

## كيف تواجه نوبات الجوع الشديد

برلين - تتسبب المرء من حين إلى آخر نوبة جوع شديدة يتوق فيها لتناول شيء معين على الرغم من عدم الشعور بتأثيرات نقص المواد الغذائية بجسمه، وغالبا ما تكون هذه الرغبة نحو مواد غنية بالكربوهيدرات والدهون مثل الشوكولا ورقائق البطاطس. فكيف يمكن مواجهة هذه النوبات؟

أوضح خبير التغذية الألماني أدريان مويله أنه في حالة الجوع الحقيقي يفقد الجسم طاقته ويطلق الشعور بالرغبة في تناول شيء حلو يتم به رفع مستوى السكر في الدم مرة أخرى، أما في هجمات الجوع الشديدة فإن الجسم لا تنقصه مواد غذائية.

**الأطعمة التي يرغب الجسم في تناولها، هي التي تحتوي على الكربوهيدرات والغنية بالدهون مثل البيتا مثل البيتا ورقائق البطاطس والشوكولا**

والأطعمة التي يرغب الجسم في تناولها، هي التي تحتوي على الكربوهيدرات والغنية بالدهون مثل البيتا ورقائق البطاطس والشوكولا، وليس الخيار أو قطع التفاح. وترى خبيرة التغذية الألمانية، مايكه إيرليشمان، أن المشاعر والعواطف تلعب دورا مهما أيضا، فربط بعض الأطعمة بأحداث ومشاعر معينة يجعل المخ يرغب في تناولها في كل مرة تحدث فيها مثل هذه الظروف. وتضرب إيرليشمان

مثالا على ذلك بالشوكولا، والتي يتم إعطاؤها للطفل كحافز أو مكافأة. ويختلف مدى تأثير هذه التجارب على سلوك الأكل من شخص إلى آخر. وأوضح مويله أن أي شخص يميل إلى عادات يربط فيها بين الأكل والعاطفة يكون أكثر عرضة لمثل هذه الهجمات. ولكن ما العمل عندما تتناب المرء رغبة في تناول الشوكولا أو الرقائق؟ هنا تنصح إيرليشمان بعدم اللجوء إلى حرمان الذات، وتوصي في الوقت ذاته بتناول ما يكفي للشعور بالراحة. وأكدت إيرليشمان أن حرمان الجسم ليس هو الخيار الصحيح، وبدلا من ذلك من الأفضل معرفة ما يحتاجه الجسم حقا، فربما تكون تمارين الاسترخاء أو التنزه ومقابلة الأصدقاء أمور تجلب السعادة أكثر من قطعة من الشوكولا. وبدورها أشارت خبيرة التغذية الألمانية، أنتيه جال، إلى أن الشعور بالشبع يبدأ بعد تناول الطعام لمدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة، لذا يعد المضغ الجيد وتناول الطعام في هدوء تقنية جيدة للحد من نوبة الجوع، كما قد يفيد التحدث مع المشاركين على المائدة، لأن مشاركة الطعام مع الآخرين في حد ذاتها قد تساعد في التخلص من الملل. وتظهر نوبات الجوع هذه حتى مع الانظمة الغذائية ذات القواعد الصارمة، ففي بعض الأوقات يتجاوز المرء الخطوط الحمراء ويتناول كمية كبيرة من الشوكولا على سبيل المثال. ويمكن الحد من نوبات الجوع الشديدة من خلال اتباع استراتيجية مرتبة لإنقاص الوزن واتباع نظام غذائي متنوع قدر الإمكان.



تناول ما يكفي يشعرا بالراحة

### نصائح

## المكنسة الروبوت المناسبة كيف نختارها

برلين - تساعد المكنسة الروبوت في الحفاظ على المنزل في حالة نظيفة، وترتبط أهمية هذه الأجهزة الإلكترونية بقوة الشفط والعديد من العوامل الأخرى، مثل طريقة عملها. ولكي يتمكن المستخدم من العثور على المكنسة الروبوت المناسبة تنصح كلوديا أوبراشنر، من مبادرة الأجهزة المنزلية بلس بالعاصمة الألمانية برلين، باختيار موديلات مختلفة في المتاجر المتخصصة. نظرا إلى أنه نادرا ما تكون هناك معلومات مفيدة تتعلق بقوة الشفط، علاوة على أنه من الصعب على المستخدم العادي تقييم ما تعنيه قيمة الوات بالنسبة لقوة الشفط. بالإضافة إلى أن كيفية عمل المكنسة الروبوت، والطريقة التي يعتمد عليها الجهاز في التوجه داخل الغرف، تعتبران من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها، وتمتاز الموديلات باهظة التكلفة بوجود كاميرا تقوم بقياس مخطط الغرفة وتغادي العقبات بواسطة المستشعرات.

ويتعين على المستخدم مراعاة أن الموديلات منخفضة التكلفة سرعان ما تصل إلى حدودها القصوى مع عتبات الأبواب العالية ويجب نقلها يدويا، وبالنسبة للأشخاص الذين يسافرون كثيرا، فإنه يمكنهم حسب تجهيزات المكنسة الروبوت تحديد مواعيد إجراء عملية التنظيف أو التحكم في المكنسة الروبوت عن طريق تطبيق الهواتف الذكية. وبعد إجراء عملية التنظيف تعود المكنسة الروبوت تلقائيا إلى قاعدة الشحن، وإذا رغبت المستخدم في تشغيل المكنسة الروبوت عندما يكون في المنزل، فإنه يتعين عليه التحقق من شدة صوت الجهاز في المتجر قبل الشراء.

وتنصح كلوديا أوبراشنر بالتحقق من ارتفاع المكنسة الروبوت، وإلا فقد لا تتمكن هذه الأجهزة من الوصول إلى أسفل المقاعد أو الأرائك. وأشارت الخبيرة الألمانية إلى أن المكنسة الروبوت عادة ما تكون أقل من المكاشن الكهربائية التقليدية من حيث قوة الشفط، كما أن سعة الوعاء تكون أقل، وبالتالي فإن هذه الأجهزة تساعد على نظافة المنزل بشكل أساسي إلى جانب عملية التنظيف الفعلية كل أسبوع.



تقاسم المسؤولية بين الزوجين يقلل احتمالات التفكك الأسري

## ارتفاع مقلق لنسب الطلاق في تونس

### غياب التأهيل لدى الشباب وصراع الأدوار بين الزوجين يعمقان الأزمة

وقال علماء النفس إن زيادة مشاكل الصحة العقلية للأطفال، ومنها الاكتئاب، والمشاكل النفسية الأخرى الناجمة عن القلق والإجهاد والتوتر، هي من أكبر آثار قرار الطلاق على الأبناء، مشيرين إلى أنها أعراض قد تحتاج إلى تدخل طبي حتى لا تتفاقم وتؤدي إلى أضرار ومشاكل أكبر.

كما أشاروا إلى احتمال حدوث مشاكل واضطرابات سلوكية مختلفة، كالجنون، والعنف، واللجوء إلى الإشتباك والصراع مع باقي الأطفال، مؤكداً أن هذه السلوكيات قد تكون بغرض الكشف عن الاستياء والغضب، والتعبير عن المشاعر السلبية التي تغمرهم وتؤلمهم في دواخلهم. هذا إضافة إلى تناول الممنوعات والمخدرات، كالمواد المخدرة، أو شرب الكحول في سن مبكرة، والانخراط في علاقات وصدقات خاطئة ومؤذية قبل الوصول إلى سن البلوغ، وغيرها من السلوكيات الصحية والاجتماعية الضارة التي لها أبعاد وتأثيرات أخرى على الفرد والمجتمع.

ويبقى للأسرة الموسعة وللمحيطين بالزوجين دور محوري في المضي في قرار الطلاق أو العود عنه، حيث بإمكان والدي الزوجين التدخل لغض الخلافات المؤدية إلى الطلاق بين الطرفين وذلك بتقريب وجهات النظر بينهما أو إعانتها ماديا إذا كان الخلاف بسبب عوامل اقتصادية، أو عدم قدرة الزوجين على تحمل أعباء الحياة بمفردهما خصوصا إذا كان لديهما أطفال.

كما تلقى على عاتق المجتمع المدني مسالة تاطير المقيدين على الزواج وتدريبهم على الاندماج في الحياة الجديدة وكذلك توعية أسرهم وحثهم على الاتصال بجمعيات أو خبراء في العلاقات الأسرية لمساعدة أبنائهم على تفادي الوقوع في مشاكل التفكك الأسري.

كما يعتبر صراع الأدوار بين الزوج والزوجة من أهم مسببات التفكك الأسري، حيث يتمثل في تنافس الزوجين على أن يحل أحدهما مكان الآخر. وسواء كانت أسباب الطلاق مادية أو معنوية فإن نتيجته واحدة هي تفكك العلاقات وغياب الروابط الأسرية داخل العائلة الواحدة. كما أن أكبر المتضررين من الطلاق هم الأطفال الذين سيدفعون ثمن سوء اختيار أحد الشريكين وعدم تأهيله جيدا لحياة مشتركة.

ويشير علماء النفس إلى أن تأثيرات الطلاق على الأطفال تختلف من طفل إلى آخر حسب طبيعته وفتته العمرية، مؤكداً أن الأطفال يواجهون صعوبة في السيطرة على مشاعرهم وتقبل قرار الانفصال ويتأثرون به نفسيا وعاطفيا.

**التطور السريع في مجال الإنترنت أدى إلى خلق عائلات افتراضية جعلت لكلا الزوجين عالمة الواقعي في المنزل وعالمه الافتراضي خارجه**

تتعاين الأسرة التونسية من التفكك بسبب ارتفاع نسب الطلاق حيث تبت المحاكم يوميا في 46 حالة وفق ما أوردته وزارة العدل. ولئن أرجع علماء الاجتماع هذه الظاهرة إلى تنامي منسوب العنف تجاه المرأة بسبب صراع الأدوار بين الزوجين، فإن المهتمين بالشأن الأسري في تونس برروا ذلك بغياب التأهيل لدى الشباب القادمين على الزواج ودعوا إلى ضرورة إعدادهم لمواجهة حياة جديدة.

وإشارة إلى أن شبكات التواصل التكنولوجي في مجال الإنترنت أدى إلى خلق عائلات جديدة افتراضية جعلت لكلا الزوجين عالمة الواقعي في المنزل وعالمه الافتراضي خارجه. وأشار إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت متنفسا للزوجين في حالة الخصاص مما يسهل عليهما إيجاد البديل. وأكد أن تسهيل القيام بالعلاقات الافتراضية وإكثارها لدى أحد الزوجين يجعلانه يدخل في مقارنات بين الشريك الموجود في المنزل بنقائضه وهناته وبين الآخر الموجود على الإنترنت بصورة أكثر وجاهة وجاذبية.

بدوره أشار طارق بالحاج المختص في علم الاجتماع إلى أن وسائل التواصل الحديثة تأتي في المرتبة الثالثة من حيث مساهمتها في تفكك الأسر والطلاق، مؤكداً أن الوضع الاقتصادي للأسرة يحتل مكانة هامة أيضا من حيث مسببات الطلاق. كما أفاد بالحاج بان انتشار ظاهرة الطلاق يعود إلى عدة أسباب، منها الأب الغائب الحاضر وهو الأب المنهك بالعمل والذي لا يجد وقتا ليقضيه مع أسرته ولا يجد وقتا لتقديم المعونة المعنوية أو المساعدة لزوجته.

كما أكد أن الأم الغائبة هي أيضا سبب من أسباب تفكك الأسرة وارتفاع نسب الطلاق، حيث أن الأم المشغولة بعملها عن أسرته، قد لا تمنح زوجها العناية بشؤونها الخاصة واحتياجاته.

**راضية القيزاني**  
كاتبة تونسية

كشفت إحصائيات قدمتها وزارة العدل، في بداية العام 2020، عن تسجيل 46 حالة طلاق يوميا في تونس و13 ألف قضية طلاق سنويا.

كما تشير البيانات إلى ارتفاع عدد الحالات مقارنة بالعام 2017 حيث كانت المحاكم لا تبت سوى في 41 حالة طلاق يوميا.

وأكدت مليكة الورغي، مديرة الأسرة بوزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، أن ارتفاع حالات الطلاق يعود إلى عدم وعي الشباب القادمين على الزواج بحجم المسؤولية المناطة بعهدتهم، مشيرة إلى أن غياب التأهيل لدى الشباب من أبرز الأسباب.

وقالت الورغي إن غياب الوعي بالمسؤولية التي تترتب على الزواج إضافة إلى المشاكل المادية التي تتفاقم خاصة بعد إنجاب الأطفال يعمقان الأزمة. وأشارت إلى أن أكثر حالات الطلاق المسجلة تعود إلى محافظات سوسة وصفاقس ونابل وتونس الكبرى.

وأكدت فتحية السعيد، الباحثة في علم الاجتماع، أنه تبين من خلال دراسة عن العزوبة أن الشباب يتجنبون الارتباط خوفا من تحمل المسؤولية، مشيرة إلى ضرورة تأهيلهم للحياة الزوجية درءا للمشاكل.

وقالت السعيدية لـ"العرب"، "يجب أساسا توعية الشباب ضد استعمال العنف تجاه الشريك وتجريم الاعتداء على حرمة الجسدية للزوجة وتجنب 'امتلاك الآخر'، مشيرة إلى أن الحياة الزوجية تبني على مفهوم الشراكة.

وأضافت أن الزوجين لم يعيا جيدا مفهوم الشراكة وهو ما من شأنه أن يخلق المشاكل التي تؤدي إلى الطلاق. وأشارت إلى ضرورة أن يدخل مفهوم الشراكة بين الزوجين ضمن التنشئة الاجتماعية للأفراد، مؤكداً أن الشراكة تعني التعاون بين الزوجين وتقاسم المسؤولية.

كما لم يقلل علماء الاجتماع من دور وسائل الاتصال الحديثة في الوصول إلى التفكك الأسري، حيث صنّفوها في المرتبة الثالثة بعد المشاكل المادية التي تسبب في الخيانة والطلاق. وقال الباحث في علم الاجتماع الدكتور محمد الطويلي إن التطور



تأهيل الشباب لحياة جديدة ضرورة