

## تفضيلات الطعم لدى الجنين تتشكل في الرحم

وأوضحت الأبحاث التي أجريت حول تفضيلات الطعم أن ما يتذوقه الجنين خلال فترة الحمل يؤثر بشكل كبير على ما سيتناوله في المستقبل، فإذا كانت الأم تتناول على سبيل المثال عصير البرتقال والجزر بكثرة خلال فترة الحمل، فإن الطفل سيتعرف عليه مباشرة عند تقديمه له، ومن المحتمل أن يكون من العصائر المفضلة لديه في ذلك الوقت.

**براعم التذوق لدى الجنين تعمل بكامل طاقتها من الأسبوع العاشر إلى الأسبوع الرابع عشر من الحمل وتتشكل في الرحم**

لذلك يجب على الأمهات الحذر والانتباه إلى ما يتناوله خلال فترة الحمل، فإذا كن يتكرن من تناول الحلويات والأطعمة السريعة فهناك احتمال كبير أن يصبح الطفل من محبي هذه الأطعمة في المستقبل وينفر من الخضروات والفواكه. ومنذ الشهر الثالث من الحمل يكون قم الجنين مزوداً ببراعم تذوق قوية تسمح له بالتعرف على مجموعة كاملة من النكهات والأذواق.

وتتطور حاسة التذوق لدى الطفل جنباً إلى جنب مع براعم التذوق، وفي وقت مبكر جداً يكون قادراً على تجربة حاسة التذوق حتى قبل أن يعرف بالفعل كيف ياكل.



جمال

## مادة «نيم» توفر فوائد عديدة لجمال البشرة والشعر

الطبيعية لجمال الشعر ونضارته وعلاج مشاكله، ومن ذلك زيت النيم.

وزيت النيم هو نوع من الزيوت النباتية المستخرجة من بذور فواكه شجرة النيم، والذي يتم الحصول عليه عن طريق الضغط على البذور الموجودة في ثمار الشجرة.

وأصبح زيت النيم شائعاً بفضل خصائصه المغذية التي لا حصر لها، إذ يعتبر مضاداً للالتهابات ومطهرًا ممتازاً للبشرة ومنظفاً للشعر.

ويوصى باستخدام زيت النيم على شكل لوشن للتخلص من قشرة الرأس، كما أنه مفيد للتخلص من القمل، المشكلة التي تصيب الكثير من الأطفال وتؤرق الأمهات لصعوبة حلها.

ويمكن استخدام زيت النيم للتخلص من القمل من خلال إضافة بضع قطرات من الزيت العطري إلى الشامبو ثم غسل الشعر، أو عن طريق تدليك فروة الرأس به ليلاً وربطها بكيس من البلاستيك ثم غسله في الصباح بالشامبو.

كارلسروه (ألمانيا) - قالت ريجينا إنزيناور إن تفضيلات الطعم تتشكل في الرحم، موضحة أن براعم التذوق لدى الجنين تعمل بكامل طاقتها من الأسبوع العاشر إلى الأسبوع الرابع عشر من الحمل، حيث يمتص الجنين المواد من غذاء الأم من خلال السائل الأمنيوسي.

ولذلك تنصح رئيسة المعهد الألماني لتغذية الطفل الأم باتتباع نظام غذائي صحي يتسم بالتوازن والتنوع، حيث ينبغي أن يركز النظام الغذائي على الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة والدهون الصحية كالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون، مع تناول اللحوم باعتدال والابتعاد عن الوجبات السريعة والأغذية المصنعة.

كما لا يجوز اتباع نظام غذائي أحادي نظراً إلى أنه يجعل الطفل أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة مثل السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وارتفاع قيم الكوليسترول وزيادة حجم محيط الخصر، وجميعها تعد عوامل خطيرة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشرف مختصون أن حواس الطفل الخمسة تتشكل وتتطور مبكراً جداً منذ لحظة الحمل، لكن نضج تلك الحواس يكون بمعدلات مختلفة خلال مراحل الحمل وبعد الولادة.

وفي الشهر الرابع من عمر الحمل تكون للجنين براعم تذوق مماثلة للبالغين، وخلال الأشهر الثلاثة الأخيرة يبدأ الجنين بتذوق بعض النكهات من خلال السائل الأمنيوسي الذي يحيط به.

وتؤثر عادات الأكل على تذوق الجنين، حيث يميل إلى الأطعمة الحلوة على المالحة أو الحامضة. ويشير مختصون إلى أنه قد يصبح لدى الأطفال الذين يرضعون طبيعياً نظام غذائي متنوع لأن حليب الأم يتغير طعمه بتغير الطعام الذي تتناوله.

ويمكن تنمية حاسة التذوق لدى الطفل من خلال عرض أنواع أطعمة ونكهات مختلفة تتنوع بين النكهات الحلوة والمرّة والقوية والهائلة، وحفاظ الأم على نظام غذائي صحي.

جمال

## لماذا تتحمل الأمهات وحدهن أخطاء الأطفال؟

ارتباط التربية بوجود الأمهات يحملهن مسؤولية انحراف الأبناء



تحمل المجتمعات العربية الأمهات بدرجة أولى مسؤولية أخطاء الأبناء، وتساهم عائلة الزوج في انتشار هذا التفكير في حال انصرف أطفال العائلة أو حادوا عن الطريق السليم. وفي المقابل يتم الثناء على الآباء في حال بدر عن الأطفال سلوك طيب.

الشارقة - تلقي المجتمعات الشرقية غالباً اللوم على الأمهات في حال أخطأ أبنائهن، ولأنها مجتمعات ذكورية يتم الثناء على الآباء في حال قام الأبناء بأشياء إيجابية.

وقال خبراء علم الاجتماع إنه بالرغم من أن الأبوة مسؤولة جسيمة، إلا أنه في كل مرة يخطئ فيها الطفل يقع اللوم على الأم فقط وفي المقابل، عندما يحقق الأطفال إنجازاً ما، أو تتم الإشادة بهم، فإن الآباء يبتهجون ويفخرون، حتى أنهم يعتبرون ذلك إنجازاً خاصاً بهم. وتابعوا "ليس الآباء فقط، ولكن المجتمع أيضاً يلوم الأم وينسب الفخر للوالد في معظم الأحيان".

وأضاف الخبراء أنه في أربعينات القرن الماضي ربط الطبيب النمساوي ليو كانر سبب اضطراب طيف التوحد بنقص حقيقي في دفة الأم. وخلال الفترة الرمزية نفسها التي عالم النفس سيغفوند فرويد وعلماء نفس آخرون باللوم على الأم في مرض انفصام الشخصية، إذ ربطوا بينه وبين رفض الأم وعدم الارتباط بها.

وقال سلطان حميد الجسسي "طالما ارتبط مفهوم التربية مع وجود المرأة، فعندما نتحدث عن الطفل، نتحدث عن الأم مباشرة، دون أن نلقي الضوء على دور الأب في هذه التربية وأهميته دوره في بناء شخصية الطفل. وبما أننا نعيش في مجتمع شرقي تكون فيه للرجل صلاحية تحديد مختلف أمور البيت، فقد يلقي على عاتق المرأة مسؤولية التربية كاملة، ليس فقط لأن الأب مشغول بتوفير لقمة العيش، بل قد يكون جهلاً منه بأهمية وجوده في مراحل تربية الطفل وما يخصه في بناء شخصيته بشكل متوازن". وأضاف الإعلامي والكاتب ومؤلف الروايات الإماراتي أن الأسرة المكونة من زوج وزوجة وأبناء، تحتاج إلى منهجية خاصة ودعائم قوية في علاقتها في ما بينها وفي معاملتها مع أفرادها، حتى تستطيع تحقيق السعادة وتحصيل الغايات والأهداف المنشودة.

وفي دراسة قام بها كل من الباحثين بولاج كابلان وإيان هول موركوديل لمجموعة واسعة من المجالات الطبية المتعلقة بالصحة العقلية، تم إلقاء اللائمة على الأمهات في مجموعة واسعة من المشاكل؛ ففي 125 مقالة في الدراسة تم تحميل الأمهات مسؤولية 72 نوعاً مختلفاً من الاضطرابات النفسية لدى أطفالهن. بدءاً من رهاب الخلاء وفرط النشاط إلى الفصام، والحداد

### بعض الاضطرابات النفسية يحملها الآباء مسؤوليتها للأمهات

يعتبر من العوامل الضرورية في تربيته وإعداده. وأضاف أن بعض الآباء يظنون أن دور الرجل يقتصر على تأمين السكن والملبس والمصاريف، ويعرفون مفهوم رب الأسرة بأنه ذلك الكائن المتسلط الحازم في كل شيء، لكن هذا خطأ فادح، فمشاركة الأب في تربية الأبناء شيء في غاية الأهمية، لما له من تأثير قوي في شخصية الأبناء، فالأب يستطيع تحقيق التوازن الأسري من خلال اهتمامه بابنائه ومصاحبتهم ومعرفة أفكارهم وميولهم وهواياتهم.

ويحرص الآباء والأمهات على تنشئة أطفالهم بشكل سليم وصحي قدر الإمكان، لكن تظل بعض الأخطاء التربوية التي قد يقرّفونها دون قصد وتؤثر على تنشئة أطفالهم. ولا يقتصر تأثير التربية على مرحلة الطفولة، بل يمتد تأثيرها طوال العمر. فكما أن التربية السليمة للطفل تؤثر على مستقبله إيجاباً، فإن وجود أخطاء في تربية الأطفال له تأثير سلبي على حياتهم المستقبلية.

ومع ذلك، فإن ضغوط الحياة والمهام الكثيرة المطلوبة من الوالدين تعرضهما بشكل أو بآخر للوقوع في أخطاء دون أن يشعرا بذلك. وقالت الاختصاصية في الصحة النفسية ريان البدوي النجار إن أبرز الهفوات التي يرتكبها الوالدان أثناء تربية أطفالهما دون أن يدركا هي الانتظار ليلعب الطفل سناً معينة لإرشاده نظراً من الأهل أن الطفل لا يزال "صغيراً" أو لا يفهم".

وأضافت أن الطفل مهما كان عمره يتعلم من خلال أدواته الخاصة التي

يعتبر من العوامل الضرورية في تربيته وإعداده. وأضاف أن بعض الآباء يظنون أن دور الرجل يقتصر على تأمين السكن والملبس والمصاريف، ويعرفون مفهوم رب الأسرة بأنه ذلك الكائن المتسلط الحازم في كل شيء، لكن هذا خطأ فادح، فمشاركة الأب في تربية الأبناء شيء في غاية الأهمية، لما له من تأثير قوي في شخصية الأبناء، فالأب يستطيع تحقيق التوازن الأسري من خلال اهتمامه بابنائه ومصاحبتهم ومعرفة أفكارهم وميولهم وهواياتهم.

ويحرص الآباء والأمهات على تنشئة أطفالهم بشكل سليم وصحي قدر الإمكان، لكن تظل بعض الأخطاء التربوية التي قد يقرّفونها دون قصد وتؤثر على تنشئة أطفالهم. ولا يقتصر تأثير التربية على مرحلة الطفولة، بل يمتد تأثيرها طوال العمر. فكما أن التربية السليمة للطفل تؤثر على مستقبله إيجاباً، فإن وجود أخطاء في تربية الأطفال له تأثير سلبي على حياتهم المستقبلية.

ومع ذلك، فإن ضغوط الحياة والمهام الكثيرة المطلوبة من الوالدين تعرضهما بشكل أو بآخر للوقوع في أخطاء دون أن يشعرا بذلك. وقالت الاختصاصية في الصحة النفسية ريان البدوي النجار إن أبرز الهفوات التي يرتكبها الوالدان أثناء تربية أطفالهما دون أن يدركا هي الانتظار ليلعب الطفل سناً معينة لإرشاده نظراً من الأهل أن الطفل لا يزال "صغيراً" أو لا يفهم".

وأضافت أن الطفل مهما كان عمره يتعلم من خلال أدواته الخاصة التي

**بالرغم من أن الأبوة كل مرة يخطئ فيها الطفل يقع اللوم على الأم ويتم تحميلها المسؤولية**

وقال الجسسي "بالرغم من أن الأم هي الأساس في حياة الطفل منذ الولادة، إلا أنه تبقى لدور الأب أهميته، وذلك من خلال تقديم الحنان الأبوي والسهر على حياة الطفل وحمايته من كل أذى، بالتواصل معه والتقرب منه، فينمو الطفل ويكبر على أسس تربوية سليمة، فالأدوار التي يقوم بها كل من الأب والأم مهمة جدا في الإنماء التربوي للطفل، رغم اختلافها".

ويعني وجود الأب في حياة الأطفال الحماية والرعاية والقُدوة والسلطة والتكامل الأسري، فالأطفال بحاجة إلى أن يشعروا بأن هناك حماية ورعاية وإرشاداً يختلف نوعاً ما عما يجدونه عند الأم، ويأن الأب هو الراعي الأساسي للأسرة، وهو المسؤول عن رعيته، فوجود الأب كمعلم في حياة الطفل

## نصائح لعدم الوقوع فريسة لأعباء العمل

الحالات الشديدة يمكن أيضاً اللجوء إلى العلاج النفسي كالعلاج السلوكي، وذلك لتجنب الوقوع في براثن الاكتئاب.

وبالرغم من أن الاحتراق النفسي والضغط النفسي يشتركان فيهما ويعبران عن حالة من الإنهاك النفسي والجسدي، إلا أنهما يختلفان. فالشخص المصغوب يتحسن بمجرد الإحساس بأن كل شيء أصبح تحت السيطرة، وإذا طال هذا الضغط فإنه يستهلك أداء الفرد ويؤدي إلى انهيار في أداء وظيفته. أما الشخص المحترق نفسياً فهو يعاني من الشعور بالفراغ وتجنب الدافعية، وهو غير قادر على رؤية أي أمل في التغيير الإيجابي لأنه غارق في المسؤوليات.

وفي كثير من الأحيان يعي معظم الأشخاص أنهم تحت الكثير من الضغوط لكنهم قد لا يعون أنهم يعانون في حقيقة الأمر من الاحتراق.

أوردت مجلة "العمل والصحة" أن الاحتراق النفسي يهاجم الموظفين الذين يسعون دائماً للكمال في عملهم ويقعون باستمرار فريسة لأعباء العمل وضغط الوقت والتوتر العصبي.

وأوضحت المجلة الألمانية أن العلامات التحذيرية للاحتراق النفسي تتمثل في ضعف التركيز والعصبية والعوانية والتوتر والقلق واضطرابات النوم والإنهاك الجسدي والنفسى التام وتراجع الالتزام وكثرة الأخطاء.

ويمكن مواجهة الاحتراق النفسي من خلال خلق توازن بين الحياة الوظيفية والحياة الشخصية، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال وضع حدود فاصلة بين العمل والحياة الخاصة وممارسة الرياضة والهوايات والخروج مع الأسرة والأصدقاء.



المحترق نفسياً يعاني من الشعور بالفراغ