

نصائح

الخيار.. فوائد صحية جمّة

ويمكن أن يساهم الخيار في المحافظة على ضغط الدم بمستوياته الطبيعية، وذلك لمحتواه من البوتاسيوم الذي يمكن أن يقلل من احتباس السوائل الناجم عن الصوديوم داخل الجسم، وبالتالي فإنه قد يساعد على خفض ضغط الدم، ولكن لن يؤدي تناول الخيار وحده إلى تحسين ضغط الدم. وأشارت دراسة أولية نُشرت في مجلة "جورنال نارس" وأجريت على مجموعة من المرضى الذين يعانون من فرط ضغط الدم الأساسي إلى أن استهلاك عصير الخيار له تأثير جيد في تنظيم ضغط الدم عند مرضى فرط ضغط الدم الأساسي، وقد كانت أفضل جرعة 200 مليلتر مرتين يوميا.

كما يمكن أن يساعد الخيار على تحسين حركة الأمعاء الطبيعية والسليمة، وتقليل خطر الإصابة بالإمساك، وذلك لأنه مصدر غني بالماء الضروري لترطيب الجسم، كما أنه مصدر غني بالألياف الذائبة في الماء، وبشكل خاص البكتين الذي يمكن أن يساعد على زيادة تواتر حركة الأمعاء الطبيعية.

برلين - قال المركز الألماني للصحة إن الخيار يتمتع بفوائد صحية جمّة بفضل محتواه العالي من الماء والفيتامينات والمعادن. وأوضح المركز أن الخيار يتكون من الماء بنسبة تصل إلى 97 في المئة، كما أنه غني بالمعادن مثل الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد، والفيتامينات مثل فيتامين A و B و C و E. ويفضل هذه العناصر يعمل الخيار على إدرار البول، ومن ثم يساعد في التخلص من احتباس السوائل بالجسم، ما يجعله صديقا للكلى والمثانة.

ومن ناحية أخرى يساعد الخيار على التمتع بالرشاقة؛ نظرا لأنه قليل السعرات الحرارية؛ حيث تحتوي 100 غرام على 12 سعرا حراريا فقط، كما أنه غني بالألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة وتعمل على تنشيط حركة الأمعاء، ومن ثم محاربة الإمساك.

وللاستفادة من هذه المزايا ينبغي تناول الخيار دون تقشير؛ حيث توجد معظم العناصر الغذائية المهمة في القشرة.



الخيار يحتوي على عديد الفيتامينات والمعادن

الشعور بالقوة الشخصية في العلاقة يؤثر على السعادة في الحب

تراوح عمر المشاركين في الدراسة بين 18 و 71 عاما، وكانوا على علاقة لمدة ثمانية سنوات في المتوسط. وشملت الأسئلة المطروحة الإعجاب بالشريك، والثقة، والرضا عن الجنس، ومشاعر القهر والتقدير، فضلا عن الالتزام والاستعداد للاستثمار في العلاقة.

الشعور بالقوة على تقرير شيء في الزيجة له تأثير حاسم على جودة العلاقة ما يجعل الناس أكثر رضا عنها

ويعتبر اتخاذ القرار العملية المعرفية الناتجة عن اختيار بين العديد من الاحتمالات الممكنة والمتاحة، وتقدم كل عملية من عمليات اتخاذ القرار خيارا نهائيا قد يفضي إلى اتخاذ إجراء. ويمكن اعتبار اتخاذ القرار نشاطا لحل المشكلات ينتهي بحل مثالي أو مرضي على الأقل. ولذلك فهي عملية يمكن أن تكون عقلانية أو أقل عقلانية أو غير عقلانية ويمكن أن تستند إلى معرفة ومعتقدات صريحة أو ضمنية.



القوة الممارسة ذاتيا أمر مهم لنوعية العلاقة

هاله (ألمانيا) - كشفت دراسة ألمانية حديثة أن الشعور بالقدرة على اتخاذ قرارات مهمة داخل العلاقة يجعل الناس أكثر رضا عنها. وقال روبرت كورنر من معهد علم النفس بجامعة مارتن-لوتر الألمانية "الشعور بالقدرة على تقرير شيء في الزيجة له تأثير حاسم على جودة العلاقة".

وأجرت الدراسة جامعة مارتن لوتر وجامعة بامبرغ الألمانيتين، ونشرت نتائجها في دورية "جورنال أوف سوشيال اند بيرسونال ريليشنشيبيس". وشملت الدراسة 191 زوجا عاشوا سويا لمدة شهر على الأقل. ويجسب الدراسة، كان الأسعد في العلاقة هم أولئك الذين تحدثت كلا طرفيها عن شعوره بمستويات عالية من القوة الشخصية. وقال كورنر "من الواضح أن القوة الممارسة ذاتيا والشعور بالقدرة على التصرف بحرية على وجه الخصوص أمران مهمان لنوعية العلاقة".

وأشار كورنر إلى أن توازن القوى يسود في عدد قليل جدا من العلاقات، موضحا أن الرجال لا زالوا يتمتعون بنفوذ أكبر في العلاقة، لكن وفقا للدراسة، لا يؤثر هذا على جودة العلاقة التي يمر بها كلا الشريكين.



كل فتاة أبيها معجبة

كيف يمهّد الرجال لبناتهم الطريق إلى كرسي القيادة

المشاركة الفعالة للأب في تربية ابنته منذ الولادة تعزز تطلعاتها المهنية

على مبدأ المساواة بين الجنسين لفظيا، فيما يحتفظون بالتقسيم التقليدي للعمل في المنزل، تكون بناتهم أكثر عرضة لتصور أنفسهن في وظائف تقليدية.

وقالت بن عرفة لـ "العرب"، "نور المرأة في المجتمع ما هو إلا صورة ذهنية كباقي الصور التي خزنتها الفتيات منذ الصغر في ذاكرتهن ويتصرفن بموجبها في حياتهن، وليس وفق ما يتطلعن إليه أو يحتمه عليهن الظرف الاجتماعي".



مروة بن عرف

دور المرأة في المجتمع ما هو إلا صورة ذهنية كباقي الصور

وأشارت إلى أن الدروس التي تستخلصها الفتيات من التقسيم التقليدي للأدوار بين الأب والأم المهنية بشكل هائل، ويغذي الفجوة في الراتب بين الجنسين.

ويرى الدكتور أمجد العجروبي، استشاري الطب النفسي وعلاج الإدمان في مصر، أن فترة المراهقة تعد من أكثر المراحل التي تحتاج فيها الفتاة إلى أن تكون قريبة من والدها، لأنها تكون نفسيا قد بدأت تشكل كامرأة وتريد أن تتعرف على الجنس الآخر بشكل أعمق، ويكون أول من تصادف في حياتها من هذا الجنس هو الأب، ما يجعل علاقة الأب بابنته في تلك الفترة هامة جدا لأنها تتحكم في مدى توازنها النفسي.

وأكد العجروبي على أهمية وظيفة الأب في العملية التربوية للفتاة، مشيرا إلى أن تأثير الابنة بابيها لا يقتصر على أمور محددة، بل ينسحب على الترابط الفكري والعاطفي، ويساهم ذلك إلى حد كبير في تكوين شخصيتها وثقتها بنفسها وفي توجيهاتها العلمية والعملية.

وشددت جينا ريبون عالمة بريطانية في علم الأحياء العصبية على أن القوالب النمطية الشائعة مثل عدم قدرة المرأة على قراءة الخارطة وأن الرجل لا يمكنه القيام بعدة مهام في وقت واحد، لا علاقة لها بالعقل ولا يوجد دليل عليها في العلم.

وأشارت إلى أن الاختلاف بين الرجل والمرأة سببه الوحيد هو العالم الذي يعيشون فيه ويعمل على تحديد أدوار وظيفية معينة لكل جنس، موضحا أن كلا من الرجل والمرأة يملك عقلا متماثلا في الشكل ولا يمكن التفريق بينهما، لكن توجد أدلة على أن الاختلافات البسيطة بينهما سببها البيئة المحيطة وليست البيولوجيا، وأوضح أنه يتم قولبة الفرد منذ الصغر للقيام بدور وفق نوعه.

المساواة العادلة بين الجنسين، وبالتالي تعزيز التطلعات المهنية للفتيات. وكشفت بعض الدراسات أن تأثير العلاقة السليمة بين الأب وابنته ليس أقل أهمية من تأثير علاقتها بأمها، وتطور شخصية الفتاة يتأثر بشكل كبير بنوعية الدور الذي يؤديه الأب في تربيتها.

ولاحظ خبراء أن الفتيات قد يحصلن على درجات أكاديمية أفضل من الفتيان، إلا أن نجاحهن في سوق العمل، مشيرين إلى أن المشكلة لا يقف خلفها التمييز ضد جنسهن في سوق العمل، بل لأن معظمهن يتخفن في التقدم لشغل مناصب قيادية، ويمكن أن يكون ذلك علاقة بإهمال الآباء لأولادهم التربوية ويتحلون بالتعاطف والنهم ويقضون أكثر وقت معهن، ولا يرفضون طهي الطعام أو المشاركة في أعمال المنزل، فهم بذلك يتركون تبعات واسعة النطاق على صحة بناتهن النفسية ويجعلونهن أكثر ثقة بانفسهن وتقدير لذواتهن.

ويرى مختصون في علم النفس أن الرسائل التي تستخلصها الفتيات في مراحل أعمارهن المبكرة من التقسيم التقليدي للأدوار بين الأم والأب يمكن أن تستمر معهم إلى حين وصولهن إلى سن العمل وخوضهن عمارة، وهو ما يعني أن ثمة إمكانية كبيرة بأن يؤثر ذلك على مستقبلهن وتوقعاتهن الوظيفية، ويضع الكثير من القيود على تطلعاتهن المهنية.

وأرجعت الأخصائية النفسية السعودية نواف شفلوت سبب عدم ثقة المرأة في نفسها إلى مراحل الطفولة المبكرة وتقصص الفتيان والفتيات أدوارا تقليدية تفرضها عليهن التربية الأسرية بطريقة لا شعورية.

وقالت شفلوت لـ "العرب"، "تنشئة الفتيات داخل الأسرة تخضع في الغالب إلى الثقافة الاجتماعية، وبالتالي فالبيئة الأسرية التي تنشأ فيها الفتاة هي التي تؤثر على ثقافتها في نفسها، فإما أن تحفزها أو تضعفها". وأضافت "تواجه الفتيات منذ مراحل أعمارهن المبكرة ضغوطا مكثفة داخل وسطهن الأسري والاجتماعي وفي وسائل الإعلام، وفي مواقف الآخرين الراضية لإقتحام الفتيات مجالات ينظر إليها على أنها خاصة بالذكور".

ومن جانبها لفتت مروة بن عرفة المختصة التونسية في علم النفس السريري إلى أن الرجال الذين يثنون

دور الأب في تربية ابنته له أثر كبير على مختلف مراحل حياتها، حيث تشكل العلاقة المتينة بين الأب وابنته أحد أكثر العوامل المهمة بشكل المستقبل الذي ستعيشه بدءا من أداؤها في المدرسة ثم في الجامعة، ويعد ذلك خلال مسيرتها المهنية واختيارها لشريك حياتها.

وأثبتت أبحاث جديدة أن الحياة الاجتماعية للفتيات أصبحت أكثر ثراء وتعقيدا مما كان سائدا في الماضي، وهو ما يعني أن العلاقة بين الأب وابنته كشأن علاقتها بأمها، قوامها الارتباط العاطفي وإدراك احتياجاتها النفسية والعاطفية والاستجابة لها.

كما تلعب مشاركة الأب الفعالة في تربية ابنته منذ الولادة، ومساعدته لزوجته في القيام بالمهام المنزلية من غسيل الأطباق والملابس وغيرها من المهام، دورا رئيسيا في ترسيخ مفهوم



الفتيات عندما يفكرن في الزواج فإن اختيارهن يقع في الغالب على الرجل الذي يتميز ببعض الصفات المشتركة مع آبائهن



يمينة حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

يساهم الأب بدور كبير في بناء الهيكل العقلي والنفسي لبناته منذ مراحل مبكرة من أعمارهن غير ما يتعلمنه منه من مهارات وخبرات من خلال الملاحظة والممارسة والتطبيق في الحياة العامة، فترسخ في أذهان العديد من الفتيات فكرة أن جميع الصفات المثالية تتجسد في آبائهن، وقد يكون لهذه العلاقة البناءة بين الطرفين تأثير كبير على مستقبلهن المهني وتجعلهن أكثر تطلعا إلى مراكز صنع القرار، وحتى عندما يفكرن في الزواج فإن اختيارهن يقع في الغالب على الرجل الذي يتميز ببعض الصفات المشتركة مع آبائهن.

ترسيخ مفهوم المساواة

لم يحظ دور الأب في التأثير في بناته إلا بالقليل من الدراسة في الأبحاث والدراسات النفسية والاجتماعية، كما أن المجتمعات

تلقي غالبا بمسؤولية تربية الفتيات وعامليهن نفسيا وعاطفيا على عاتق الأم، أما العلاقة بين الفتاة وأبيها رغم أهميتها فكانت تأتي في المرتبة الثانية بعد علاقته بابنائه الذكر، كما تقتصر مسؤولية الأب في بعض الأحيان على توفير النفقات المادية للأسرة، من دون أن يكون له دور كبير في تربية الأبناء سواء أكانوا ذكورا أو إناثا.

وعلى عكس ما كان سائدا في الماضي، اتجه العديد من الآباء في المجتمعات العصرية إلى محاولة القطع مع العادات المتوارثة في طريقة تعاملهم مع بناتهم والتفاعل السلوكي والوجداني الذي يبنى بالنمو العقلي والنفسي السليم للفتيات، وأصبحوا يضغطون بدور أكبر في تربية أبنائهم الذكور والإناث في المنزل، لكن بينما العمل لم يتغير لتواكب تطلعاتهم.