

نصائح

الخضروات المجمدة لا تفقد قيمتها الغذائية

لا يوجد ما هو أفضل من الخضروات المعلبة عندما يتعلق الأمر بالإعداد السريع، ولكن ليست الخضروات الطازجة أفضل منها؟ تشير مونيكا بيشوف، مديرة مركز طب التغذية والوقاية في مستشفى "برزارز أوف ميرسي" في ميونخ إلى أن الدراسات التي تجري على فترات منتظمة تأتي نتائجها متناقضة في هذا الشأن. وتضيف أنه على الرغم من أن الأطعمة المجمدة اشتهرت منذ فترة طويلة بأنها منخفضة نسبيًا في القيمة الغذائية، إلا أن العديد من الفواكه والخضروات يتم تجميدها بعد الحصاد مباشرة. وتقول بريتا كلاين الخبيرة الزراعية في المركز الفيدرالي الألماني للتغذية، "لا يمكن أن نجد ما هو أفضل من السبانخ التي تمت تعبئتها بعد أربع ساعات فقط من الجني يحدث هذا بسرعة لدرجة لا تتيح للسبانخ أن تفقد القيمة الغذائية". وتؤكد سبلكه ريستمبر، من جمعية التغذية الألمانية، أن فقدان الفيتامينات في المنتجات المجمدة أقل بكثير مما هو مفترض عموماً، مضافة أنه من الأفضل شراء منتجات الخضروات بدون مكونات إضافية، فمثلاً من الأفضل شراء السبانخ الخالصة بدلاً من السبانخ المعدّة بالكرمية.

وحتى الخضروات المعلبة لا تعتبر سبباً مقارنة بالخضروات الطازجة والمجمدة، حيث أن محتواها من القيمة الغذائية يكون أقل قليلاً. لكن الطماطم المعلبة هي بديل جيد عن الطماطم الطازجة لأنها تحتوي على المزيد من الليكوبين أو الكاروتين الأحمر، وهي صبغة حمراء طبيعية ومضادات الأكسدة، وهي مادة تحمي من تلف الخلايا. ومن ناحية أخرى، تحتوي الخضروات المعلبة على مثبتات طعم وتوابل، وغالباً ما تحتوي على سكر أيضاً. وتقول كلاين "يتم تعقيم الطعام عن طريق التسخين الذي يمكن أن يدمر الفيتامينات". ويتفق جميع هؤلاء الخبراء على أنه من الأفضل شراء المنتجات الموسمية والإقليمية. وتقول بيشوف إن الفاكهة الناضجة هي فقط "ثمرة القوة، لأنه عندها فقط تتوفر الفيتامينات والمعادن بالكامل".



لماذا يصنع الأطفال أصدقاء من مخيلتهم

باحثون: الأصدقاء المتخيلون يساعدون الطفل على بناء شخصيته وتطوير علاقاته



يمكن لأصدقاء الأطفال الخياليين أن يساعدوهم على أكثر من مجرد إثراء مخيلتهم. وهو ما تؤكدته العديد من البحوث العلمية مطمئنة بذلك الآباء والأمهات الذين يخافون من فكرة أن يكون لأبنائهم الصغار أصدقاء خياليون، ويعتبرونها مظهراً مخيفاً يهدد سلامة الأبناء العقلية والنفسية ويتخذونها علامة على مشاكل في ربط علاقات سليمة مع أقرانهم ومحيطهم العائلي والاجتماعي.

واشنطن - تؤكد نتائج دراسة أميركية أن تخيل أصدقاء وهميين ظاهرة شائعة وطبيعية يمر بها الأطفال خلال مراحل نموهم وبناء شخصيتهم. وبيلوغيم سن السابعة، سيكون لدى 65 في المئة من الأطفال صديق خيالي.

وتقول ستيفاني كارلسون، وهي أستاذة بمعهد تنمية الطفل بجامعة مينيسوتا ومن المؤلفين المشاركين في الدراسة، إن تخيل شخصيات وهمية يمكن أن يمتد من سن الثالثة إلى 11 سنة. ويوضح الأستاذ المختص في علم النفس بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، سيلبستي كيد، أن علماء النفس يتفقون على أن الظاهرة لا ينبغي أن تقلق الآباء والأمهات باعتبار غموض الأسباب التي يمكن أن تدفع الأطفال إلى خلق هذه الشخصيات أو لماذا تقتصر هذه المرحلة على بعض الأطفال دون غيرهم.

ويضيف سيلبستي كيد "لا يبدأ إدراك الطفل بأن شخصاً آخر يمكنه أن يريد شيئاً مختلفاً عما يريده أو أن يعرف شيئاً لا يعرفه هو قبل سن الرابعة". ومؤخراً أجريت بعض الدراسات بهدف تحليل الجانب النفسي لهذه الظاهرة المنتشرة، ويرى أحد الباحثين أن العلاقات مع شخصيات لا يراها سوى الطفل تلبي حاجته إلى تكوين صداقات، وهي أكثر شيوعاً بين الإخوة الكبار أو الطفل الواحد. كما أشارت الأبحاث إلى أن هذه الظاهرة تنتشر أكثر بين الفتيات، وأن الأطفال الذين يكبرون مع أصدقاء وهميين يصبحون عند مرحلة البلوغ أكثر إبداعاً من أقرانهم الآخرين.

فيما لاحظت كارلسون أثناء مشاركتها في الدراسة أن الفتيات الصغيرات عادة ما يتخيلن شخصيات تستحق رعايتهن، وغالباً ما تتخذ هذه الشخصيات شكل حيوانات صغيرة أو أطفالاً رضعاً أو أصغر منهن سناً. وأوضحت كارلسون أن الصبية يتخيلون شخصيات أكثر كفاءة منهم، مثل الأبطال الخارقين أو الكائنات التي تتمتع بقوة تتجاوزهم.

تدرب على تحمل المسؤولية

ويمكن أن يمتد ذلك إلى ما يشاهدونه في الأخبار أو ما يجري من حولهم في محيطهم الأسري. في المقابل يصعب أحياناً على الآباء والأمهات تقبل اليوم الذي تختفي فيه الشخصيات الخيالية التي كانت تملأ حياتهم لفترة طويلة، وتتعلق بعض العائلات أحياناً بهذه الشخصيات التي علمت أطفالها دروساً عن ضرورة التعاطف مع الآخرين وأهمية الصداقة، حتى لو لم يستطيعوا رؤيتها. ولا يعد الأصدقاء الخياليون خطراً يهدد سلامة الطفل سواء في نمو مداركه العقلية أو حالته النفسية أو علاقاته الأسرية والاجتماعية، بل إن وجودهم في حياة الطفل تساعده على النمو وبناء شخصية متوازنة تهتم بربط علاقات مع الآخرين وتطويرها. الأمر الذي يجعل المختصين في التربية وفي الطفولة يكررون طماننتهم للآباء ويدعونهم إلى عدم الشعور بالخوف والتوتر بمجرد أن يهدموا وجهه ثانية. ويرى بعض الأخصائيين أن هذه الصداقات تعكس مدى وعي الأطفال بما يجري حولهم،

ويعد الأصدقاء الخياليون آلية تساعدهم على تلبية احتياجاتهم النفسية شيئاً مختلفاً عما يريده أو أن يعرف شيئاً لا يعرفه هو قبل سن الرابعة". ومؤخراً أجريت بعض الدراسات بهدف تحليل الجانب النفسي لهذه الظاهرة المنتشرة، ويرى أحد الباحثين أن العلاقات مع شخصيات لا يراها سوى الطفل تلبي حاجته إلى تكوين صداقات، وهي أكثر شيوعاً بين الإخوة الكبار أو الطفل الواحد. كما أشارت الأبحاث إلى أن هذه الظاهرة تنتشر أكثر بين الفتيات، وأن الأطفال الذين يكبرون مع أصدقاء وهميين يصبحون عند مرحلة البلوغ أكثر إبداعاً من أقرانهم الآخرين.

العديد من جوانب شخصية الطفل تتكون من خلال الجمع بين الشخصيات الخيالية من جهة والتجارب الحقيقية التي يمر بها الطفل من جهة ثانية

ويشعر الأطفال بالكفاءة عندما يتولون دوراً قيادياً مع أصدقائهم الخياليين. على الرغم من أن أصدقائهم غير موجودين. كما يرتبط الأطفال بالشخصيات الوهمية

ويشعر الأطفال بالكفاءة عندما يتولون دوراً قيادياً مع أصدقائهم الخياليين. على الرغم من أن أصدقائهم غير موجودين. كما يرتبط الأطفال بالشخصيات الوهمية

العديد من جوانب شخصية الطفل تتكون من خلال الجمع بين الشخصيات الخيالية من جهة والتجارب الحقيقية التي يمر بها الطفل من جهة ثانية

ويشعر الأطفال بالكفاءة عندما يتولون دوراً قيادياً مع أصدقائهم الخياليين. على الرغم من أن أصدقائهم غير موجودين. كما يرتبط الأطفال بالشخصيات الوهمية

قانون القضاء على العنف ضد المرأة بتونس يحتاج إلى آليات متابعة

أشارت فراوس إلى أن الجمعية قامت عام 1993 بفتح أول مركز لاستقبال النساء ضحايا العنف، وبفضل النساء المعنفات اللاتي استقبلهن المركز تراكتت الخبرة لدى الجمعية حول مختلف أشكال العنف المسلط على النساء، ما مهد إلى المطالبة بوضع قانون شامل للقضاء على العنف ضد المرأة الذي تم تمريره في عام 2017، ويتم العمل اليوم على تفعيله على أرض الواقع.

وذكرت أن الجمعية نظمت في العام 2004 حملة ناجحة ضد التحرش الجنسي تم على إثرها فرض تعديل على مجلة الجزائية في اتجاه فرض عقوبة مشددة على مرتكبي التحرش الجنسي.



في انتظار الإنصاف

البرلمان في 11 أغسطس 2017، وهو يتضمن فصلاً رديعاً للتصدي لكل أشكال العنف ضد المرأة والطفل. وكانت الجمعية التونسية للنساء الديمقراطيات قد أشادت بقانون القضاء على العنف ضد المرأة، ووصفته برئيسة الجمعية يسرى فراوس بالقانون "الطموح جداً" داعية إلى توفير الموارد اللازمة لتطبيقه والحرص على إنشاء آلية لمتابعته.

وأضافت أن الجمعية ستعمل أيضاً على تعديل الفصل 23 من مجلة الأحوال الشخصية حتى تكون رئاسة العائلة مشتركة للزوج والزوجة وليست حكرًا على الرجل. وأقرت وزيرة المرأة بوجود نقائص في تطبيق القانون عدد 58 المتعلق بالقضاء على العنف ضد المرأة، مشيرة إلى وجود عقليات رافضة في بعض الإدارات لتسجيل شكايات تتعلق بالعنف ضد المرأة بدعوى "الحفاظ على تماسك الأسرة". ودخل القانون عدد 58 المتعلق بالقضاء على العنف ضد المرأة حيز التنفيذ بعد المصادقة عليه من قبل

تونس - سجّلت وزارة العدل في تونس نحو 40 ألف شكوى تقدّمت بها نساء تعرضن للعنف خلال سنة 2019، وذلك بموجب القانون عدد 58 المتعلق بمناهضة العنف ضد المرأة، وفق ما أفادت به وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن نزيهة العبيدي. وقالت وزيرة المرأة "تم تسجيل 40 ألف شكوى قضائية من قبل مصالح وزارة العدل أغلبها تتعلق بقضايا عنف ضد المرأة داخل أسرتهن". وأشارت إلى أن عدد حالات العنف ضد المرأة أكبر بكثير مما وقع تسجيله، وذلك بالنظر إلى عدم تقدم بعض النساء ضحايا العنف بشكايات ضد المعتدين عليهن أو بسبب رفض تسجيل شكاياتهن من قبل المصالح المعنية. وأقرت وزيرة المرأة بوجود نقائص في تطبيق القانون عدد 58 المتعلق بالقضاء على العنف ضد المرأة، مشيرة إلى وجود عقليات رافضة في بعض الإدارات لتسجيل شكايات تتعلق بالعنف ضد المرأة بدعوى "الحفاظ على تماسك الأسرة". ودخل القانون عدد 58 المتعلق بالقضاء على العنف ضد المرأة حيز التنفيذ بعد المصادقة عليه من قبل

جرس إنذار

بأن حياتها وحيات أبنائها مستقرة ما ديا قبل أن تكتشف فداحة مبلغ القرض والسنوات الطويلة التي يتوجب عليها أن تقضيها في السداد والغائبة والديون الشخصية المترتبة عليها. هذا ما صرحت به إحدى السيدات في برنامج تلفزيوني وهي تصف معرفتها بالحقيقة وكان قطاراً صدمها!



الخيانة هنا معناها انتهاك الثقة في تخطّ واضح للحدود الافتراضية التي يقتضيها عقد الزواج بين طرفين، فهو يخل بعقد الزوجية القائم على الثقة والمشاركة الوجدانية واحترام خيارات الطرف الآخر وحقه في المعرفة والقرار والرغبة في الانفصال

فيما اعتادت إحداهن على مقالب زوجها وهو يصّر على تركها في الإجازات ليقضيها مع أصدقائه في رحلات استجمام متكررة، فلا تعرف بتوقيت الرحلة إلا في يوم السفر، أما صديقها فقد تبين لها بعد أن بلغ بناؤها سن الرشد، بأن زوجها كان يتعامل بالعمل بساعات عمل ليلية في شركته ويقضي أياماً طويلة خارج



نهى الصراف كاتبة عراقية

هناك كثير من الأسباب، يمكن أن تصل بالحياة الزوجية إلى مرحلة الانهيار لعل أبرزها الخيانة.. لكن للخيانة وجوه كثيرة غير ذلك الوجه التقليدي الذي يعني ظهور ظل لشخص ما، شخص ثالث رجل أو امرأة، يمكن أن يسمح لهما بركل باب منزل الزوجية والرخص على موسيقى الخلافات، خاصة إذا تصادف وكانت الجدران مصنوعة من زجاج هزلي، يمكن خدشه أو كسره بسهولة. الوجه الثاني لخيانة الشريك قد يصل بالأمور إلى طريق مسدودة ولا يبقى سوى خيار الانفصال. تظهر المسببات الأكثر غرابة على السطح، ويصبح من العسير تبريرها أو حتى التقليل من شأنها، طالما أن الطرف المدان لا يعترف بها أو باهميتها.. فيصّر على اعتبارها أشياء تافهة حتى بعد أن تقود العلاقة إلى مفترق طرق لا رجعة فيه ولا في تعديل مسارها حتى يتفق بعض الرجال في هذه النظرة السطحية لأمور يعنونها من التوافق، بينما تمتصها مجسات العقل الباطن للمرأة لتمتلئ في صوت جرس إنذار يؤكد على أن الأمور ليست على ما يرام، وإن خطأ ما حدث أو يحدث في حياة الزوج السرية. يحصل الزوج على قرض من البنك وينسى أو يتناسى أن يعلم زوجته بذلك وحين تكتشف الأمر مصادفة تصاب بصدمة عنيفة، هذا لأنها كانت تعتقد