الصحّة والحياة

التنفس الاصطناعي غير ضروري لانعاش القلب

❑ **واشنطن**- نصح خبراء طبيون بتجاوز التنفس الاصطناعي عند القيام بالإنعاش القلبي الرئوي الطارئ لأحد المرضى والاكتفاء بالضغط على الصدر. وقد أفادتا دراستان نشرتا في دورية «نيو إنغلند الطبية» أن نسب النجاة لدى المرضى الذين يتعرضون إلى ذبحات قلبية ويخضعون للإنعاش القلبي الرئوي تتضاعف أو ترتفع ثلاث مرات. غير أن الخبراء أوضحوا أنه مع الخضوع إلى التنفس الاصطناعي أو من دونه تظلّ نسبة النجاة ذاتها. وشملت دراسة 3 آلاف مريض ولم تجد فارقاً كبيراً بين معدلات النجاة لدى الأشخاص الذين خضعوا للتنفس الاصطناعي كجزء من عملية الإنعاش القلبي الرئوي الطارئ خارج المستشفى وبين الأشخاص الذين خضعوا للضغط على الصدر فقط. ويسعى المختصون الطبيون إلى تشجيع الإنعاش القلبي الرئوي الذي يقوم به الأشخاص المحيطين بالمريض، وقالوا إن التنفس الاصطناعي معقد وهو قد لا يفيد المريض داعين إلى تجاوزه والالتزام بالضغط على الصدر لتحريك الدورة الدموية.

غريب الأطوار ليس مضطربا عقليا

❑ **لندن**- رأت باحثة بريطانية ان الشخص الذي يوصف بانه غريب الأطوار بسبب آرائه أو تصرفاته غير المألوفة لا يعاني بالضرورة من الاضطراب العقلي أو النفسي،\ولذا لا يمكن وصفه بانه مصاب باضطرابات نفسية أو عقلية وبالتالي لا تتطلب حالته العلاج.

وقالت الأستاذة تيل وايكس من معهد التحليل النفسي في كنغز كولدج بلندن لصحيفة إن من بين العوارض التي يشكو منها الشخص الغريب الأطوار التغير المفاجئ في المزاج والشعور بالحزن أو الكدر والقلق، والإحساس بأن الآخرين يقفون ضده وقد يسمع أصواتاً لا يسمعها غيره. وأضافت وايكس إن التشخيص غير الصحيح لهؤلاء المرضى قد يزيد «خطر» تقديم علاجات طبية أو نفسية غير ضرورية إليهم. وقالت إن التشخيص الصحيح لحالة هؤلاء الأشخاص يعني أن الكثيرين منهم لن ينتهي بهم المطاف عند أطباء يشخصون حالتهم بانها حالة اضطراب نفسي أو عقلي.

عقار جديد لداء المفاصل

❑ **لندن** - يصيب داء المفاصل الأصابع والمرفق والكتفين والورك والركبة والعرقوب. يبدأ المفصل بالانتفاخ والاحمرار وفي حالة الاصابة بداء المفاصل (Arthrosis) فاننا نرصد تلفاً في الغضروف وبرودة في المفاصل. في سياق متصل، ابتكر الباحثون في مستشفى (Henry Ford Hospital) جهازاً نقالا يصدر عنه، يومياً، نبضات كهرومغناطيسية متواضعة القوة تعمل على الحد من الالتهاب والوجع الذين يستهدفان الركبة.

ويشبه الجهاز شكل الخاتم الذي ينبغي على المريض وضعه حول الركبة. هكذا، تتمكن النبضات الكهرمغناطيسية من اختراق الركبة مباشرة، نحو الغضروف التالف. للآن، تشير نتائج التجارب على المتطوعين، الذين استعملوا هذا الخاتم التكنولوجي مرتين يومياً في كل أيام الأسبوع وطوال ستة أسابيع، على أن آلام الركبة تراجعت لديهم 40 في المئة تقريباً. كما نوه الباحثون بأن النبضات الكهربائية- المغناطيسية تعمل على تخفيض مستويات الكالسيوم في خلايا الركبة الغضروفية.

ما يطلق العنان الى سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تساعد في تخفيف حدة الالتهابات. بالنسبة لسعر الجهاز، فانه سيكون مقبولاً للجميع.

طبق اليوم

فطائر الجبنة والسبانخ

المقادير:

للعجين: كوب متوسط الحجم من الدقيق العادي، ربع ملعقة من الملح ، 10 ملاعق صغيرة من الزبدة. وللحشو: ملعقتا زبدة، ملعقة من زيت الزيتون ، 3 أوراق من الكراث مفرومة، فصان من الثوم مفرومان، علبة سبانخ صغيرة، علبة صغيرة من جبنة روكيفورت، علبة من الكريمة الحامضة الحلوة، بيضتان مخفوقتان، ملح وفلفل أسود، 3 ملاعق من جبن بارمازان المبشور.

الطريقة:

ادهني قوالب الفرن المربعة الصغيرة بقليل من الزبدة، ثم اتركيها في الثلاجة لنصف ساعة، في اثناء ذلك انخلي الدقيق والملح في قدر العجن، ثم أضيفي إليهما الزبدة وثلاث ملاعق من الماء واخلطي المقادير حتى تحصلي على عجين لين. احشي القوالب الفرن بالعجين، ثم أعيديها مرة أخرى للثلاجة لنصف ساعة، ثم سخني الزبدة والزيت في المقلاة واقلي فيهما الكراث لدقيقة واحدة، أضيفي الثوم والسبانخ والجبن، ثم اخلطي المقادير مع بعضها جيدا. اخلطي الكريمة الحامضة الحلوة مع البيض، ثم أضيفيهما الى الخليط الأول وتبلي المقادير بالملح والفلفل الأسود. وزعي هذا الخليط داخل القوالب، ثم رشيها بجبنة البارمازان وادخليها الفرن.

أزواج وزوجات تحت المجهر!

الغيرة.. «ورم خبيث» يدمر العلاقات الأسرية

يرى المختصون أن الغيرة نتيجة للشعور بالنقص والحرمان العاطفي

❑ **العرب**- **يمينة حمدي**- تمثل الغيرة بالنسبة للكثيرين مظهرا من المظاهر الدالة على الحب، فيما يرى المختصون والخبراء بأنها تمثل في الواقع «ورما خبيثا» يتقدم بشكل تدريجي داخل كل علاقة إلى أن يجعلها تنهار. وتظهر الغيرة في كل علاقة بين فترة وأخرى، غير أنها تصبح مشكلة عندما تتجاوز الحدود المسموح بها، وتعرقل سير العلاقة العادية، لأنها تتحول من رد فعل هدفه الحماية من تعرض العلاقة للخطر، إلى فعل يضايق الطرف الآخر ويحد من حريته ولا يعطيه الفرصة للحياة بشكل طبيعي.

«نورة» تشتكي من غيرة زوجها القاتلة التي تصل إلى حد الشك في سلوكها، مما جعل الحياة بينهما تدخل في نفق مظلم.

تقول: زوجي إنسان طيب، من أسرة واضعة ماديا واجتماعيا، كافح حتى وصل إلى مركز مرموق، تزوجنا بطريقة تقليدية، لكنني أحببته وحرصت على إرضائه، ورغم أنه عصبي جدا، إلا أنني حاولت التماس العذر له من ضغوط الحياة والعمل وأن أتسامح مع عصبيته وعدم مراجعته لنفسه أو اعتذاره لي عن أخطائه في حقي وسبه لي أحيانا لأسباب تافهة. تكمن مشكلتي معه في غيرته الشديدة التي دائما ما يبررها لي بالحب والخوف علي من أي رجل آخر. تطور الأمر فأصبح يراقبني ويفتش في هاتفي النقال وحقيبة يدي. في البداية كان يفعل ذلك من دون علمي، وحين أسأله لا ينكر ويرد بعصبية: «هذا حقي، أي امرأة يمكن أن تفعل أي شيء». ازداد الأمر سوءا، فأصبح يفعل ذلك أمام عيني من دون خجل، بل ويكلمني في اليوم الواحد عشرات المرات، حتى يتأكد أن هاتفي غير مشغول، ولم أجد من الكلمات ما أبرر بها لأولادي سلوك والدهم، خصوصا أنني لا أخرج وحدي إطلاقا إلا إلى العمل، أما الزيارات والتسوق والمناسبات، فإما معه أو مع أولادي أو مع الأهل. ازداد حزني حين رأيت صديقه يتبعني أكثر من مرة وكانه مخبر يراقب تحركاتي ويعد علي انفاسي، فواجهته بقوة ورفضت هذا الأسلوب، وطلبت منه الطلاق إذا كان يشك في سلوكي أو يعتقد أنني أخونه.

والغيرة المدمرة لا تقتصر على الرجال وحدهم، وإنما النساء أيضا تحرقهن الغيرة، فزوجات كثيرات يدمرن حياتهن ويفسدن علاقتهن مع أزواجهن بسبب الغيرة اللامنطقية التي تقوم على الوهم أو تضخيم الأمور أو عدم إدارة العلاقة الزوجية بشكل إيجابي. قالت احدى الزوجات أنها لا تثق بزوجها أبدا ودائما تعتقد انه على علاقة بنساء أخريات وأنها رغم عدم وجود دليل مادي لديها على خيانته إلا أنها لا يمكنها مقاومة هواجسها تجاه سلوكه، واضطرت إلى وضع جهاز تنصت على هاتفه اشترته بمبلغ كبير، حتى تتبع خطواته ومكالماته مع الآخرين، بل وتجند بعض موظفيه للتجسس عليه ونقل أخباره بالتفصيل إليها مقابل مبلغ مالي تدفعه لهم. أزواج كثيرون، تتملكهم مشاعر الغيرة القاتلة التي تضطر الشريك إلى إنهاء العلاقة بالطلاق. وفي هذا الشأن يؤكد البحث الدولي الذي أجري حول الغيرة وحمل عنوان «الحب والغيرة»، وشارك فيه نحو 7000 رجل وامرأة من 20 دولة، أن كل شخص تقريبا شعر بنوع من الغيرة. وقال 78 في المائة انها جزء طبيعي من الحب، غير أن نصف هؤلاء أكدوا أن غيرة الشريك الآخر يصعب تحملها. ويتجه الغيورون في اغلب الأحيان إلى تفتيش جيوب شركائهم، ويفتشون في أوراقهم على الطاولة أو يطلعون على الرسائل التي أرسلوها أو استقبلوها عبر الهاتف المحمول أو البريد الالكتروني، كما يتصلون بأماكن عمل شركائهم للسؤال عنهم.وتبين من الاستطلاع أن أكثر الشعوب شعورا بالغيرة هم الأتراك والأسبان، ثم البرتغاليون والفنلنديون والبولونيون، أما الأقل غيرة فهم الكنديون والهولنديون. إن الغيرة تعني أن ثمة شيئا ما خاطئا في منظومة الحب، فهي عَرَض على اضطراب داخلي وليست هي المرض ذاته، فليس هناك مرض نفسي أو اجتماعي اسمه الغيرة، إنما هي مثل الصداع تدل على خلل ما في علاقة الإنسان بذاته أولاً وبالتالي علاقته بالآخر. من المهم أولا التفريق بين وجهين للغيرة:

الأول: الغيرة المقبولة التي تشعر الشريك بوجوده وأهميته في العلاقة والحرص عليه وعلى كل ما يتعلق به، وعدم قبول المساس به أو إغوائه أو التفريط فيه، وتكون محتملة بل ومرغوبة من الطرفين، لأنها في الحيز المعتدل الذي لا ينغص الحياة الزوجية، لأن منطلقها الثقة وليس الشك، والقيم الدينية والاجتماعية تحثنا عليها، نظرا لاحتياج الإنسان إليها نفسيا وعاطفيا، فكل منا يشعر بالقلق تجاه العلاقة إذا لم يغر عليه شريكه ويعتبر أن ذلك دليل على عدم الحب.

الآخر: تفعيل مشاعر الغيرة بدرجة غير محتملة لتصبح عاملا مهددا للعلاقة وخانقا للشريك وباعثا على السأم والملل، وقد تتجاوز ذلك لتصل إلى الشك والتخوين والمراقبة، كما في حالة نورة أو غيرها، وهي حالة تؤدي إلى «خراب البيوت» ولا تمنع وقوع أي محظور، بالعكس قد تضغط في اتجاهه كرغبة في الخلاص من واقع مرير. فالتجسس والتنصت على الشريك أو مفاجأته بالزيارة أو تفتيش أغراضه أو مراقبته هي أمور غير مقبولة دينيا واجتماعيا، ولا تعتبر رادعا أو واقيا من خيانة الشريك، لأن من يفكر في سوء، إن لم تمنعه أخلاقه وقيمه ومبادءه وحبه لشريكه، فسيجد لنفسه ألف مخرج وألف وسيلة لفعل ما يريد. ويتفق العديد من المختصين على أن الغيرة يمكن أن تأتي من الشعور بالنقص والحرمان في المشاعر التي عاشها الإنسان في طفولته، فحين لا يشعر الطفل أثناء نموه بالقدر الكافي من الحب والتفهم، فان احتمالات ميله إلى أن يصبح غيورا في المستقبل شديدة. والأمر نفسه يسري على الأطفال الذين ينمون في وسط عائلي تنافسي، حيث يفضل الأهل طفلا على آخر أو لدى الأطفال الذين كانوا شهودا على مظاهر الغيرة بين أهاليهم. ويمكن أن تعود الغيرة لدى البعض أيضا إلى تجارب سيئة مروا بها، أي تحطم العلاقة الزوجية بسبب خيانة الشريك السابق، وفي هذه الحالة ينصح بأن تعالج مظاهر عدم الثقة منذ بداية العلاقة. فمن الضروري فتح حديث صريح عن هذا الأمر إذا كانت الغيرة المزمنة لدى شريك الحياة ناجمة عن جرح نفسي تعرض له، لأن مثل هذا الحديث يتيح له التعبير عن تجربته السيئة، وان يخرج من نفسه كل المشاعر السلبية المحتقنة لديه. وينصح الخبراء النفسيون والمختصون بالعلاقات الأسرية الرجال والنساء على حد السواء باتباع الخطوات التالية لتجاوز إشكالات الغيرة المزمنة:

– من الأهمية بمكان الإدراك بان الغيور هو الذي يعاني من المشكلة، وليس الطرف الآخر.

– إذا كان الغيور يتعرض لنوبات من الغيرة، فيتعيّن عليه أن يتوقف وان ينتظر لحظة قبل البحث عن الحل، لأنه بهذا التمرين يمكنه السيطرة على مشاعره. كما يجب أن يتوقف الغيور عن التعامل مع شريك الحياة كأنه ملك شخصي له، ومنحه المجال الكافي لممارسة عمله وهواياته واللقاء مع الأصدقاء.

الرقمنة والفيسبوك يعقدان العلاقات الغرامية

❑ **واشنطن**- يزيد العصر الرقمي ومواقع التواصل الالكترونية الاجتماعية مثل «الفيسبوك» من التعقيدات التي تحيط بعلاقات الحب بين الناس . وذكر موقع «لايف ساينس» أن باحثين أجروا مقابلات مع طلاب كليات أميركية وأشخاص في منتصف العمر. وتبين لهم أن العشاق على الرغم من العصر الرقمي الذي نعيش فيه الآن لا يزالون يفضلون إنهاء علاقاتهم العاطفية وجها لوجه من دون الاستعانة بأجهزة اتصال مثل الهواتف الخلوية أو موقع فيسبوك لأنها تزيد علاقاتهم تعقيدا.

وقال إيلينا جيرسون، وهي أستاذة مساعدة في قسم الاتصالات والثقافة في جامعة إنديانا في بلومينغتون «إن الذي أثار اهتمامي هو أن كل هذه التقنيات مصممة من أجل اتصال الناس ببعضهم، و لكن الناس يتعاملون مع هذه التقنية بشكل يبعدهم عنها».

وأضافت جيرسون بعد دراسة أجرتها وشملت 67 طالبا جامعيا إن كثيرين منهم أنهوا علاقتهم العاطفية مع الآخرين بطريقة مباشرة وليس بواسطة رسالة إلكترونية. وأشارت الى إن الطلاب الجامعيين يستخدمون الرسائل الالكترونية في الغالب من أجل التواصل مع أساتذتهم ورؤسائهم وأبائهم وعائلاتهم من مسافات بعيدة.

وقال كثيرون للباحثة جيرسون إنهم بعد قطع علاقاتهم مع الآخرين بدأوا باستخدام الفيسبوك لأهداف اجتماعية متنوعة.

علاقات الآباء الأمركيين بأبنائهم.. الأسوأ عالميا

❑ **واشنطن** - وجدت دراسة جديدة أن علاقات الآباء الأميركيين مع أبنائهم البالغين تتسم بالتوتر و النزاعات مقارنة بنظرائهم الأوروبيين. وذكر موقع «لايف ساينس» أن الدراسة ركزت على العلاقات بين الآباء والأبناء في انكلترا وألمانيا والنروج وإسبانيا والولايات المتحدة وشملت 2698 أباً وأماً في هذه الدول. وأشارت الدراسة إلى أن عدم الانسجام أو العواطف السلبية بين الأسر الأميركية تزيد بمرتين عن تلك الموجودة عند أي أسرة في العالم ،وان الخلافات والتوتر وفقدان المشاعر تسود بين أفرادها. ويعود السبب في ذلك جزئيا، بحسب الباحثين إلى الدور الذي تلعبه أنظمة الرعاية الصحية، بمعنى أن الدولة التي تفتقر إلى نظام رعاية صحي فعّال تجبر مواطنيها على الاهتمام بذويهم عند التقدم في السن والعجز، وهذا قد يؤدي إلى نزاعات بين أفرادها ولكن من دون أن يعني أن العاطفة مفقودة أو نادرة بين أعضاء العائلة. وقال معظم الآباء الذين شملهم المسح في تلك الدول إنهم يكنون عاطفة قوية لأبنائهم البالغين ونفوا أن تكون هناك خلافات في ما بينهم. وأظهر المسح أن العلاقات الودية بين الآباء والأبناء البالغين كانت الأكثر انتشاراً في بريطانيا إذ أكد 75 % من المستطلعين أن التناغم والانسجام الأسري قائم بينهم، مقابل 63 % في إسبانيا و 49 % في ألمانيا. وخلصت الدراسة إلى أن الآباء في أميركا وإسرائيل أكثر ميلا للنزاع مع أولادهم البالغين من نظرائهم في بريطانيا وألمانيا، وأن الآباء الألمان لا تراودهم مشاعر سلبية حيال أبنائهم البالغين. وقال ميريل سيلفرشتاين الذي أعد الدراسة وهو أستاذ علم الشيخوخة والاجتماع في جامعة جنوب كاليفورنيا «إن الوجود المتزامن للمودة والصراع في العلاقات بين الأجيال يعكس التعقيدات العاطفية، وهذا أمر بديهي وواضح لمن هم جزء من الأسرة». وبينت الدراسة أيضا أن الآباء المسنين الذين يجدون صعوبة في صعود السلالم في المنزل تسوء علاقاتهم مع أولادهم البالغين، وهذا ما أكدته دراسة سابقة ذكرت أنه مع التقدم في العمر تتراجع القوى العقلية والجسدية للآباء وتتعقد العلاقة أكثر مع أبنائهم نتيجة لذلك.

أصحاب الأجساد الضخمة فريسة سهلة للحشرات

❑ **لندن**- يشكل الرجال والنساء ذوي الأجساد الضخمة بحسب مؤشر كتلة الجسم «هدفا بصرياً» سهلاً لأسراب الحشرات الطائرة كالبعوض وغيرها لأن بالإمكان رؤيتهم بسهولة من قبل هذه المخلوقات الطائرة الصغيرة.

وذكر موقع «برس أسوسييشن» البريطاني أن الحشرات الطائرة التي توجد تقريباً في كل الأماكن والمرتفعات تلسع الرجال والنساء ذوي الأجساد الضخمة وطوال القامة لأنه من السهل عليها رؤيتهم. وأشارت الدراسة التي أعدها باحثون في جامعة أبردين ومركز روثامستيد للأبحاث إلى أن الأطفال قد يتعرضون للسعات الحشرات الطائرة كما هو الأمر بالنسبة إلى آبائهم، وأن ردة فعل المرأة عندما تلسع من جانب إحدى هذه الحشرات لا يختلف عن ردة فعل الرجل. واستند البحث إلى دراسة تم إعدادها في عام 2008 على شواطئ منطقة بحيرة لوخ نيس في أعالي الجبال الاسكتلندية.

وسأل الباحثون مئات الأشخاص عن لسعات الحشرات الطائرة التي تعرضوا لها في دراسة تعد الأولى من نوعها في اسكتلندا. وقالت جيني موريدو، وهي أستاذة متقاعدة من قسم علم الحيوان بجامعة أبردين والتي قادت فريق الدراسة» إن المنطقة حول شواطئ بحيرة لوخ نيس (في أسكتلندا) تعتبر مكانا تقليديا لتواجد الحشرات الطائرة». وأضافت أن «تفضيل الحشرات الطائرة للأشخاص أصحاب القامة الطويلة ربما له علاقة بتصرفاتها وطريقة طيرانها». وأوضحت أن الأشخاص كبار الجثة يوفرون «هدفاً بصرياً» أو مرئياً للحشرات التي تقوم بلسعهم.

نجاح أول عمليتي زرع لقصبة هوائية لمرضى السرطان

❑ **روما** - أعلن مستشفى إيطالي عن نجاح أول عمليتين في العالم لزراعة قصبة هوائية لمرضى يعانون من أورام سرطانية. ونقلت وكالة الأنباء الإيطالية «آكي» عن بيان لمستشفى كاريجي التابع لجامعة فلورنسا شمال إيطاليا ان «العمليتين تمتا يوم الثالث عشر من الشهر الجاري على يد الجراح باولو ماكياريني لسيدتين إحداهما من تشيكيا «30 عاما» والأخرى إنكليزية «20 عاما»».

وأضاف البيان ان «السيدتين تماثلتا للشفاء وهما الآن على وشك الخروج من المستشفى. وتأمل الجامعة أن تمهّد هذه العمليات لمنظور جديد من العلاج لهذه الحالات النادرة التي لا توجد لها حالياً إمكانية أخرى من العلاج الطبي أو الجراحي. ونوه البيان ان الجرّاح ماكياريني قام بإعداد القصبة الهوائية المتبرع بها عن طريق الهندسة البيولوجية.

ألمانيا تحتضن مؤتمرا دوليا حول لغة الاشارة

❑ **فرانكفورت-ليتيسيا فيته**- يؤكد الخبراء أنه لا تكاد تكون هناك محادثة بلا إشارات. وعن ذلك قالت كورنيلا موللر، أستاذة علم اللغة في جامعة فيادرينا الأوروبية في فرانكفورت:؟»الجسم يتكلم مع اللسان». كيف تنشأ الإشارات ولماذا يلجأ إليها الإنسان في حديثه وكيف تبدو في اللغات المختلفة؟ هذه الأسئلة وغيرها هي موضوع الأبحاث الدولية الذي شاركت الأستاذة موللر في إطلاقها حسب قولها. يتناقش نحو 300 خبير من معظم أنحاء العالم بهذا الشأن خلال هذا المؤتمر الدولي الذي تستضيفه جامعة فيادرينا.

أحيانا يدير الإنسان كف يده لأعلى ليؤكد على أهمية رأي ما، وأحيانا يكون دائرة بيديه ويثني أصابعه لعرض قضية معقدة. كثير من الناس يفعلون ذلك. ولكن، وحسب موللر، فإن رجال السياسة مدربون على تجنب هذه الحركات قدر الإمكان «لأن الكثير من الإشارات تعتبر في الأوساط السياسية مؤشرا على أن صاحبها يعاني من قصور في البلاغة».

هذه القضية وغيرها تعتبر جزءا من أبحاث الإشارات. بدأت الأبحاث في هذا الجانب بشكل منهجي منذ تسعينات القرن الماضي. وتعتبر مدينة فرانكفورت على نهر الأودر شرق ألمانيا مركز أبحاث الإشارات الجسدية التي تستخدم بتلقائية للتعبير عن النفس كوسيلة إضافية للسان. وتحتضن هذه المدينة أحد أكبر مراكز الأبحاث في هذا المجال على مستوى العالم. ويسعى علماء هذا المجال لنقل نتائج أبحاثهم للمجتمع للاستفادة بها حيث تبين على سبيل المثال أن استخدام الإشارة في الحديث مع الأطفال يساعدهم على فهم الأشياء بشكل أسرع.

كما أنه من الممكن أن يساهم التدريب على أيدي الخبراء المختصين في مساعدة الأطباء على التفاهم مع مرضاهم بشكل أفضل حسب موللر، الأستاذة في علم اللغة التطبيقي بجامعة فيادرينا.

وأشارت موللر إلى أنها اكتشفت خلال الأعوام الماضية بمساعدة فريق من الباحثين تحت إشرافها أن هناك نوعين من الإشارات التي تستخدم في التعبير عن النفس وقالت إن اليدين تقلدان شيئا ما، كحركة على سبيل المثال «وكأنه عرض حي لحدث». ومن ناحية أخرى فإن اليد يمكن أن تصبح نفسها شيئا مستخدما في الحديث، كأن تكون فرشاة أسنان.

وأكدت موللر أن الإنسان يمكن أن يتدرب على القيام بإشارات بعينها «فباستطاعتكم التعرف على أي مذيع تدرب على القيام بحركة بعينها، حيث يظهر للعيان أن يديه لا تتحركان بعفوية، بل بعد أن يكون قد نطق بالكلام الذي يريد تأكيده من خلال الإشارة».

أجرت موللر نفسها دراسة عن الأسبان والألمان فيما يتعلق باستعانتهم بالإشارات في الحديث بتلقائية للتعبير عن النفس كوسيلة إضافية للسان. فوجدت أن الأسبان أكثر إشارة أثناء الكلام من الألمان.

التقشير يحافظ على لياقة البشرة.. لكن!

يعتمد مظهر البشرة وملمسها على التوازن الصحيح بين إزالة الخلايا الميتة وتجدّد الخلايا. وفي حين أنّ البشرة الشابة تزيل الفائض من الخلايا الميتة بشكل طبيعي، تغدو هذه العملية أبطأ مع التقدّم في السن. فتفقد البشرة مرونتها وتُصبح باهتة. وهنا، يحلّ دور التقشير الفعّال، للحيلولة دون تراكم الخلايا الميتة، ولتشجيع تجدّد الخلايا.

أنت أيضاً مثل كل امرأة تريد الأفضل لبشرتها، خاصة إذا كانت تبدو شاحبة ومعتمة. فتحضرين مقشراً يومياً، وآخر لمستويات أعمق، وربما مبيضاً أيضاً، و..و..

هل تعتقدين أن المشكلة هي لون بشرتك السمراء، فهناك تصوّر شائع أنه من الصعب أن تبدو البشرة السمراء مشرقة ومضيئة. ورغم كثرة المستحضرات التي تجلبينها، ورغم أنك لا تبخلين على نفسك أبداً فتدفعين أغلى الأثمان، لماذا لا يبدو عليها التحسن بشكل واضح.

تستبعد المرأة عادة زيارة طبيب الجلديّة لأسباب تجميلية يومية مثل التقشير والتبييض، وتعتمد على نفسها ومن يبيعها في اختيار مستحضر مناسب لمثل هذه الأمور.

ولكن زيارة لطبيب الجلد ستوفر عليك الكثير من الأخطاء والوقت والنقود أيضاً، غير أن التقشير الطبي يثير فزع الكثيرات ممن يتخيلن أنّ طبيب الجلد سيلجأ إلى مواد كيماوية قاسية تفضل عليها اللجوء مباشرة إلى علامات تجارية معروفة وتجربها في نفسها.

تقشير البشرة أنواع: منها ما هو سطحي، وهناك المتوسط، ثم العميق. ومنها مايسمى التقشير الكريستالي والذي يستخدم فيه الطبيب، بحسب كلداري، أداة صغيرة لعمل تقشير سطحي لإزالة الجلد الميت فقط.

وهناك أيضا التقشير الكيماوي الذي تستخدم فيه مواد مشتقة من الأحماض. وعنه يوضح كلداري «لا أدري لماذا تخاف النساء من هذا النوع، رغم أنه مفيد جداً وتستخدم فيه مادة مثل الأسبرين ويزيل الكلف وحب الشباب».

أما التقشير العميق، فنادراً ما يلجأ إليه أحد في العالم كله الآن، إذ إنه كما يشرح كلداري، ولا ينصح به كثيراً، يقلب لون البشرة إلى الأبيض تماماً، ويؤثر بقوة على الخلايا الصبغية. كما أنه يؤثر على سلامة الكلى والقلب.

ولكن حين تلجأ المرأة إلى التقشير ومهما كان نوعه، فعليها أن لا تتفاجأ بشيء من الاسمرار في بشرتها في الأسبوع الأول وشي من الاحساس بالجفاف فيها. لذلك عليها اتباع أمور معينة لتجنب أي ضرر قد يلحق بجلدها.

لابد من استخدام كريمات الترطيب بشكل مستمر، والابتعاد تماماً عن تقشير البشرة الناشفة. كما ينبغي استخدام غسول خفيف خالي من الأحماض وغير معطر. وكذلك الامتناع عن التعرض للشمس مباشرة إطلاقاً، واستخدام واقٍ للشمس كل ساعتين.

وفي حال لم تلتزم المرأة بهذه النصائح فقد تصاب البشرة بالكلف والتصبغات الجلدية. أثبتت الدراسات أن التقشير يساعد في تجنّب إضعاف البشرة، يجب ألا يطال التقشير سوى الجزء العلوي من الطبقة القرنية (طبقة التشقير)، وألاّ يبلغ الطبقة المتماسكة؛ وإلاّ تسبّب بفقدان البشرة لرطوبتها وأدى إلى تهيّجها.

جولة الموضة

الملابس الكاشفة لطوق الصدر.. موضة بالية

❑ **لندن**- تناى نساء بريطانيا بأنفسهن عن ارتداء ملابس ذات طوق واسع، ويفضلن نوع من الزينة يبدي المنطقة العلوية من صدورهن بمظهر أكثر احتشاما. اما الزينة المقصودة فهي نوع من القماش المطرز من كافة جوانبه تحمله النساء في حقيبة اليد وعندما تشعر أنها بحاجة لتغطية هذا الجزء من الصدر يضعنه في أعمق نقطة ويثبتنه من الناحيتين اليمنى واليسرى من حمالة الصدر. ليبدو الأمر وكأنهن يرتدين شيئا آخر تحت الملابس.

اخترنا لكم

منى زكي بطلة فيلم «صعيدي في الجامعة الامريكية»

«صعيدي في الجامعة الامريكية» آرتي

تدور الأحداث حول خلف الدهشوري خلف» الذي يحصل على منحة دراسية بالجامعة الأمريكية في القاهرة، ليكتشف هناك عالما منفتحا مناقضا لقريته الصغيرة يحاول التأقلم معه، خاصة بعد وقوعه في حب إحدى زميلاته «عبلة».

في الوقت الذي يبدأ فيه «علي» و«حسين» بمساعدة قريبهم «المنغلق» خلف على التمدّن وارتداء أحدث الملابس العصرية بهدف جذب أنظار عبلة، تسعى زميلته «سيادة» الى لفت نظره إليها بعد أن وقعت في حبه.

توقيت البث: 18.00 غرينيتش

«إبحار على النات» تونس 7

يقدم البرنامج آخر الأخبار والمستجدات في عالم التكنولوجيا الحديثة ووسائل الاتصال العصرية وكيفية الإبحار عبر الأنترنات والبحث عن المعلومات بالإضافة إلى أركان المسابقات والجوائز ونجم الأسبوع .

توقيت البث: 11.05 غرينيتش

«ذا سكيليتون كي»: MBC 2

يحكي الفيلم عن كارولين التي تعمل في رعاية المسنين، توكل إليها مهمة رعاية «بين» زوج سيدة الأعمال الناجحة، وتنتقل للعيش معهما في بيتهما المتهالك الذي لا يبعد كثيرا عن مدينة نيو أورليانس.

وتقضي كارولين وقت فراغها في استكشاف المنزل، حتى تتمكن ذات يوم من معرفة أن «بين» وزوجته عضوان في طائفة فودوو الشرير، وأن هناك أشباح تتجول في المنزل- بطولة كيت هادسون، جينا رولاندز، جون هارت.

توقيت البث: 03.00 غرينيتش

«نور في سماء صافية» MBC 1

قصة المسلسل تدور حول العنف الأسري وكيفية تعامل الأب مع زوجته؛ فيوضح المسلسل أن الإسلام ينهى الأب عن العنف مع أسرته

معلقة فيلم «ذا سكيليتون كي»

وأولاده. ومع ذلك نجد بعض الأزواج يعاملون زوجاتهم وأولادهم بعنف.. فالبعض يتحمل ذلك وآخرون لا يتحملون، في المسلسل نماذج كثيرة؛ منها الزوجة، التي تتحمل كثيرا من أجل أبنائها، والزوجة التي لا تستطيع أن تتحمل شيئا.

توقيت البث: 23.00 غرينيتش

انت و النجوم

كن أكثر صراحة وواجه رؤساءك بمشكلتك وبما يزعجك. عاطفياً: الحب لا يفرض على أي شخص.

الكل يطلب منك تنفيذ مشاريع في وقت قياسي. عاطفياً: علاقتك بالحبيب يسودها التفاهم و الوضوح.

الكثير من المسؤوليات ستلقى على عاتقك اليوم. عاطفياً: الشخص الذي تحبه لا يستحق مشاعرك.

لا تتسرع وتتخذ أي قرار قبل أن تتأكد من مصادر المعلومات. عاطفياً:لا تنجرف وراء مشاعرك واهية.

عليك أن تحدد أهدافك المستقبلية. عاطفياً: بسبب حبك الكبير للشريك تنفذ كل ما يطلبه منك ودون تردد.

ستحاول انقاذ مشروعك بعد الأزمة التي مررت بها مؤخرا. عاطفياً: لديك الكثير من فرص الارتباط.

تشعر أنك تبذل الكثير من الجهد و لكن لا أحد يقدره. عاطفياً:عليك ان تكون أكثر دبلوماسية مع الشريك.

عليك ان تعترف باخطائك و ألا تضع اللوم على أشخاص آخرين. عاطفياً: لا تشعر بالأمان برفقة الحبيب.

تبدع اليوم بافكار الخلاقة التي تثير اعجاب الكثيرين. عاطفياً:لا تتردد في مفاتحة من تحب بحقيقة مشاعرك.

عليك أن تكون حذرا في المرحلة المقبلة، فانت مقبل على تنفيذ مشروع مهم. عاطفياً: ثق بالحبيب أكثر.

تزعجك بعض الشائعات التي تسمعها في العمل. عاطفياً: لا تكن بخيلا بمشاعرك على الحبيب.

تمر حاليا بمرحلة حساسة على الصعيد المهني. عاطفياً:تسعى جاهدا الى اقناع العائلة بقرار الأرتباط .