

## نصائح

## المنتجات عالية البروتين لا توفر فوائد صحية إضافية

يون (ألمانيا) - أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن المنتجات، التي يتم الترويج لها بأنها غنية بالبروتين أو تحتوي على نسبة عالية من البروتين، ليست لها أي فوائد صحية إضافية.

وأضافت الجمعية الألمانية أن الجسم يحتاج فقط إلى البروتين، الذي يتم الحصول عليه من مجموعة الأطعمة المتنوعة، ولكن يمكن للأشخاص، الذين يعانون من حساسية الغلوتين الاستعانة ببعض المنتجات الأخرى، مثل المعكرونة المصنوعة من العس أو البزلاء.

بعد البروتين من أهم العناصر الغذائية الأساسية للجسم، ويلعب الكثير من الأدوار المهمة في أغلب العمليات الحيوية، وهو عنصر أساسي للنمو وبناء الجسم وتجديد الخلايا. بالإضافة إلى ذلك يساعد البروتين في عملية حرق السعرات الحرارية، حيث يحتاج هضم البروتين إلى جهد ووقت داخل الجسم، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب لفترة طويلة، لذلك تعتمد الكثير من الحميات الغذائية الدارجة في هذه الأيام على اعتماد أطعمة غنية بالبروتين وقليلة الدهون لتساعد في عملية إنقاص الوزن.

وأكد خبراء التغذية الألمانية على أن إنقاص الوزن لا يتم عن طريق تناول المزيد من البروتين فقط دون العناصر الغذائية الأخرى والتمارين الرياضية المناسبة، مع العلم بأن الجسم يحتاج 0.8 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا، وهو ما يعني استهلاك 54 غراما من البروتين، إذا كان وزن الجسم 68 كيلوغراما.

وتوضحت الجمعية الألمانية بشرب كمية كافية من الماء بالنسبة إلى الأشخاص، الذين يتناولون نسبة عالية من البروتين، فعلى الرغم من عدم إضرار الجسم بالمزيد من البروتين، لأنه يتم تكسير البروتين الزائد في الجسم إلى اليوريا، والتي يتخلص منها في الجسم مع البول، وهو ما يلزم معه شرب كمية كافية من الماء وعدم وجود مشاكل في وظائف الكلى.



## مغادرة الأبناء للدراسة الجامعية تترك أثرا نفسيا صعبا على أفراد الأسرة

## بعد المسافات يورق الأمهات ويشير حيرة الآباء



## الدراسة الجامعية عبء نفسي على بعض الأسر

خلو المنزل منهم. وقد أشارت الأبحاث في الماضي إلى أن الأبوين الذين يعانون من متلازمة العيش الفارغ يواجهان إحساسا عميقا بالحزن؛ ما قد يجعلهما عرضة للاكتئاب وإدمان الكحوليات وأزمة الهوية والخلافات الزوجية.

لكن تبين الدراسات الحديثة أن متلازمة العيش الفارغ قد تقلل من الخلافات التي تنتج في العمل وبين أفراد العائلة، وقد تتضمن العديد من الفوائد التي تعود على الأبوين. إذ عندما يغادر آخر طفل المنزل، تتاح للأبوين فرصة جديدة للتواصل مع بعضهما البعض وتحسين علاقتهما الزوجية وإعادة إحياء الاهتمامات التي لم يكن لديهما وقت لها قبل ذلك.

ولا ينطوي الذهب والدراسة في جامعة بعيدة على الحصول على شهادة جامعية فقط بل يساعد الشخص في الاعتماد على نفسه أكثر وتطوير مهاراته الحياتية والتعليمية.

هذا يتضمن البعد عن النظام الأسري ولكنه يمكن أن يساعد الشخص على اكتشاف نفسه بشكل أكبر، كما يساعد الشخص على التزوج وتعلم المسؤولية

هذه الوضعية وأصبح بيتها بمثابة العيش الفارغ. ويعرف خبراء علم الاجتماع متلازمة العيش الفارغ على أنها ليست تشخيصا سريريا، بل هي ظاهرة يعاني فيها الآباء من الشعور بالحزن واليأس عند مغادرة ابنهم الأخير للمنزل.

وبالرغم من أن الآباء قد يشجعون أبناءهم بشدة على أن يصبحوا مستقلين، إلا أن تجربة مغادرتهم يمكن أن تكون مؤلمة بالنسبة إليهم، حيث يمكن أن يواجهوا صعوبة في اختفاء أبنائهم فجأة بعد أن كانوا يعيشون برعايتهم في المنزل. وقد يشعرون بالحزن إلى كونهم جزءا من حياتهم اليومية، بالإضافة إلى مرافقتهم المستمرة لهم.

كما يمكن أن يقلقوا حول سلامتهم أيضا وما إذا كانوا قادرين على رعاية أنفسهم. وقد يواجهون صعوبة أثناء المرحلة الانتقالية إذا غادر الابن الأخير المنزل مبكرا قليلا أو إذا غادر بعد فترة بخلاف ما كانوا يتوقعونه. وإذا كان لديهم ابن واحد أو كانوا مرتبطين بابنائهم ارتباطا وثيقا، فقد يرون باوقات صعبة، خاصة في التأقلم مع

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن مشاعر القلق والهواجس تستمر في تعذيب الآباء والأمهات خوفا على أبنائهم من المجهول حتى ولو رحبوا بسفرهم لتلقي العلم بعيدا عنهم. وأشاروا إلى أن إتمام الدراسة الجامعية، هاجس عند بعض الأهل، إلا أن تبعاته النفسية على أفراد الأسرة قد تصل حد الاكتئاب خصوصا إذا كان الابن أو البنت أصغر أبناء البيت.

ابنتها منزل العائلة كليا، فكيف سيكون حالها؟

ورغم أنها تتصل بها هاتفيا كل يوم وتطمئن على أحوالها إلا أن ذلك ليس كافيا بالنسبة إليها فهي المرة الأولى التي تغادر فيها بيت العائلة وتبتعد عن أسرته.

ونظرا لطبيعة المجتمعات العربية التي تتميز ببنية متماسكة بين الأبناء والآباء والأجداد أيضا، يخلف ابتعاد الأبناء عن عائلاتهم نوعا من الأسى في قلوبهم وخاصة بالنسبة إلى الأمهات اللواتي يقضين وقتا طويلا مع أبنائهم. وعادة ما يظل الابن يدور في فلك العائلة ويخضع للسلطة الأبوية حتى بعد التخرج، وفكرة استقلاله بحياته في سن مبكرة والسفر للدراسة بفرده في مجتمعات غريبة ومختلفة في القيم والمبادئ وبعيدا عن روابط الأسرة يمكن أن تزج الكثير من الآباء والأمهات.

وحتى لو رحب الأهل بسفر الأبناء لتلقي العلم في النهاية ستبقى مشاعر القلق والهواجس تعذبهم خوفا عليهم من المجهول بينما سيحزن الآباء الغربية، واختلاف البيئة والثقافة وستبقى قائمة الوصايا والتحذيرات والإرشادات التي يزودهم بها الأهل يحملونها في القلب والعقل حرصا على سلامتهم.

وأكدت نزيهة البوسالمي أستاذة جندوبة شمال غرب البلاد وأم لطلاب بدرس بتونس العاصمة أنها تفكر يوميا بمصير ابنها البعيد عنها خصوصا مع اقتراب فصل الشتاء فهو لم يتعود مغادرة منزل العائلة من قبل ولم يتحمل المسؤولية طوال حياته فكيف سيفعل اليوم وهو لا يجيد الطبخ ولا حتى غسل ثيابه.

وتفكر البوسالمي في أن تنتقل العام المقبل إلى تونس العاصمة من أجل أن تكون قريبة من ابنها حتى تشعر بالراحة.

وقالت البوسالمي لـ"العرب" إنه بعد زواج بنتيهما وسفر ابنتها للدراسة أصبحت تعيش بمفردها ولم تعد تطيق

راضية القيزاني  
كاتبة تونسية

يصطم بعض الأهل بحقيقة مغادرة أبنائهم للبيت بغاية إنهاء الدراسة الجامعية، بعد أن كانوا لوقت طويل يشاركونهم تفاصيل جزئية في حياتهم فلا يستوعب هؤلاء أن أبناءهم الذين كانوا يعتبرونهم صغارا سيستقلون بحياتهم ولو جزئيا ليبدأوا حياة جديدة يتحملون فيها مسؤوليتهم كاملة.

ورغم أن إتمام الدراسة الجامعية، حلم يراود بعض الشباب وهاجس عند بعض الأهل، إلا أن تبعاته النفسية على أفراد الأسرة قد تصل حد الاكتئاب خصوصا إذا كان الابن أو البنت أصغر أبناء البيت. وهو ما حصل مع والدة طالبة فائن الشواشي التي غادرت بيت العائلة في تونس العاصمة لدراسة اختصاص الإعلامية بمحافظة الكاف شمال غرب البلاد.

## إتمام الدراسة الجامعية هاجس عند بعض الأهل، إلا أن تبعاته النفسية على أفراد الأسرة قد تصل حد الإصابة بالاكتئاب

وقالت نجيبه الكوكي لـ"العرب" إنها لم تستوعب إلى حد الآن كيف أنها أوصلت ابنتها بيدها إلى البيت الجامعي وهي لن تتسنى تفاصيل ذلك اليوم، فقد انخرطت هي وابنتها الوسطى في موجة من البكاء ما دفع الطالبة إلى التفكير في مغادرة البيت الجامعي والانحساق بأسرتها لولا أن أختها الكبرى أقتعتها بالبقاء.

وأضافت أنها تصمو كل صباح لتتصل عن حال ابنتها وتتسائل بيدها وبين نفسها عن مصيرها لو غادرت

## المشكلات النفسية لدى النساء تتحول إلى اضطرابات خوف

إلى عوامل ثقافية، فعلى سبيل المثال، قد تكون النساء أكثر ميلا لطلب المساعدة من الرجال في حالة الإصابة بالأمراض النفسية، مما يجعل حالتهن أظهر للعيان وينعكس ذلك في الإحصائيات. ولكن تشير أدلة جديدة من الأبحاث التي أجريت على الحيوانات إلى أن البيولوجيا تؤدي دورا مهما. ويكتشف العلماء حاليا اللغز عن وجود اختلافات بارزة في الطريقة التي يتعامل بها دماغ الذكر والأنثى مع التوتر العصبي وكيف يتكيف معه.

لا تقلل الصحة النفسية أهمية عن الصحة الجسدية، لذلك يجب المحافظة على التوازن من خلال التعامل مع الضغوطات والمشاكل والقلق بشكل جيد، كي لا تتحول إلى أمراض نفسية خطيرة.



الحديث عن المشكلات النفسية يخفف من حدتها

مشابهة بين الرجال والنساء، فمن شأن ذلك أن يفسر سبب تشخيص النساء باضطرابات نفسية مرتبطة بالتوتر العصبي - مثل الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة - أكثر من الرجال.

من شأن الجهود الحديثة التي تهدف إلى جعل الدراسات البحثية تشمل الذكور والإناث أن تساعد العلماء على فهم هذه الاختلافات فهما أفضل، ومن ثم تساهم في تطوير علاجات أفضل وأكثر فاعلية محددة لكل جنس.

وتبلغ نسبة تعرض النساء للإصابة بالاضطرابات النفسية الناجمة عن الضغط ضعف الرجال تقريبا، وذلك وفق تحليلات علم الأوبئة. ويقول بعض الخبراء إن هذا يعود ولو بشكل جزئي

والتي تؤدي بدورها إلى الانسحاب بدرجة أكبر، كما يظهر لديهم الشعور بعدم فهم الأمور بصورة صحيحة ومشاعر الإحباط والفشل، وغالبا ما تتطور هذه الحالة إلى الشعور بالذنب.

وتصح البروفيسور الألماني بضرورة لجوء الأشخاص الذين يعانون من الضغوط النفسية ومشكلات عاطفية إلى الطبيب المختص، ولكنه يرى بأن هناك بعض التحفظات المحتملة التي تحول دون ذلك، ومنها أن الكثير من الأشخاص لا يمكنهم الحديث عن مشاعرهم أو مشكلاتهم بصورة جيدة، علاوة على أن هؤلاء الأشخاص لا يمكنهم فهم ما يحدث لهم في حالات الضغوط النفسية، ولا يكون لديهم يقين بشأن ماذا يحدث لهم عند استشارة الطبيب المختص.

وتشدد ديشتر على ضرورة طلب المساعدة من المختصين، وأن يتم أخذ الأمور على محمل الجد، عندما يتعلق بشأن المشكلات النفسية والاستماع لها جيدا ومحاولة إيجاد حلول مشتركة. وتختلف الاستجابة للتوتر والضغط العصبي بين الذكور والإناث اختلافاً بيولوجياً وتظهر الدراسات التي أجريت على الحيوانات اختلافات بارزة في الاستجابة للتوتر العصبي بين الجنسين، حتى على المستوى الخلوي.

وفي إنثا القوارض، يتمخض التوتر عن آثار أسرع من تلك التي تظهر على ذكورها. وإذا تبين أن ثمة اختلافات

برلين - توجد اختلافات ما بين الرجال والنساء عند التعامل مع الضغوط النفسية والمشكلات العاطفية، وفق ما أوضحه البروفيسور أرنو ديشتر، حيث عادة ما يحاول الرجال التخلص من هذه الضغوط ظاهريا، في حين تحاول النساء جعل المشكلات العاطفية في بؤرة اهتمامها وتحدث عنها كثيرا، ولكن غالبا ما تسحب منها أيضا.

## النساء يظهر لديهن شعور بعدم فهم الأمور بشكل صحيح وغالبا ما تتطور هذه الحالة إلى الإحساس بالذنب

وأضاف البروفيسور الألماني أن الرجال يحاولون في الكثير من الأحيان إخفاء الضغوط النفسية ومحاولة تعويض المشاعر المدمرة من خلال تناول المشروبات الكحولية مثلا، كما يظهر لديهم خطر الأفعال العدوانية بشكل أكبر من النساء، علاوة على أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط تعد من الأعراض المحتملة للضغوط النفسية لدى الرجال.

وأشار أرنو ديشتر إلى أن المشكلات النفسية تتطور لدى النساء وتتحول إلى اضطرابات الخوف في أغلب الأحيان،

## جمال

## كيفية العناية السليمة بالبشرة في الخريف

فرانكفورت - قالت خبيرة التجميل الألمانية بيرجيت هوبر إن البشرة تحتاج خلال فصلي الخريف والشتاء إلى عناية خاصة؛ نظرا لأن برودة الطقس تتسبب في انخفاض إنتاج الغدد الدهنية بالبشرة، مما يؤدي إلى تعرض البشرة للجفاف والتشقق.

وأوضحت هوبر أنه ينبغي خلال فصلي الخريف والشتاء استخدام مستحضرات العناية، التي تعمل على ترطيب البشرة وإمدادها بالدهون، مثل المستحضرات المحتوية على اليوريا وزبدة الشيا وحمض الهيالورونيك، والتي تمنح البشرة ملمسا ناعما كالحرير. بدورها أوضحت بوابا الجمال "هاوت دي" أنه يمكن مواجهة

