

نصائح

عمر الطفل يحدد كمية الفلورايد المناسبة

وعندما يتم الطفل عامه الثاني، ينبغي أن تعادل كمية معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد حجم حبة البازلاء، على أن يتم الالتزام بهذه الكمية حتى يتم الطفل عامه السادس، علماً بأنه يتعين على الطفل أن يشرب في تعلم تنظيف أسنانه بنفسه بدءاً من عمر عامين، وبطبيعة الحال يقوم أحد الوالدين بتنظيف أسنان الطفل مجدداً.



قالت شبكة "الحياة الصحية" الألمانية إن الفلورايد يتمتع بأهمية كبيرة لحماية أسنان الأطفال من التسوس، مؤكدة على ضرورة إعطائه للطفل منذ عامه الأول. وأضافت الشبكة أن عمر الطفل هو الذي يحدد كمية الفلورايد المناسبة له، موضحة أنه ينبغي في البداية إعطاء الفلورايد للطفل بالاشتراك مع فيتامين D في صورة أقراص.

ومع بزوغ الأسنان الأولى يُتاح أمام الوالدين خياران، الأول هو مواصلة إعطاء القرص المشترك مع تنظيف الأسنان بواحدة كمية قليلة من معجون أسنان يخلو من الفلورايد. أما الخيار الثاني فيتمثل في إعطاء الطفل قرصاً يحتوي على فيتامين D فقط، وعندما يتم الطفل عامه الأول، ينبغي تنظيف الأسنان بمعدل مرتين يومياً بواسطة كمية تقدر بحجم حبة الأرز من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بمعدل 1000 جزء من المليون.

تعليم الأطفال القيم يبدأ من مائدة الطعام

ويؤكد خبراء التربية أن مائدة طعام الأسرة فرصة عظيمة للتعرف على الأسرة بعضهم بعضاً، كما يتعلمون كيف يجلسون معاً للحوار، مشيرين إلى أن التقارب الذي سيشترون به تجاه بعضهم سيقلل بشكل كبير وملحوظ من حدوث الجدل والسلوك السيء في ما بينهم، وحتى وإن حدث خلاف بين أفراد الأسرة، فإنهم يلتقون على الطعام بما يصفى النفوس، ويقرب بين القلوب. وتقول الدكتورة أن فيشيل معالجة أسرية أميركية ساعدت في إنشاء مشروع العشاء العائلي (منظمة غير ربحية تشجع التقارب حول المائدة) "أمزح دائماً وأقول لو أن المزيد من أفراد العائلات أكلوا معاً بانتظام لن أجد عملاً، لأن الكثير من الأشياء التي أحاول القيام بها في العلاج الأسري يتم إنجازها بالفعل من خلال وجبات العشاء المنتظمة".

إعداد الطعام والتعاون فيه يرسخ قيم التأزر والرحمة، وتقسيمة بالعدل يرسخ قيم المساواة والشعور بالغير

وتضيف فيشيل المشرفة على مشروع وجبة أسرية "لأكثر من 20 عاماً تمت العشرات من الدراسات التي توثق أن العشاء العائلي رائع للجسم والصحة البدنية والعقل والأداء الأكاديمي والروح والصحة العقلية". ومن حيث التغذية قالت فيشيل "صحة القلب والأوعية الدموية وجدت أفضل في المراهقين لدى الأسر التي تاكل معاً، لأن الوجبات المطبوخة في المنزل فيها نسبة أقل من الدهون والسكر والملح حتى لو لم تعتمد الأسرة، فهناك المزيد من الفاكهة والأيكاف والخضروات والبروتين في تلك الوجبات مع سرعات حرارية أقل".



الوجبات العائلية بوابة لتعليم أسس التربية والقيم



انفصال الشريكين في هدوء فيه احترام للعلاقة الزوجية

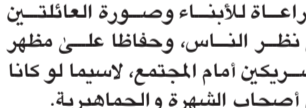
خروج الخلافات الزوجية إلى العلن يقدم صورة قاتمة عن الحياة الأسرية

التعامل السلبي مع المشكلات الزوجية يزيد من تمسك الشباب بالعزوبية

أكد جمال فرويز استشاري الطب النفسي أن كل تناول سلبي للعلاقة الزوجية يزيد من تمسك شريحة كبيرة من الشباب بحياة العزوبية، فمن كانت تخطط للاتصال العاطفي لتجنب نفسها الفشل في الزواج وشاهدت زوجين فضحا بعضهما بعد قصة حب طويلة، لن ترتبط أو تفكر في الزواج أصلاً.



هالة حماد
التركيز على نماذج ناجحة ينشئ مؤسسة زواج أكثر جاذبية



جمال فرويز
الخطر الأكبر عدم التعامل بحساسيات دقيقة مع العنف الأسري

وغيبت ثقافة انفصال الشريكين في هدوء بعيداً عن التشهير وانتهاك الأعراض والخصوصيات، احتراماً للعلاقة الزوجية التي كانت موجودة، ومراعاة للأبناء وصورة العائلتين في نظر الناس، وحفاظاً على مظهر الشريكين أمام المجتمع، لا سيما لو كانا من أصحاب الشهرة والجاهلية. وتزداد الظاهرة سوءاً عندما يحدث التشهير من شخص يفترض أنه قدوة لغيره، مثل الفنان والإعلامي والرياضي، فهؤلاء يثارت بهم الجمهور، والبعض يميل إلى فعل نفس تصرفاتهم اقتداء بهم، ما يعني أن تصدير نماذج زوجية سيئة عن شخصيات تعبقها بعض الفئات رمزاً لهم يحمل خطورة مضاعفة.

وأوضح فرويز لـ"العرب" أن الخطر الأكبر عدم تعامل الإعلام بحساسيات دقيقة مع حوادث العنف الأسري عموماً، يرتبط بتحفيظ الزوجين على التشهير، فهذا يفضح زوجته وهي ترد بالمثل، دون تبني حملة توعوية لتعريف الناس بكيفية حل القضايا الخلافية في سرية أو الانفصال بهدوء ورفق وتحضراً وأصالة احتراماً للعشرة. وبغض النظر عن تأثير الناس بالخطاب التوعوي، فالتناول الإعلامي للشباب بعقد نفسية، وأصبح يشكل عبئاً يثقل التأثير السلبي للأبحاث والدراسات التي تنفي ارتباط السعادة بالزواج.

أسرية سعيدة خالية من الصراعات بين الشريكين، وهو ما كشفت عنه تراثقات الفنانين والإعلاميين، حيث تتم مناقشة قضايا خلافاتهم على الهواء مباشرة، فقد كانت هناك قصة حب طويلة بين محمد رشاد ومي حلمي وانتهت العلاقة بفضح بعضهما البعض.

وكشفت دراسات وإحصائيات رسمية في مصر عن انخفاض معدلات الزواج بنسبة كبيرة، وهناك أبحاث صادرة عن مؤسسات حكومية مثل المركز القومي للبحوث الحائبة والاجتماعية، تحدثت عن وجود أسباب غير اقتصادية، تدفع الشباب والفتيات إلى اختيار العزوبية، غالبها يتعلق بالمشق النفسي لتقبل الزواج، وتأثر المراهقين بالنماذج السلبي التي يتم تصديرها إليهم.

وقالت هالة حماد، استشارية متخصصة في العلاقات الأسرية، إن العزوف عن الزواج أو السعي إليه، يرتبط بالقيم والمبادئ والقدرة المادية، وعندما يزداد التأثير يحدث الاختلال، وثمة شعور يسود بين الشباب بأن الزواج تعاسة، والعزوبية سعادة.

وما يبرهن على ارتباط الزواج بالجانب النفسي أكثر من الاقتصادي أن هناك شريحة ليست قليلة تتمتع بقدرات مالية تساعدهم على تكوين أسرة، وآخرون ينتمون إلى عائلات ميسورة لكنهم يرفضون الخطوة من حيث المبدأ، كما أن هناك مبادرات حكومية كثيرة لتسهيل الزواج على الشباب، ولكن لا يتعاطى معها أغلب المستهدفين.

وأضافت لـ"العرب" أن التشهير بالخلافات الزوجية قدم للشباب صورة بغيضة عن الحياة الأسرية، ويات كل منهم يفكر في إمكانية اصطدامه بشريك حياة سيء يجعل كل أيامه تعيسة وأشباه بالمؤسسة العقابية، في حين أن التركيز على تصدير نماذج ناجحة وسعيدة ومتفاهمة ينشئ مؤسسة زواج أكثر جاذبية للشباب.

وتتعامل بعض وسائل الإعلام مع الخلافات الزوجية كإحدى الأدوات السحرية لجذب الجمهور وتحقيق معدلات مشاهدة أوقراءات مرتفعة، حتى أصبح الناس يتداولون حوادث وصراعات الأزواج من المشاهير بتفاصيل دقيقة للغاية.

ويرى متخصصون في علم النفس الاجتماعي أن المتحكم الأول في اتخاذ الكثير من الشباب خطوة الزواج أو تأجيلها، أمام الصورة السلبي التي أصبحت راسخة عن الحياة الزوجية عموماً، ويتم اختصارها تقريباً في الضرب والتكدي وغيباب الحرية والمسؤوليات الحسام، والمحاكم والطلاق، وغيرها.

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن وقائع التشهير التي تتداولها وسائل الإعلام والمتعلقة بالخلافات الزوجية بين مشاهير الفن والرياضة والإعلام تترك انطباعاً سلبياً عن الحياة الزوجية عموماً لدى الشباب، وهو ما يؤدي إلى المزيد من عزوفهم عن تكوين أسرة. وينصح الخبراء بالتركيز على تصدير نماذج ناجحة وسعيدة ما يساعد على إنشاء مؤسسة زواج أكثر جاذبية.

وقالت عيسى لـ"العرب"، إن تسليط الضوء على الخلافات الزوجية بين نجوم الفن والرياضة والإعلام ووصول بعضها حد الفضح، ترك انطباعات سلبية لدى الشريحة التي تفضل العزوبية وتتمرد على الزواج، لأن النماذج التي يتم تقديمها بالغة السوء، ولا تحفز أي طرف على المغامرة بخطوة تكوين أسرة، ولو مع العشيق.

صحيح أن هذه الشائبة، لديها مواقف وشواهد حياتية تجعلها تبغض الزواج كمشروع، لكنها شعرت لوهلة أن الخلافات والتشهير والضرب والإهانة جزء من الحياة الأسرية، مقابل السعادة وراحة البال والحرية المطلقة التي يتمتع بها العزاب، ما يعني أن الزواج في نظر هؤلاء مشروع محكوم عليه بالفشل مقدماً.

والمعضلة، أن العلاقات العاطفية قبل الزواج، لم تعد مدخلاً لتكوين حياة

صحيحة من حيث المبدأ، وآخرون ينتمون إلى عائلات ميسورة لكنهم يرفضون الخطوة من حيث المبدأ، كما أن هناك مبادرات حكومية كثيرة لتسهيل الزواج على الشباب، ولكن لا يتعاطى معها أغلب المستهدفين.

وتتعامل بعض وسائل الإعلام مع الخلافات الزوجية كإحدى الأدوات السحرية لجذب الجمهور وتحقيق معدلات مشاهدة أوقراءات مرتفعة، حتى أصبح الناس يتداولون حوادث وصراعات الأزواج من المشاهير بتفاصيل دقيقة للغاية.

ويرى متخصصون في علم النفس الاجتماعي أن المتحكم الأول في اتخاذ الكثير من الشباب خطوة الزواج أو تأجيلها، أمام الصورة السلبي التي أصبحت راسخة عن الحياة الزوجية عموماً، ويتم اختصارها تقريباً في الضرب والتكدي وغيباب الحرية والمسؤوليات الحسام، والمحاكم والطلاق، وغيرها.



أميرة فكري
كاتبة مصرية

استثمرت باسمين عيسى، وهي فنانة تخرجت قبل عامين من الجامعة، مسأول الخلافات الزوجية التي يتم تسليط الضوء عليها في بعض وسائل الإعلام، لإقناع والدتها بفكرة العزوف عن الزواج، بعدما أصبحت الحياة الزوجية تفتقد الحد الأدنى من المتعة والسعادة والإنسانية، وصارت أقرب إلى حلبة مصارعة بين الشريكين.

كانت باسمين وأخواتها برفقة الأم يشاهدن حلقة تلفزيونية لبرنامج "شيخ الصارة"، الذي تقدمه المخرجة إيناس الدغدي وتنتصيف المذيعبة الرياضية المصرية مي حلمي، حيث تحدثت الأخيرة عن فضائح بالجملة طالت علاقتها بزوجها السابق المطرب محمد رشاد، وكيف كان يخونها ويعتدي عليها بالسب والضرب، وتطرق إلى إفشاء أسرار شديدة الخصوصية بينهما.

حل المطرب محمد رشاد ضيفاً على البرنامج في حلقة تالية للرد على زوجته السابقة، وتطرق إلى موضوعات خاصة بينهما، بغرض الانتقام لنفسه مما قيل عنه، ما عرض المذيعبة والضيفين لانتقادات حادة لإصرار الأطراف الثلاثة على نشر أسرار الحياة الزوجية بشكل علني، وما يسببه ذلك من تأثيرات سلبية على الحياة العائلية عموماً.

سبق واقعة التشهير بين المذيعبة والمطرب ظهور الفنانة هالة صدقي في البرنامج نفسه، والتطرق إلى خلافاتها مع شريك حياتها، وقصص الخيانة الزوجية التي تعرضت لها، وشتت حرباً ضده، والذي خرج في فيديو بتقنية البث المباشر من أميركا، للرد عليها وإبلاغ الجمهور بأنه سيتحرك لإنهاء إجراءات الطلاق رسمياً.

سابق واقعة التشهير بين المذيعبة والمطرب ظهور الفنانة هالة صدقي في البرنامج نفسه، والتطرق إلى خلافاتها مع شريك حياتها، وقصص الخيانة الزوجية التي تعرضت لها، وشتت حرباً ضده، والذي خرج في فيديو بتقنية البث المباشر من أميركا، للرد عليها وإبلاغ الجمهور بأنه سيتحرك لإنهاء إجراءات الطلاق رسمياً.

سابق واقعة التشهير بين المذيعبة والمطرب ظهور الفنانة هالة صدقي في البرنامج نفسه، والتطرق إلى خلافاتها مع شريك حياتها، وقصص الخيانة الزوجية التي تعرضت لها، وشتت حرباً ضده، والذي خرج في فيديو بتقنية البث المباشر من أميركا، للرد عليها وإبلاغ الجمهور بأنه سيتحرك لإنهاء إجراءات الطلاق رسمياً.

سابق واقعة التشهير بين المذيعبة والمطرب ظهور الفنانة هالة صدقي في البرنامج نفسه، والتطرق إلى خلافاتها مع شريك حياتها، وقصص الخيانة الزوجية التي تعرضت لها، وشتت حرباً ضده، والذي خرج في فيديو بتقنية البث المباشر من أميركا، للرد عليها وإبلاغ الجمهور بأنه سيتحرك لإنهاء إجراءات الطلاق رسمياً.

سابق واقعة التشهير بين المذيعبة والمطرب ظهور الفنانة هالة صدقي في البرنامج نفسه، والتطرق إلى خلافاتها مع شريك حياتها، وقصص الخيانة الزوجية التي تعرضت لها، وشتت حرباً ضده، والذي خرج في فيديو بتقنية البث المباشر من أميركا، للرد عليها وإبلاغ الجمهور بأنه سيتحرك لإنهاء إجراءات الطلاق رسمياً.

