

وصفات للحفاظ على الرشاقة في الحجر الصحي

● **موسكو** - كيف يمكن تغيير النظام الغذائي مع منع زيادة في الوزن؟ هذا ما يكشفه الطباخ فاسيلي كورولكوف الناقد والباحث في حياة مطاعم لندن، أحد مؤلفي مشروع "Gastroband" للطهي والسياحة، في حديث أدلى به لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء.

ويقول كورولكوف، "يهتم الجميع في أيام الحجر الصحي بمسألة الحفاظ على الوزن. والاتجاه الرئيسي في التغذية الصحية هو تناول خمس وجبات من الفواكه في اليوم. ويمكن تحضير أطباق شهية من الفواكه والخضروات للطور والغذاء والعشاء".

وينصح كورولكوف الجميع بذكر مبادئ عامة بسيطة للتغذية الصحية، التي يجب أن تتضمن أكبر نسبة ممكنة من المواد الطبيعية، وتجنب استخدام الصلصات الجاهزة التي تباع في المتاجر.

ويضيف، "ساكون صارما، يجب تماما الابتعاد عن المأكولات الجاهزة وسريعة التحضير، وتحضير الطعام في المطبخ بأنفسنا. وهذه الحركة تفيد في حرق السعرات الحرارية".

وأضاف "حتى في هذه الظروف يمكن تحضير وجبات صحية من المواد المتوفرة. فمثلا يمكن أخذ أربع تفاحات متوسط الحجم وسبانخ وليمون ونصف حبة أفكادو، بعدها نغسل جميع هذه المكونات باستثناء أفوكادو، الذي نضع نصفه في خلطاط مع العصير الذي حصلنا عليه ونخلطهم لحين الحصول على مزيج متجانس. وهذا يعني وجبة الفطور جاهزة".

وتابع "يمكن تحضير الحنطة السوداء للفطور والوجبات الخفيفة، حيث نحتاج إلى 200 غرام من الحنطة السوداء لصنع بسكويت، وفلفل أحمر حلو، كوب جزر مبشور وباقة كزبرة أو ريحان وملعقتي شاي من صلصة الصويا وملعقة صغيرة من العسل وملعقة صغيرة من مسحوق البصل".

ولتحضير هذا البسكويت يجب نقع الحنطة السوداء بالماء في المساء بحيث لكل كوب منها نحتاج كوبين من الماء وفي الصباح وضع جميع المكونات في الخلطاط، وخلطها جيدا للحصول على كتلة متجانسة. بعد ذلك نضع الخليط في صينية عليها ورق البرشمان، ونوزعه



نصائح

زيت بذور الكاميليا سر جمال بشرتك وشبابها

● **يعد زيت بذور الكاميليا** من أحد أسرار جمال البشرة وشبابها، حيث إنه يحارب الجفاف والتجاعيد والتهيج. وأوضحته مجلة "إن ستايل" أن زيت بذور الكاميليا غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وحمض الزيتيك والبوليفينولات، كما أنه يعمل على تنشيط إنتاج الكولاجين ويحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. وبفضل هذه المزايا يعمل زيت بذور الكاميليا على تهدئة البشرة المجعدة ويمنحها مظهرا مشدودا ونضرا يشع إشراقا وحيوية ولمعانا كالحرير.

ويعد زيت بذور الكاميليا مناسبة لكل أنواع البشرة، حتى الدهنية؛ نظرا لأنه لا يتسبب في ظهور الشوائب بالبشرة. وللاستفادة من هذه المزايا الجمالية الجمة ينبغي تطبيق زيت بذور الكاميليا صباحا ومساء على بشرة نظيفة ورطبة.



كورونا يقرب الأمهات العاملات من أبنائهن

العزل المنزلي يقلص شعور الأمهات بالذنب والتقصير



ارتياح كبير

وبنه المختصون إلى أن الإحساس بالذنب في تربية الأبناء هي عقدة تلازم بعض الأمهات، بمجرد منهم أو حرمانهم من أشياء من أدرى بتأثيرها عليهم إلا أن تانيب الضمير يجعلهن في حيرة من أمرهن وأحيانا يؤدي إلى تساهلن في التعامل معهم أو وضع القيود لهم حسب هذه المواقف.

وأشاروا إلى أن هذا الشعور مزعج ويجب على الأمهات الكف عن جلد أنفسهن والثقة بأن الأسلوب الذي يتبعن في تربية أطفالهن هو الأنسب لهم.

ولفتوا إلى أن الفعاليات والأنشطة التي تقوم بها بعض الأمهات صحية لأطفالهن وينشرنها على مواقع التواصل الاجتماعي قد تضاعف من الضغط الذي تعيشه الكثير من الأمهات، ما بين توتر من الوضع الصعب الذي تعيشه جميع المجتمعات في الوقت الراهن، وبين شعورهن بالذنب لأنهن مقصرات في حق أطفالهن على الرغم من التواجد معهم باستمرار.

وقالوا إن هذا الإحساس يعد دليلا على رغبة الأم في أن تقدم الأفضل لأبنائها، ونصوحها باستغلال هذا الشعور بذكاء لمصلحتهم لإيجاد طرق مناسبة لأن التفكير الطويل والأرق لن يفيدوا في شيء.

وعلى الرغم من البقاء طوال الوقت في المنزل صحية الأطفال بسبب أزمة كوفيد - 19 إلا أن الكثير من الأمهات لم يتخلصن من تانيب الضمير، حيث قالت هدى منور أم لطفلين "عندما أمتع ابني من اللعب بالكمبيوتر وأدفعه إلى مراجعة دروسه، يتأنيب شعوري بالذنب، لأنني حرمته وتعسفت في حقه وعارضت رغبته ووضعت في حالة الحزن"، ولتجاوز هذه المشاعر نصح الخبراء بمحاولة تعويض الأبناء بمكافآت مادية ومعنوية في الوقت المناسب.

وأشاروا إلى أن المحيط الأسري والمجتمع لا يكفان عن إصدار الأحكام وإعطاء المواعظ والنصائح، ما يشعر الأم دائما بالذنب، منهين إلى أن هذه الأحاسيس تصبح مصدر توتر قد يعيق الأم على أداء واجبها ويكون سببا في تدهور علاقتها مع أبنائها.

وقالت دراسة سابقة "تعتقد في أغلب الأحيان أن الأمهات العاملات يتعرضن لمضايقات ولا يمكن للوقت لرعاية أطفالهن، إذ يهرعن من مدارس أطفالهن إلى العمل دون وجود ثانية واحدة يستريحن فيها"، مشيرة إلى أن الكثير من الأمهات يجدن أن قضاء بعض الوقت بعيدا عن المنزل والأولاد يمنحهن المزيد من الطاقة للتركيز عليهن.

أثناءها، لم تعشه من قبل. وصرحت أن تانيب الضمير الذي لازمها لسنوات طويلة تقلص كثيرا بعد العزل، فقربها من أطفالها جعلها تطلع على النقاخص التي كانت تشوب حياتهم، ومنحها البقاء المستمر معهم فرصة لتصحيحها وتلافيها، كما مكنها من منحهم الكثير من العاطفة التي كانوا يفقدونها بسبب غيابها، وعودتها متعبة في آخر النهار وانكبابها على إعداد الطعام وتنظيف المنزل، وتركيزها فقط على إنجاز واجباتهم الدراسية.

وأكد المختصون أن الإحساس بالذنب والتقصير يلزم عاطفة الأمومة في أغلب الأحيان؛ نظرا إلى رغبة الأم الشديدة في إعطاء الأبناء كل الرعاية والاهتمام ما جعل الأمهات يعشن في حزن دفين وإحباط دائم؛ الأمر الذي ينعكس سلبا على تصرفاتها مع أطفالها ويؤثر على علاقتها بهم.

الإحساس بالذنب والتقصير يلزم عاطفة الأمومة في أغلب الأحيان؛ نظرا إلى رغبة الأم الشديدة في إعطاء الأبناء كل الرعاية

وكشف خبراء العلاقات الأسرية أنه من الناحية النظرية يسهل الحديث حول ما يتعلق بمثالية كل أم، إلا أنه ويمقتضى التغيرات التي تعيشها أغلب الأسر وانتشغال الأمهات بالعمل والكثير من الأعمال المنزلية يصح هذا الأمر نظريا عند التعامل مع أبنائهن في مختلف مراحل حياتهم التي تكتسي بالصعوبات عموما.

كما أشاروا إلى أنه على كل أم عاملة من المنزل أن تدرك أن الأمور لن تكون مثالية قط، لذلك يجب عليها ألا تقارن نفسها بالأخريات، لافتين إلى أن هناك من يحاول بث هذه المشاعر الإلهين بوصفهن مقصرات في حقوق أطفالهن، لذلك ما يجب على كل أم أن تفعله هو نبذ الشعور بالذنب تماما، وإحساسها بقيتها أنها تقدم أفضل ما يمكن لتقديمه لأطفالها وعائلتها.

رغم الجهود التي تبذلها الأمهات وخاصة منهن العاملات للتوفيق بين وظائفهن والاهتمام بأبنائهن إلا أن الشعور بالذنب والتقصير في حقهم لا يفارقهن، وقد يخفف العزل المنزلي الذي فرض في جميع دول العالم بسبب تفشي فايروس كورونا المستجد من هذا الشعور الذي يؤلم أغلب أمهات العالم.

● **لندن** - قُربت أزمة كورونا الأمهات من أبنائهن، مخلصه العديد منهن من الإحساس بالذنب وجدل الذات المتواصل بسبب الشعور بالتقصير في حقهم، وخاصة من الناحية العاطفية، وأشار الخبراء إلى أن الشعور بالتقصير لم يعد يراود الكثير من الأمهات اللاتي كن يبحثن عن المثالية في رعاية أبنائهن، لافتين إلى أن هذا الإحساس هو في الأصل إحساس خاطئ، منهين إلى أن الكثير من الأمهات يعشن حالة دائمة من الإحساس بالذنب والتقصير تجاه أطفالهن ما يمنعهن من الاستمتاع بمتعة الحياة، حيث يغرقن في أفكار ونساؤلات لا تنتهي، وبينوا أن هذه المشاعر لا تنتاب الأم العاملة فقط بل حتى ربة المنزل غير العاملة فإنها تعرض نفسها إلى جلد الذات في الكثير من الأحيان لأنها قد لا تقوم بأي نشاط تثير به حياة أطفالها، بل على العكس فقد تضع قواعد وقيدوا لأبنائها تحد بها من حريتهم.

وقالت سيدة بن محمود إنها كانت دائما تقارن نفسها بالأمهات المقربات منها، حيث كانت تشعر بأنهن يمارسن أمومتهم بشكل أفضل منها، وترى أن الحجر الصحي بالنسبة إليها فرصة مهمة منحتها لها الظروف للاقترب من أبنائها وحاولت تعويضهم على الحرمان الذي كانوا يعيشونه في غيابها، وأشارت إلى أن إحساسها بالراحة النفسية التي تعيشه في هذه المرحلة رغم صعوبة ما تلا قيه

وكشفت لمياء موسى موظفة تعمل من المنزل في الآونة الأخيرة أنها تشعر بارتياح كبير بوجودها مع أبنائها في هذه الفترة رغم ما يثيرونه من متاعب، إلا أنها لم تعد تلوم نفسها بأنها قصرت في توفير احتياجاتهم بالشكل الذي تراه مثاليا، مشيرة إلى أنها مهما بذلت من مجهودات فقد كانت تشعر بالتقصير الدائم في

لندن - قُربت أزمة كورونا الأمهات من أبنائهن، مخلصه العديد منهن من الإحساس بالذنب وجدل الذات المتواصل بسبب الشعور بالتقصير في حقهم، وخاصة من الناحية العاطفية، وأشار الخبراء إلى أن الشعور بالتقصير لم يعد يراود الكثير من الأمهات اللاتي كن يبحثن عن المثالية في رعاية أبنائهن، لافتين إلى أن هذا الإحساس هو في الأصل إحساس خاطئ، منهين إلى أن الكثير من الأمهات يعشن حالة دائمة من الإحساس بالذنب والتقصير تجاه أطفالهن ما يمنعهن من الاستمتاع بمتعة الحياة، حيث يغرقن في أفكار ونساؤلات لا تنتهي، وبينوا أن هذه المشاعر لا تنتاب الأم العاملة فقط بل حتى ربة المنزل غير العاملة فإنها تعرض نفسها إلى جلد الذات في الكثير من الأحيان لأنها قد لا تقوم بأي نشاط تثير به حياة أطفالها، بل على العكس فقد تضع قواعد وقيدوا لأبنائها تحد بها من حريتهم.

وأضافت "صحيح كان يتأنيبني هذا الشعور بصفة دائمة خاصة في فترة الامتحانات، إلا أنه منذ بداية العزل وبعد انقضاء بضعة أيام، بدأت أشعر براحة نفسية وبقربي من أبنائي، وتقلص الشعور بالذنب الذي كان يراودني طوال تواجدي في العمل وغيابي عنهم، ويراقتني حتى بعد عودتي إلى المنزل".

أكد خبراء العلاقات الأسرية أن هذا الإحساس موجود عند معظم الناس وخصوصا الأمهات ويكون منبعه إما التربية وإما المدونة الأخلاقية.

كما بينوا أن هذه الجائحة رغم تداعياتها السلبية فإنها لم تخل من إيجابيات، ومن بينها تقرب الأمهات من أبنائهن، فاعلم الأمهات توقفن عن العمل، والكثير منهن يتن يعملن في المنزل مع وجود أبنائهن المعزولين طوال أيام عديدة.

وتشعر لمياء موسى موظفة تعمل من المنزل في الآونة الأخيرة أنها تشعر بارتياح كبير بوجودها مع أبنائها في هذه الفترة رغم ما يثيرونه من متاعب، إلا أنها لم تعد تلوم نفسها بأنها قصرت في توفير احتياجاتهم بالشكل الذي تراه مثاليا، مشيرة إلى أنها مهما بذلت من مجهودات فقد كانت تشعر بالتقصير الدائم في

