page3 10/5/09 5:09 PM Page 1

القول الجميل

خارج المكان

إدوارد سعيد

إن الأرق عندى حالة مباركة أرغب إليها بأى ثمن تقريبا.

فليس عندى ما هو أكثر تنشيطا، من أن أطرد عنى فورا ظلال الوسن لليلة خسرتها، غير إعادة تعرفى فى الصباح الباكر، على ما كدت أخسره كليا قبل بضع ساعات أو استعادتى إياه. بين الحين والآخر، أرى نفسي كتلة من التيارات المتدفقة.

أؤثر هذه الفكرة عن نفسي على فكرة الذات الصلدة، وهى الهوية التى يُعلق عليها الكثيرون أهمية كبيرة. تتدفق تلك التيارات، مثلها مثل موضوعات حياتى، خلال ساعات اليقظة.

وهى، عندما تكون فى أفضل حالاتها، لا تستدعى التصالح ولا التناغم. إنها من قبيل النشاز، وقد تكون فى غير مكانها، ولكنها على الأقل فى حراك دائم فى الزمان وفى المكان وبما هى أنواع مختلفة من المركبات الغريبة، لا تتحرك بالضرورة إلى أمام، وإنما قد يتحرك أحيانا واحدها ضد الآخر، على نحو طباقي ولكن من غير محور مركزى.

إنه ضرب من ضروب الحرية، على ما يحلو لى أن أعتقد، على الرغم من أنى بعيد كل البعد عن أن أكون مقتنعا كليا بذلك. ونزعة التشكيك هذه هى أحد الثوابت التى أتشبث بها بنوع خاص.

والواقع أنى تعلمت، وحياتى مليئة إلى هذا الحد بتنافر الأصوات، أن أؤثر ألا أكون سويا تماما وأن أظل فى غير مكانى!''

دقيقة لصحتك

البثور وسبل التخلّص منها

لا مجال للاعتناء بجمال البشرة والمحافظة على معنويات عالية مع وجود بثور على الوجه، وهي مشكلة صحية لها ارتباطات بالنمو والصحو والحالة النفسية والعصبية .

معالجتها في الوقت المناسب

حافظ على نظافة بشرتك قبل وضع الماكياج. عند الحاجة، مع استعمل مستحضراً لتنقية البشرة. بالنسبة إلى المستحضر الخاص بإخفاء البثور، لا تستعمل كريم الأساس التقليديّ الدهنيّ الذي يغذّي البثور ويزيدها سوءاً. ننصحك باستعمال المستحضرات الخاصّة بتنقية البشرة وتجفيفها، لأنها تحتوي على عناصر مكافِحة للجراثيم. الهدف منها هو تطهير البشرة من الجراثيم وإخفاء البثور.

– هل هي بثور حمراء ناجمة عن طفرة جلديّة أو عُدّة ورديّة؟.

عادة من الازم التركّيز على استعمال المستحضرات الخاصّة بالبشرة الحسّاسة، لأنّ ظهور هذا النوع من البثور يدلّ على أنّ البشرة تتفاعل وترسل إليك رسالة.مع معالجة الأمر بنعومة! إنه أفضل حلّ للتخلّص منها.

إخفاؤها

أولاً، ننصحك بضرورة استعمال المستحضر الخاص بإخفاء البثور، سواء كان قلماً ملوّناً لتجفيف البشرة أو مستحضراً لإصلاح العيوب ضدّ الحساسيّة، بكلّ نعومة. لكن إذا بالغتِ في وضعه، يبرز العيب بشكل أكبر.

وضع المستحضر برفق على البثور ومحيطها، مع زيادة الكميّة تدريجياً.

استعمال رؤوس أصابعك لدهن المستحضر

حتى يخترق البشرة (على أن تكون اليدان نظيفتان طبعاً). لتذويب الكميّة بأكملها وإخفاء العلامات المتبقيّة، يكفي أن تضعي قليلاً من البودرة فوق هذه المنطقة.

معلومة مفيدة

يُقال إنّ مستحضرات إخفاء العيوب تكون غالباً خضراء اللون لـ«إلغاء» لون البثور الأحمر. لكن، في الواقع، لا تكون النتيجة مرضية دائماً، لذا يُفضَّل استعمال لون البيج الطبيعي.

العناية

يدوم الماكياج «المُخادِع» الذي وضعته لوقت أطول إذا كانت البشرة على مستوى عالٍ من الترطيب. يفي أيّ مستحضر خفيف بالغرض إذا كانت البشرة مختلطة أو دهنيّة؛ ويُفضّل استعمال كريم غنيّ أكثر إذا كانت جافّة. لكن حتى مع اتّباع هذه التدابير الوقائية، من الضروري إضفاء بعض اللمسات لإصلاح الماكياج من وقت الى آخر. احتفظي في حقيبتك دائماً بمستحضر لإصلاح العيوب لتتأكّد من مظهرك طوال اليوم.

لماذا لا تكون ثقافتنا الصحية ايجابية؟

صحتك في غذائك

تيتيانا الكور

Tatyana@tatyanakour.com

استشارية التغذية الطبية والعلاجية

تلقيت المزيد من الأسئلة، حول موضوع تناول بعض الأغذية المعينة لتنحيف منطقة ما في جسمنا، وخاصة منطقة الورك ومنطقة البطن والفخذ.. الخ لدى العديد من النساء.

كما اثيرت الاسئلة حول منطقة الكرش المتدلية لدى الرجال، كما وسؤلت مرارا وتكرارا عن أغذية معينة لتكبير منطقة ما في الجسم، خاصة منطقة الصدر لدى النساء، فأصبح العديد منا يتداول معلومات بأن تناول البقدونس ينحف منطقة الفخذ، وأن تناول اللفت ينحف الورك، وأن الملفوف ينحف المؤخرة، وأن تناول الخضار قد يزيد محيط الورك، أوأن تناول منتجات الألبان والأجبان تكبر منطقة الفخذ.

هنالك حميات معينة يتم ترويجها أيضا والتي تختص بتنحيف منطقة ما، مثل حمية الموز للتخلص من البطن، أو النوم بغطاء من الملفوف الني أو المسلوق لتذويب الدهون. فما الذي يحدث لنا فعلا؟ وكيف بتنا ضحية الوهم؟.

هل هي من أجل الهوس بأشكال الموضة النحيلة، أم هي عدم ثقتنا بأنفسنا، ام هل يفرض مجتمعنا صورة معينة عن كيف يجب أن يكون جسمنا؟.

فحقيقة الأمر وببساطة أقول بأنه ليس هنالك أية حقيقة علمية وطبية مثبتة فعليا نظير تناول أطعمة ما، أو حمية ما، تختص بالتأثير على شكل منطقة ما في الجسم. وقد فوجئت عندما يراجعني العديد من الرجال الذين يزدادون لوعة من أجل عمل المستحيل لتنحيف مناطق معينة من أجسام زوجاتهم عن طريق الحمية وتناول أصناف معينة من الغذاء والدواء بالرغم من أنهم يعرفون طبيعة شكل جسم المرأة، فنظرة جسم السمبتيك التي يصفها ويتمناها الرجال، والنساء على حد سواء، لا تعتمد على ما يؤكل، كما أن شكل الجسم لا يتكون فقط نظير ما يتم تناوله.

وعلى حد سواء، فإنني أفاجأ كيف أن بعض النساء يهتمون بمظهر شكل الرجل الخارجي مع وجود عضلات مضخمة فبات ما يلجأ إليه شبابنا هو الإفراط في تناول البيض والتونا والمكملات الغذائية الغنية بالبروتينات من أجل تضخيم العضلة لمظهر أكثر جاذبية لدى النساء، بل ويذهب البعض إلى تناول هرمونات معينة، والترويج لها لدى الأصحاب والأصدقاء حتى يلفت نظرها!.

وهنا يجدر بنا بأن نفرق بين إتباع نظام غذائي وحياتي لخسارة الوزن والذي بدوره يحدث تغييرات في شكل جسمنا عامة، وفي جميع مناطق الجسم على حد سواء، مع مراعاة الفروق الفردية؟ وتلك الحميات والمعتقدات المعنية بشكل خاص لتنحيف أو تكبير منطقة ما.

ولعل ما نشهده في مجتمعنا بأن لتقبل شكل جسمنا دور في تشجيع نمط غذائي معين بحيث أن الزيادة في محيط الخصر تقترن بالوجاهة ويسر الحال خاصة عند الرجال في منتصف العمر بينما تقتصر النحافة والهزال على رمز الجمال الدارج لدى النساء من دون اعتبار لمعايير الصحة والرشاقة. والواقع هو أن الوزن الزائد أو الوزن الناقص بإفراط يشكلان خطرا على الإنسان. فهنالك حاجة ماسة إلى تقييم الإيجابيات والسلبيات في نمطنا الغذائي الصحي مع مراعاة ضرورة تمييز الحقيقة عن الوهم في المجموعة الكبيرة والمربكة من المعلومات التمناقلة عبر وسائل الإعلام المختلفة وعبر الأفراد والتي تؤثر على توقعاتنا من التحكم في حجم وشكل جسمنا.

ليس هنالك نوع معين أو صنف معين من الطعام الذي سيحدث مفعول السحر في منطقة ما، وإذا تم نتاقل غير ذلك فهو مغلوط ويؤدي إلى عواقب وخيمة، خاصة من الجانب النفسي (كالإحباطات والعصبية، وعدم الرضى عن الذات، الإحساس بالفشل)، وإجتماعية (كالإنزواء والإنطواء الإجتماعي)، والصحية أيضا (مثل اللجوء إلى الطعام وتناوله بنهم أو الإبتعاد عن تناوله أو المزج بين الحالتين) مما يؤثر سلبا على مجريات الحياة، والعمل، والمنزل، وطبيعة العلاقة الزوجية، والعلاقة مع الآخرين.

والحياة لا تقف عند شكل وحجم الجسم. وهناك عدة عوامل تؤثربحدوت التغييرات في شكل وجسم الإنسان، أهمها: الوراثة، العمر، التغييرات الفسيولوجية في الجسم (خاصة عند الحمل والولادة أو عند خفض كمية كبيرة من الوزن، أو تناول المنشطات)، نمط الحياة، أسلوب التغذية، النشاط البدني، الحالة النفسية، ونظرة الفرد، والمجتمع إلى جانب عوامل أخرى تتعلق بكل فرد منا.

وكل ما يطلب منا هو أن نبدي إهتماما متزايدا بالعوامل التي تؤثر على شكل وحجم أجسامنا، مع مراعاة مدى صحة المعلومات، والتوقعات وموازنتها بالحقيقة إذ تنطوي أنماط الحياة السائدة في كثير من جوانبها على ممارسات غير صحية في أنماط التغذية وعدم ممارسة النشاط البدني وقلة الحركة والتدخين والتي تجعل الأفراد عرضة لتغييرات في شكل الجسم والبشرة، وتؤدي أيضا لأمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والحالات المرتبطة بالسمنة.

وتعتمد أنماط الحياة على المهنة، برنامج البيت، طبيعة العمل، النشاط الجسمي أو الرياضة، إمكانيات تنوع أوقات العمل، الوضع الاجتماعي، تناول الكحول ،التدخين، والضغوطات الفردية والعائلية والاجتماعية والنفسية والمرضية، بالاضافة الى المعتقدات والسلوكيات الفردية وأنظمة الدعم المتوفرة (سواء أكانت في المنزل أو في البيئة المحيطة والمجتمع على حد سواء).

ولعل أهم ما يجب التركيز عليه هو جانب الإيجابية، إذ يرتكز العلم الحديث على تفعيل دور كل ما هو إيجابي في حياتنا والذي يتيح لنا الفرصة بأن نستقبل ما هو صحي ونرسل ما هو صحي ومفيد من خلال تدريب أنفسنا على الإدارة الذاتية والسعي وراء الثقافة او الإستشارة المتفاعلة والفردية والتي تساعدنا على اكتساب مهارات وعادات لتغييرسلوكياتنا ومن ثم تحسين وضعنا الصحي والسيطرة على المرض أو الحالة أو هاجس شكل الجسم ونوعية الحياة ونوعية التغيرات في شكل وحجم مناطق الجسم. ومن أمثلة التدريبات في الادارة الذاتية هي: وضع سجل وهدف للغذاء،الوصفة الغذائية مثل نمط الوجبات وخططها، تحديد آلية التعامل مع تعليقات الآخرين وشكل جسمنا مع إختيار الملابس اللائقة لإظهار مفاتن جمالنا بدلا من التركيز على عيوب شكل جسمنا. ومن بعض التحديات أمام الادارة الذاتية هي عدم القدرة على التعلم أو غياب دافع تغيير سلوكيات معينة، ضعف الوضع السيكواجتماعي (أو النفسي الإجتماعي)، ومحدودية الدعم العائلي والإجتماعي والفكري.

فلماذا لا تكون ثقافتنا إيجابية وإسنادنا العلمي قوي وثقتنا بأنفسنا عالية حتى لا نقع ضحية الوهم والخيال؟.

وظيفة الهرمون الذكري داخل جسم المرأة

الهرمون الذكري هو هرمون التستوستيرون، وهو ليس موجودا في الذكور فقط بل يوجد في الإناث كذلك. حيث يتساوى مستوى هرمون التستوستيرون في الأولاد والبنات قبل سن البلوغ.

ويلاحظ أنة عندما يصل الولد أو البنت سن البلوغ تبدأ محطات هرمونية في الجسم في التفاعل والتناغم، والإفراز وهي: تحت المهاد (الهايبوثلاموس hypothalamus) والغدة النخامية والغدة جاركلوية أو (فوق الكلوية أو كظرية) والخصيتان عند الولد والمبيضان عند البنت.

..والمعروف طبيا وحياتيا أن البنت تصل(...) إلى سن البلوغ قبل الولد؛ وذلك لأنَّ الغدة جاركلوية تبدأ بإفراز الهرمون الذكري تستوستيرون قبل الولد، ويعمل هذا الهرمون على إظهار علامات البلوغ لدى الفتاة، ومنها ظهور شعر العانة وتحت الإبط ونمو الثديين والبظر والمهبل، وجعلها جميعاً حساسة مستثارة.

لهذا يعتبر هرمون التستوستيرون هو أكبر مصدر للهرمون الأنثوي (الاستروجين)، وذلك بتحوّل التستوستيرون إلى إستروجين بمساعدة خميرة أروماتيز، ولا تكمن أهمية هذا الهرمون في كونه مصدراً للهرمون الأنثوي؛ بل لأن له مستقبلات خاصة في جسم الأنثى.

مستقبلات لهذا الهرمون توجد في معظم آليات الجهاز العصبي تعتبر أساس انطلاق الرغبة الجنسية والميل نحو الآخر. وهو ضروري للجنسين، فهو يحرِّك الرغبة الجنسية، وضروري للمشاعر والعواطف العادية مثل الثقة بالنفس والمحبة والسعادة.

حيويا ينتج جسم المرأة هرمون التستوستيرون يومياً من المبيضين والغدة جاركلوية والجلد والعضلات ومن الدهون، وبالرغم من أن المبيضين يفرزان كمية لا بأس بها؛ إلا أن معظم الكمية تفرز من خارج المبيضين، وفق الحقائق آلاتية :

معدل ما يفرزه المبيضان ٥٠ ميكروجراما يومياً.

الغدة فوق الكلوية ٥٠ ميكروجراما يومياً.

من أنسجة أخرى ١٥٠ ميكروجراما يومياً.

وطبيعيا ان يشيخ المبيضان وتنخفض كمية هرمون التستوستيرون نسبياً، بينما تنخفض بشكل كبير من غير المبيضين، ويصل انخفاض مستوى الهرمون الذكري في هذه الفترة إلى ما هو أقل من النصف مقارنة بما كانت عليه أيام الشباب، فتقلّ حيويتها، ورغبتها وطاقتها الحيوية، وشعورها بالسعادة والمحبة.

و لا توجد كمية محددة من الهرمون موجودة في جسم كل امرأة، بل إنَّ كل امرأة لها ما يخصها من الكمية التي تتناسب معها؛ لذا إذا فَحَصَتْ الأنثى مستوى الهرمونات في جسدها أيام الشباب، ثم فحصته بعد دخول سن الإياس الطبيعي، وعولجت بالهرمونات التعويضية الذكرية والأنثوية وقرر الطبيب ذلك؛ فإنَّها قد تستمر بنوعية حياة هي تفضلها.

هناك دراسات تشير إلى أنَّ هرمون التستوستيرون له دور كبير في المحافظة على العظام في سن الاياس، ولا بأس أن يؤخذ بعين الاعتبار عند وصف الهرمونات التعويضية في هذا السن.