بيني وبينكم

براءة .. وقسوة

عدوية الهلالي

وفدت الى جناح الاطفال المصابين بالجفاف في مستشفى الاطفال طفلة اسمها (غفران) لها من العمر سبعة اشهر رغم ان بنيتها الضعيفة تدل على انها اصغر من ذلك بكثير ، كانت ترافق الطفلة امرأة ذات مظهر بسيط وشعبي اثار دهشة امهات الاطفال المرضى لعدم وجود لهفة واضحة لديها تجاه الطفلة المريضة كما هو الحال معهن تجاه اطفالهن .كانت تتركها وتنام بينما تتلقى الطفلة غذاءها من قنينة المغذي ، وكاد هذا الامر يؤدي بها الى الموت حين تحركت في فراشها وبدات ابرة المغذي تسحب من دم اوردتها ، ولولا انتباه احدى الامهات لمنظر الدم في انبوب القنينة لنفد دم الطفلة من دون ان تشعر بها مرافقتها .

في صباح اليوم التالي ، سألت الامهات المرأة عن مدى قرابتها للطفلة فقالت انها خالتها واعتذرت بمرض والدة الطفلة وبانها من محافظة اخرى وقد توفي زوجها منذ فترة ولايمكنها المجيء وحدها الى العاصمة ..

فجاة زارت الطفلة ورفيقتها فتاة شابة اثار منظرها ذهول الامهات واستغرابهن فهي متبرجة بشكل مفرط وترتدي ملابس ضيقة ومثيرة على جسدها المكتنز كما انها جلست قرب سرير الطفلة تنظر اليها بصمت مؤلم وتدخن بعصبية ثم منحت المرأة المرافقة للطفلة مبلغا من المال وغادرت المكان بسرعة مع رجل يثير منظره الشكوك ..

بالتدريج، بلغت حالة الطفلة وضعا ميؤوساً منه وحولها الأطباء الى جهاز انعاش القلب طالبين من المرأة استدعاء اهل الطفلة لأنها ستموت ، عندها فقط انفجرت المراة باكية وهي تقول : كان علي ان ارفض هذه اللعبة منذ البداية ..وعندما حاصرتها النساء بالأسئلة قالت ان والدة الطفلة استاجرتها لرعاية ابنتها في المستشفى لأنها تمارس مهنة لاتفخر بها اي ام في الدنيا ولو لليلة واحدة ، اندهشت الامهات من قسوة قلب والدة الطفلة واكتشفن انها الفتاة غريبة الاطوار التي زارت الطفلة مع ذلك الرجل المريب الهيئة ، اذ لم تفكر الام في مرافقة ابنتها حتى خلال ساعات النهار ..في اليوم التالي ، ماتت (غفران) وبكتها كل الامهات لأنها لم تذق طعم حنان الام وباركن موتها مادامت لم تتعرف على ملامح والدتها وقسوتها ومهنتها ورحلت كطير طاهر لم تلوثه قسوة الايام!.

بكتها كل الامهات لأنها لم تذق طعم حنان الام وباركن موتها مادامت لم تتعرف على ملامح والدتها وقسوتها ومهنتها ورحلت كطير طاهر لم تلوثه قسوة الايام!.

امام بهرجة الاسواق المليئة بالعاب الاطفال:

البعض يكسر العابه ..والبعض الآخر يكتفي بالتفرج !

بغداد / المدى
تصوير: سعد الله الخالدي

كلما خرجت الى السوق، لا اتردد في ترك طفلي ذي السنوات الاربع في بيت جده محاولة اقناعه بالوعود بجلب لعبة له اذ ان جلب لعبة واحدة له ارحم من اصطحابه الى السوق التي لاترحم لأنه وببساطة سيتوقف مرارا ويصرخ امام عربات الباعة والمحلات المليئة بالالعاب والفواكه والحلويات وكماليات الاطفال التي تملأ السوق «دون رحمة » وبشكل يجعل الغني يشتري بافراط والفقير ينظر ويتحسر بافراط ايضا!!

رداءة الصنع

في السابق ، وفي عهد الطفولة ، كانت العابنا ترافقنا اعواما مهما غضبنا منها وعاقبناها برميها على الارض او محاولة كسرها واليوم اختلف الامر فمهما كانت اللعبة غالية وايا كان نوعها فان حركة واحدة يقوم بها الطفل كرمي اللعبة بغضب على الارض كافية لكسرها ..بل وتهشيمها ولا يتعدى تاريخ صلاحية اللعبة اسبوعا او اسبوعين على اكثر تقدير ..

السيدة مها السعدي / ام لثلاثة اطفال تقول انها مضطرة لأصطحاب واحد منهم في الاقل اثناء خروجها الى السوق ، وان شراءها لعبة لأحدهم دون الآخريخلق فتنة بينهم ، لذا يتبخر راتبها بين طلبات اولادها ومغريات السوق التي تعرض العابا تجذب انظار الاطفال لكنها رديئة الصنع وعملية شرائها ماهي الا استنزاف لجيوب الآباء ..

وتتمنى السعدي لو تختفي تلك البضائع من السوق لأن الآباء يعالجون حرمانهم منها بشرائها لأولادهم وهم بذلك يسيئون تربيتهم ويفرغون جيوبهم مبكرا!

وتتألم السيدة شذى قاسم من كثرة عدد الالعاب المكسورة في حجرة ابنها وتأمل في ان تهتم الجهات المصنعة بهذه الالعاب بحيث تصبح اكثر متانة او اقل سعراً.

ويعلق بائع العاب الاطفال احمد حسن على ماسبق بقوله ان انتشار البضائع الخاصة بالاطفال بهذه الكثرة خلق حركة رواج وانتعاش في السوق فامثاله ممن لم يكملوا تعليمهم وجدوا فرصة جيدة في هذا المجال ..ويقول حسن ان الربح متفاوت ولكنه جيد لأن الام او الاب لايقاومان صراخ الطفل والحاحه على شراء لعبة وهو بطبيعة عمله يعمل على ترغيبهم بكافة انواع الالعاب حتى يشترون واحدة.

اما عن رداءة صنعها فهذه العملية خضعت للغش، فترى مثلا العاباً كتبت عليها ماركات عالمية او اسماء شركات معروفة لكنها صنعت في معامل لاتلتزم بالمواصفات المطلوبة، فالبلاستك المستخدم في صنعها معاد او معرض للكسر السريع وكل شيء خاضع في حياتنا للغش ابتداءا من البالونات الملونة التي تنفجر قبل ان يهنأ الطفل باللعب بها.

تكسير الالعاب

لم يعد اطفال اليوم يحافظون على العابهم كما في السابق، فحين كنا ندخل البيوت نرى الالعاب وقد رتبت في دولاب واجهته زجاجية او على مكتبة السرير ونرى امرأة تفتخر بحفاظها على لعبة من ايام طفولتها، فهل يعد تكسير الالعاب دافعا نفسيا ام ان حالة الملل التي نعيشها تسربت الى الاطفال، ولعلها الرغبة في اقتناء المزيد من الالعاب فيلجا الطفل الى كسر لعبته كي تضطر الام الى شراء غيرها ..

وتقول شفاء حسن / ربة بيت وام لطفلين انها تشتري العابا متشابهة لولديها لأن مؤشر الغيرة يرتفع حين تفرق بينهما في لعبة او ملبس لكنهما يشعران سريعا بالملل من لعبتيهما ويطالبانني باخرى وحينما ارفض ذلك يكسران لعبتيهما احتجاجا فاضطر لشراء اخرى !!

المرشدة التربوية خديجة محمد علي تقول عن هذه الظاهرة ان الطفل العراقي يحتاج حاليا الى الحنان والعطف ، فمهما كان عطف الام والاب والمحيطين فان صعوبات الحياة منعت الاهل من التحدث الى اطفالهم لوقت اطول ..وقد يلجأون الى العقاب الفوري للطفل لمجرد خطأ بسيط يقوم به او عندما يكون والداه في وضع نفسي مرهق ويكون الطفل هو كبش الفداء .وقد يشاهد الطفل مشاكل الوالدين والمحيطين بهما فتنطبع في ذاكرته ويصبح عنيفا في تعامله مع العابه.

وترى الباحثة ان الحضانات ورياض المدارس لدينا لاتعالج الطفل نفسيا لأن المعلمات اصلا يعشن ظروفا صعبة ، لذا يجد الطفل تفريغ العاطفة الحقيقي في كثرة الطلبات لشراء اللعب وبقية الاشياء ..وفي تكسيرها انفجارا لكبت في داخله او لرغبة في معاقبة احد والديه او كليهما على سلوكهما معه ..كما ان هناك دافعا اجتماعيا ، فالطفل الغني مثلا نراه يكثر من الشراء ليس لكونه يملك المال ..ولكن لأنه تعود ان يجد كل شيء امامه وتعود على تذليل كل الصعوبات امامه، اما الطفل الفقير او متوسط الحال فانه يكتفي بأشياء بسيطة رغم رغبته في الكثير.. والسبب ايضا ليس قلة المال ولكن التعود منذ الصغر على الاكتفاء الذاتي ،والدافع الاخير هو سياسة الشركات العالمية لأغراء الطفل.

كيف تجعلين حياتك ربيعا مستمرا ؟

هناك عشر طرق تساعدك على تحسين طاقتك والتمتع الدائم بحيوية ونشاط يشعر بها كل من حولك وهي :

×تغلبي على التعب بالرياضة :

عند الشعور بالتعب والارهاق بعد يوم شاق من العمل استعدي فورا للبدء في تمارينك الرياضية اليومية التي ترفع من مستوى طاقتك الجسمانية، واهمها ممارسة رياضة المشي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم في الهواء الطلق لتنشيط القلب والدورة الدموية والرئتين وتنشيط الذاكرة..

×تنشيط الذاكرة:

خذي خمس دقائق للاستراحة والاسترخاء التام مع تحريك الرأس والرقبة في جميع الاتجاهات وبخفة مع الانحناء ببطء الى الامام والى الخلف واستديري بالجذع يمينا وشمالا، ومن ثم عودي الى عملك فستجدين نفسك قد استعدت نشاطك مرة أخرى..

×الوجبات الصغيرة:

ينصح اخصائيو التغذية بأخذ ما يعادل خمس وجبات خفيفة في اليوم، وذلك أفضل بكثير من ثلاث وجبات كبيرة اذ يساعد هذا كثيرا على الحفاظ على مستوى السكر بشكل طبيعي والذي يؤدي انخفاضه الى الشعور بالتعب والارهاق. الوجبات الخفيفة تحتوي على مواد مغذية وتؤخذ كل ثلاث الى اربع ساعات تقريبا مع الاكثار من الخضار والفواكه وتقليل اللحوم والنشويات..

×الشعور بالسعادة:

بعض أنواع الرياضة تساعد على رفع مستوى البهجة والاسترخاء والشعور بالراحة مثل رياضة اليوغا في الهواء الطلق التي تساعد على تحسين عملية الشهيق والزفير وتحسين الدورة الدموية وامداد الجسم بالأوكسجين..

×حاسة الشم:

استخدمي بعض نقاط من الأعشاب العطرية أثناء اخذ الحمام أو في المحارم الورقية، مثل عطر اللافندر وعطر الجريب فروت لاستنشاقها فهي تعمل على الاسترخاء وازالة الارهاق والمساعدة على النوم بشكل فعال.

×شرب الماء:

ان الماء يساعد الجسم على التخلص من السموم ويجدد الخلايا ويمنعها من الجفاف، ويعطيك الشعور بالانتعاش ويسد الجوع في بعض الأحيان.وينصح بشرب ما يعادل لترين من الماء يوميا أو ثمانية أكواب كبيرة، ويمكن اضافة بعض نقاط من الليمون مع الماء في الصباح الباكر.. ×تغيير شكلك العام:عندما تشعرين ببعض الكآبة مصحوبة ببعض الارهاق ارفعي من معنوياتك وغيري بعض الشيء من تسريحة ولون شعرك وألوان ملابسك وماكياجك..

×النوم الهادئ:

معظم الناس يحتاجون الى ما لا يقل عن ثماني ساعات متواصلة من النوم لترميم الجسم والعقل والروح من التعب والارهاق، مع ضبط مواعيد النوم في الوقت نفسه يوميا وستجدين نفسك ايضا تستيقظين في الوقت نفسه من كل صباح، وهذا يجعلك تستيقظين كل صباح نشطة وأنت بكامل طاقتك وحيويتك، ويمكن دعم ذلك بأخذ قسط من الراحة وقت الظهيرة..

×اختاري صديقاتك بعناية:

كوني دائما مع الصديقات ذوات النشاطات المختلفة ممن يسعين دائما الى رسم الابتسامة على شفتيك وهذايبعث النشاط والحيوية داخلك طوال النهار وينشط أفكارك بكل ما هو مفيد..

×التقليل من السكر :

ابعاد السكر المصنع مثل الحلويات عن الوجبات الخفيفة واستبدالها بالفواكه والعصائر الطازجة.

وقد تكون السكريات تمد الجسم بالطاقة سريعا، ولكن قد ينعكس هذا الشعور خمولا وكسلا.

في حين ان الفواكه تعمل على مد الجسم بالطاقة والحيوية ابطأ بقليل، إلا أنها تستمر لمدة أطول. ويمكن اخذ الفواكه المجففة مثل الزبيب والمشمش والمكسرات..

صحة الاسرة

اكثر خمسة أغذية ضررا لصحة الانسان

قد تساعدكم هذه التفاصيل في معرفة الاضرار الفعلية لبعض الاغذية ومنها.

١.البطاطا المقلية: تحتوي البطاطا المقلية على مستوى عال من السعرات الحرارية والدهون حيث يحتوي غرام واحد من البطاطا المقلية على اكثر من ٣ سعرات حرارية واكثر من ٥١ غراماً من الدهون اضافة الى ذلك فان تعريض البطاطا لدرجات حرارة عالية لدى قليها يؤدي الى تكوين مركبات « الاكرلاميد » فيها والتي تعتبر مركبات مسرطنة للحيوانات وعلى الاغلب للانسان ايضا وعند اضافة الملح للبطاطا المقلية فانها تصبح ضارة ايضا لمن يعاني ضغط دم مرتفعاً، ويعتقد ان شريحة من البطاطا قد تكون اكثر ضرراً من سيجارة واحدة.

٢.المشروبات الغازية: تعتبر المشروبات الغازية غير صحية وذات قيمة غذائية منخفضة لاسباب عديدة، فبالاضافة الى انها تحتوي على كميات عالية من الكافيين، فهي تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

ان علبة واحدة من المشروبات الغازية « خالية من السكر والسعرات الحرارية الا انها تحتوي على محليات اصطناعية غير صحية خاصة اذا تم استهلاكها بكميات عالية، ومن جهة اخرى تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من الفوسفور والذي يؤثر سلبيا على توازن الكالسيوم في الجسم، وبهذا يرفع من الاحتمالات باصابة الشخص بمرض هشاشة العظام، وقد ربطت دراسات كثيرة استهلاك المشروبات الغازية برفع احتمالات الاصابة بكسور في العظام وكذلك بمرض السكري من النوع الثاني.

٣.الاطعمة التي تحتوي على اصباغ اصطناعية: مع ان الالوان الطبيعية في الخضار والفواكه هي عبارة عن مركبات لها خصائص مضادة للسرطان، الا ان الاصباغ الاصطناعية الموجودة في العصير الملون، المصاص، الملبس ، البوظة الملونة هي في معظم الاحيان مركبات كيماوية لها اضرار صحية جسيمة تتراوح بين التسبب بالاورام السرطانية وبين الصعوبة في التركيز والحساسيات المختلفة وخلل في الغدة الدرقية .

٤.الاعضاء الداخلية مثل (الكبد، الطحال ، الكلى ، اللسان ، الكرشات)، ان الاعضاء الداخلية لجميع الحيوانات تحتوي على كميات عالية جدا من الكولستلورل يسهم في تصلب الشرايين وتضيقها ينصح باستهلاك الاعضاء الداخلية في فترات متباعدة لا تتجاوز الاربع مرات في السنة اما الاشخاص الذين يعانون ارتفاعاً في مستوى الكولسترول فينصحون بتجنب الاعضاء الداخلية.

٥ . الدهون الصلبة في درجة حرارة الغرفة مثل السمنة النباتية والحيوانية والزبدة والمارجرين : ان هذه الانواع الصلبة من الدهون ترفع من مستوى الكولسترول الضار وبهذا فهي تساهم في تصلب وتضيق الشرايين ، ينصح بالامتناع عن استهلاك هذه الدهون وتجنب الاطعمة التي تحتويها مثل معظم انواع الحلويات الشرقية والغربية، ومن جانب اخر ينصح باستبدال الدهون الصلبة بالدهون السائلة مثل سائر الزيوت النباتية خاصة زيت الزيتون الذي يعتبر افضلها. وفيما يتعلق بالمارجرين والسمنة النباتية فعلى الرغم من انها خالية من الكولسترول لانها نباتية الا انها لا تقل ضررا عن الزبدة والسمنة البلدية وذلك لان تركيبها الدهني يسبب تصلباً في الشرايين.

اطباق العافية

الدولمة العراقية الاصيلة

المقادير:

- للحشو :

بصل مفروم ناعم
ثوم مفروم ناعم
خضرة منظفة و مغسولة و مفرومة ناعماً (بقدونس ، نعناع ، شبنت)
لحم مفروم
لية (شحم غنم مفروم)
معجون طماطم
ملح
بهارات
فلفل اسود
تمر هندي منقوع و مصفى جيداً
شراب رمان
عصير ليمون
بصل صحيح
بطاطا
باذنجان
فلفل اخضر
طماطم
باقلاء خضرة
ورق عنب او اوراق سلق
كوسا
قطع لحم غنم ويفضل الاضلاع
زيت نباتي

الطريقة:

- تحضير الحشو :

- اخلطي اللحم المفروم و البصل و الثوم و الخضار المفرومة في وعاء ، تبلي بالبهارات و الملح و الفلفل و المعجون و قليل من الزيت و عصير الليمون و شراب الرمان و التمر هندي و اخلطي الكل جيداً .

- تحضير الخضار :

- قومي بازالة القشرة الخارجية للبصل ثم شرحي البصلة طولياً و ابدئي باخراج طبقات البصل بحذر حتى لا تتشقق .

- قشري البطاطا و احفريها ثم احدثي ثقوباً بها ، اغسليها ثم امسحيها بالملح باصبعك مع ابقاء الراس حتى تغطيها بعد الحشو ، كرري العملية مع الباذنجان (بدون تقشيره) و الكوسا .

- قصي راس الطماطم مع ابقاء جانب متصل بها و كذلك الفلفل الاخضر .

- اغسلي اوراق العنب او السلق و ضعيها في ماء ساخن .

- تطبيق الوصفة :

- حضري القدر الذي ستضعين الدولمة فيه ، ضعي زيتاً في قعر القدر ثم ضعي شرائح لحم الغنم و تبليها بالملح و البهار ، ضعي الباقلاء ، احشي البصل و ضعيه أولاً ثم ضعي الباذنجان و البطاطا و الكوسا و الفلفل و ورق العنب او السلق بعد حشوها و اخيرا ضعي الطماطم .

- ضعي القدر على النار حتى تمتص الخضار ما فيه من سائل ثم اضيفي ماء ساخناً ممزوجاً بمعجون الطماطم و القليل من الملح و ضعيه على نار متوسطة مع وضع صحن زجاج فوق الدولمة كي تحتفظ الخضار بشكلها ، دعي القدر على النار و غطيه و دعيه حتى تنضج الخضار . - بعد ان تمتص الخضار ما فيها من ماء ضعيها على نار هادئة ثم ارفعي الغطاء جانبا و دعيها حتى تبرد قليلاً .

- ضعي صينية اكبر من محيط القدر فوق القدر ثم اقلبي القدر بحذر و ارفعيه بهدوء و قدميها ساخنة .