاصولياء والبازيلاء مع الأرز واللحم، وهذا ما نعتبره جيد وصحي ومفيد. ولكن هناك العديد من الأفراد الذين لا يرغبون في تناول الأطباق التقليدية، لذلك ننصح بإضافة الفواكه إلى الوجبات، أو إضافة المزيد من الخضار والدهن الصحي كزيت الزيتون إلى السلطات والشوربات والمقليات السريعة وأطباق الكري، أو حتى الوجبات السريعة مع مراعاة التنويع والتجربة في تناول أنواع مختلفة من الخضار والفواكه وعدم الإكثار منها على دفعة واحدة، بل تناول القليل منها تدريجيا، واختيار المنتجات الغذائية الغنية أو جيدة المصدر من الألياف الغذائية.

وقد توجهت عدة أبحاث أجريت مؤخرا الى تسليط الضوء على القيمة الغذائية للأطعمة النباتية، فعند المقارنة بين من يتناولون الأغذية النباتية بهؤلاء الذين يتناولون الأغذية غير النباتية، فقد لوحظ أن نسبة إحتمالية الإصابة بأمراض القلب تقل بمعدل ٥٠٪ عند من يتناولون الأغذية النباتية، وتقل نسبة إحتمالية الإصابة بأمراض السرطان بمعدل ٤٠٪. كما أشارت الدراسات إلى أن من يتناولون الأغذية النباتية هم أقل إصابة بارتفاع ضغط الدم وإرتفاع مستوى الكولسترول في الدم أو عدم استقرار مستوى السكر في الدم. ويعزي العلماء عدة أسباب لفائدة تناول الأطعمة النباتية، منها أن هذه الأطعمة تحتوي على الكثير من الألياف الغذائية، والفيتامينات والمعادن، وهي تحتوي على نسبة محددة من الدهون والتي عادة ما تصنف بالدهون الصحية.



أمراض القلب والأوعـــية الدمويـــة

د.محمد احمد حوامدة

امراض القلب والأوعية الدموية، مصطلح يطلق على مجموعة الامراض التي تشمل الأزمات القلبية والصدمات وموت القلب المفاجئ، وهي السبب الأول للوفاة على المستوى العالمي، مسببة الوفاة لحالة من كل ثلاث حالات على مستوى العالم.

إن ١٦,٧ مليون شخص يموتون سنويا بسبب امراض القلب والأوعية الدموية (ويشمل هذا الرقم ٧,٢ مليون بسبب الأزمة القلبية و٥,٥ مليون بسبب الصدمة) وفي أوروبا تسبب أمراض القلب والأوعية الدموية الوفاة لأكثر من ٥ ملايين حالة سنويا (اكثر من ٥,٥ من كل حالات الوفيات) بمتوسط تسع حالات في الدقيقة.

أمراض القلب والأوعية الدموية في ازدياد. ففي عام ١٩٩٠ كان مجموع الوفيات في العالم من أمراض القلب والأوعية الدموية ١,١٣ مليون حالة ٢٦٪ من مجموع الوفيات والرقم المقدر لعام ٢٠٢٠ هو ٨,٢٤ مليون ٣٦,٣٪ من مجموع الوفيات.

عوامل الخطورة في امراض القلب والأوعية الدموية

إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي حالة مركبة من عدة عوامل تساهم فيها العديد من عوامل الخطورة بعضها قابل للتعديل والبعض الاخر غير قابل للتعديل.

عوامل قابلة للتعديل

ارتفاع ضغط الدم - ارتفاع الدهون بالدم - السكر/او اختلال معاملة السكر بالدم - التدخين - السمنة (معامل كتلة الجسم)٣٠٪ - عدم النشاط الحركي × عوامل غير قابلة للتعديل - العمر (أكبر من ٥٥ سنة للرجال اكبر من ٦٥ سنة للنساء).

- الذكور - تاريخ عائلي لحدوث حالات امراض القلب والاوعية الدموية.

- وجود الألبومين بالبول بنسب مجهرية او نسبة ترشيح من مرشحات الكلى اقل من ٦٠ ملل/د.

الوقاية

أن منطقية المواجهة الفعالة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، ترتكز بقوة على خمس ملاحظات: ١- إن امراض القلب والاوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة قبل الأوان (في سن صغيرة) في الدول النامية وهي مصدر رئيسي للإعاقة ، كما أنها تساهم بجزء كبير في التكلفة المتزايدة للرعاية الصحية.

٢- وغالبا ما يكون تصلب الشرايين هو المسبب المرضي الأساسي والذي يتطور بصورة خفية على مدى سنوات عديدة ، وغالبا ما يكون وصل الى حالة متقدمة عند وقت حدوث الاعراض.

٣- ومع ذلك فان حالات الموت، احتشاء القلب(الأزمة القلبية) والصدمة غالبا ما تحدث بصورة مفاجئة وقبل توفر العناية الطبية.

٤- يرتبط ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية بشدة مع أسلوب الحياة وعوامل الخطورة القابلة للتعديل.

٥- لقد تبين بما لا يدعو للشك أن تعديل عوامل الخطورة القابلة للتعديل من حالات الوفاة والإعاقة الناتجة من أمراض القلب والأوعية الدموية.

التداخلات

أن التعديلات الخاصة بنمط الحياة واللازمة لتقليل نسبة خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية، تشمل خفض الوزن، والتوقف عن التدخين، وممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة، والتقليل من تناول الخمور(في حال تناولها) والحد من تناول الملح والدهون في الطعام.

- إن من عوامل الخطورة الأساسية التي تحتاج الى (علاج بالادوية) ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة الدهون بالدم، وارتفاع نسبة السكر بالدم.

- في الافراد ذوي الخطورة العالية والذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية (حيث يكون هدف العلاج هو منع حدوث اصابة اخرى باحد أمراض القلب والأوعية الدموية) يجب الاخذ في الاعتبار انواع الادوية التالية:- الاسبيرين او الأدوية اخرى المؤثرة على الصفائح الدموية (والتي تسبب سيولة الدم) والستاتينات(الادوية المخفضة لنسبة الكولسترول بالدم) فعليا مع جميع المرضى الذين يعانون من امراض القلب والاوعية الدموية. مثبطات بيتا لجميع المرضى الذين سبق تعرضهم لأزمات قلبية .

- الأدوية المانعة لتجلط الدم لجميع المرضى المصابين بأمراض الشرايين التاجية للقلب والمعرضين للخطورة المتزايدة للإصابة بالجلطات الدموية.

العلاج

إن خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية تزداد بانتظام وبصورة دائمة كلما ارتفع ضغط الدم عن المستويات التي تعتبر في حدود المدى الطبيعي.

ورغم ذلك فان قرار البدء في العلاج بالادوية لا يعتمد على مستوى ضغط الدم بمفرده ولكن أيضا على التقييم الكامل لعوامل الخطورة في أمراض القلب والأوعية الدموية (كما سبق ذكره) وأيضا وجود أو عدم وجود تلف بالأعضاء المستهدفة(مثل خلل وظائف الكلى او اختلال وظيفي في البطين الايسر).

لا يجب على الأدوية المخفضة للضغط أن تخفض الضغط بكفاءة فقط ولكن عليها مثاليا أن تثبت خلال التجارب العيادية أنها تقلل من حالات الوفاة والإعاقة الناتجة عن امراض القلب والأوعية الدموية.

يجب ان يكون هدف العلاج لمعظم المرضى هو تحقيق معدل ضغط اقل من ٩٠/١٤٠ ولكن للمرضى الذين يعانون من السكر وأولئك الأفراد المعرضين لنسبة خطورة من أمراض القلب والأوعية الدموية فيجب أن يكون الهدف هو الوصول لمعدل اقل من ٨٠/١٣٠.

تركز الإرشادات الحالية على انه كثيرا مايتطلب اللجوء الى العلاج المشترك لتحقيق الضغط المرجو، وانه في حين ان الهدف الرئيسي من استخدام الادوية المخفضة للضغط هو خفض الضغط، فإن هناك دلائل على أن أنواع محددة من الأدوية قد تكون لها قيمة بصفة خاصة في حالات معينة او انواع من المرضى (مثل كبار السن او مرضى السكر).

وتنص الإرشادات على أن أنواع الأدوية غير متساوية من حيث التأثير الضار وان أفضلية الدواء لدى المريض هو شرط أساسي للمطاوعة ونجاح العلاج.

× إرشادات الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية: - أن توصيات الخبراء في هذا المجال (مجال الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية) قد تطور بصورة كبيرة خلال العقد الماضي أصبحت مركز العديد من الإرشادات الرسمية على المستويات الإقليمية والدولية والمتعددة الجنسيات. × والإرشادات الصادرة حديثا تشمل: - الإرشادات الأوروبية عن الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية في التطبيق العيادي: مجموعة العمل المشتركة الثالثة للمجتمعات الأروبية والمجتمعات الأخرى حول الوقاية من آمراض القلب والأوعية الدموية في التطبيق العيادي.

- بيان سنة ٢٠٠٣ لمنظمة الصحة العالمية/للجمعية الدولية لامراض ارتفاع الدم عن كيفية علاج ضغط الدم المرتفع.

- التقرير السابع ل اللجنة الدولية المشتركة حول الوقاية واكتشاف وتقييم وعلاج ضغط الدم المرتفع.

- ارشادات سنة ٢٠٠٣ للجمعية الأروبية لضغط الدم المرتفع/الجمعية الأروبية لأمراض القلب الخاصة بعلاج ارتفاع الضغط الوريدي.

× الخطر الكلي لامراض القلب والاوعية الدموية: تاريخيا كانت بدايات التدخل الدوائي في علاج عوامل الخطورة في أمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم وارتفاع نسبة السكر بالدم، ترتكز على نقاط منفصلة عشوائية متغيرة لعوامل الخطورة منفردة.

الاتجاه الحالي هو تجنب الاهتمام بأحد العوامل على انفراد حيث أن عوامل الخطورة تميل الى الظهور مجتمعة وتشترك معا في التمهيد بدرجات متفاوتة لزيادة الخطورة في امراض القلب والأوعية الدموية.

ولذلك يوصى بأن احتمالية نشوء حالة قاتلة من أمراض القلب والأوعية الدموية على مدى ١٠ سنوات كاملة يتم تقديرها بالنسبة لكل مريض باستخدام مقياس للخطورة معتمد، ويجب ان يتم علاج أي من عوامل الخطورة على أساس الخطورة بصورة شاملة.

تنص الإرشادات على أن جهود الوقاية تكون أكثر كفاءة عندما يتم توجيهها للمرضى الأكثر تعرضا للخطورة (لديهم نسبة اكبر من ٥٪ خطر التعرض لحدث قاتل على مدى ١٠ سنوات).

إن التوصية بعلاج المرضى فضلا عن علاج عوامل الخطورة منفردة، تم تداركها في الإرشادات الاخيرة لكل من الجمعية الاروبية لامراض ضغط الدم والجمعية الأوروبية لامراض القلب(تم التصديق عليها من الجمعية الدولية لامراض ضغط الدم). والتي تشير إلى أن الجمعية قد تحاشت وضع قواعد صارمة قد تؤدي الى تقييد الآراء في طرق علاج المرضى كل على حدة والذين يختلفون في الصفات الشخصية والطبية والثقافية.

اختصاصي الامراض الباطنية

حقيقة معرفـــة

الطفولة المبكرة المفهـوم والأهميـــة

سارة محمد عيسى

تكمن أهمية مرحلة الطفولة المبكرة بإعتبارها السنوات التكوينية فهي الأهم في حياة الإنسان ، حيث تتبلور معظم الصفات الشخصية للفرد وعناصر نموه خلال هذه الفترة من بداية الحياة. وتتضمن تنمية الطفولة المبكرة عددا من المفاهيم والقضايا المتأصلة في التعليم والثقافة والصحة والتغذية والسلوك الإجتماعي والنفسي، الأمر الذي يحتم علينا التوجه الشامل والمتماسك للوقف على حاجات الطفولة المبكرة.

بما أن الأسرة هي النواة الإجتماعية الأساسية التي تحتضن وترعى الطفل ، لذا فإن أي مجهود يتوجه لرعاية وتنمية الطفولة المبكرة يجب أن يحمل في طياته الإهتمام بمصلحة الأسرة والمرأة بشكل خاص. والوعي بقضايا الطفل وتطور نموه ومشكلاته ليس أمرا عابرا و سهلا وليس مقصورا على فئة بحد ذاتها دون أخرى.

الوالدية مثلها مثل جميع المهن في الحياة تستدعي الإعداد المسبق من حيث المعرفة والدراية في هذا المجال على الرغم من أن معظم البشر يعتقدون أن الوالدية تحصيل حاصل ولا تحتاج للمعرفة والتدريب كبقية الأعمال المنوطة بالناس.

ومن هنا فالكل ينجب والكل يربي ولكن ليس من المؤكد أن تكون عملية التربية عملية سليمة ، فلأسرة مسؤولة عن الطفل وتنشئته الإجتماعية.

وإنني أضع هذه السطور المتواضعة بين أيدي كل أسرة تهتم بالطفولة وترغب أن تحقق لأطفالها تربية سليمة لتقدم للمجتمع جيل واع وشخصيات سوية تكون مساهمة في تقدم المجتمع وازدهاره.

ماجستير علم نفس تربوي (تعلم ونمو)