



نصح باحثون المرأة بممارسة شغل الإبرة، لتفريغ الطاقات السلبية التي تسيطر عليها والتخلص من الضغوط النفسية التي قد تنعكس عليها وتعكر حياتها.

حذر مختصون من استعمال مستحضرات نمو الشعر القوية أثناء الحمل، نظرا لأنها قد تحتوي على مواد تشكل خطرا على الجنين، مثل مادة «فيناسترايد».

## العزاب أكثر سعادة من المتزوجين

● الراحة النفسية والصحة الجيدة من النتائج الممكنة للطلاق ● المطلقات والعازبات يعيشن حياة صحية أكثر من المتزوجات



### حلم المتزوجات

ويمكن ألا تروق نتائج الدراسات الجديدة إلى البعض على اعتبار أنها تشجع على اعتماد أسلوب عيش يقوم على الأنانية والتركيز على إرضاء النفس، فيما يرى البعض الآخر أنها تشجع على الطلاق أو على العزوف عن الزواج، لكنها في الوقت ذاته تثبت أن تحقيق التوازن ومتعة الحياة ليسا رهنا بالزواج.

كما أنها بنتائجها هذه تحمل مواساة للمطلقين والمطلقات خاصة منهم الذين يتصورون أن حياتهم انتهت بفشلهم في الزواج. كما تفتح أنظارهم وأنظار العزاب على أن تحقيق السعادة والتوازن والتمتع بصحة جيدة، ممكن تحقيقهما دون ارتباط زوجي. وهي في الآن ذاته تنبه المتزوجين إلى أن نكران الذات وإهمال الطموحات الشخصية وإهمال نمط العيش الصحي بحجج البذل والعتاء في سبيل الأسرة والأبناء، تؤثر مع مرور الوقت على صحة الإنسان النفسية والبدنية وتقده معاني السعادة الحقيقية.

وسيلة لتحقيق السعادة واكتساب حياة صحية، كما تكشف الوجه الآخر للعزوبية حيث تقدم الجانب الإيجابي فيها، وهو ما يجعلنا إلى أن الشخص الأعزب لديه القدرة على الظفر بحياة سعيدة والتمتع بصحة جيدة وذلك من خلال اهتمامه بنفسه والقيام بكل ما يحقق له الراحة النفسية والتوازن دون زواج. وهو ما من شأنه أن يقوّض الأحكام السلبية تجاه العزوبية المتواجدة بكثافة في مجتمعاتنا العربية، حيث أصبحت فئات واسعة من الشبان والفتيات تعاني من العزوبية التي غالبا ما يطلق عليها العنوسة لتنتقل النظرة السلبية إليها من تسميتها. وتظل أعباء الحياة الأسرية ومسؤوليات الزوجين المتعددة، بدءا بالاهتمام بالأبناء مروراً بمجابهة المشكلات الاجتماعية والاقتصادية لتأمين متطلبات البيت والأبناء وصولاً إلى المشكلات العائلية وتكديس المسؤوليات على الزوجة والأم، من أهم نقاط ضعف الزواج.

التخلص من اليأس الذي يسببه الطلاق بممارسة النشاطات التي يحبذها ومن بينها الرياضة.

وركز بحث أميركي أجرته متخصصة علم النفس الاجتماعي بيلا دي باولو من جامعة كاليفورنيا في سانت باربرا على العازبات أكثر من المطلقات واعتمد على 814 دراسة شملت العزاب والمتزوجين، وتوصلت الباحثة إلى أن الشخص الأعزب يميل إلى الاعتماد على نفسه أكثر من المتزوج الذي يمكن أن يستعين بالشريك. لذلك فإن الأعزب يمتلك دوافع وقدرة أكثر من غيره للنمو والتطور عبر تقدمه في تحقيق أهدافه. كما أظهر البحث أن الأشخاص العزاب يبذلون اهتماما أكثر بالتواصل مع أسرهم وأصدقائهم وزملائهم وجيرانهم. وأوضحت دي باولو ذلك بقولها إن "الإنسان عندما يتزوج يصبح أكثر انطواء".

وتظهر المقارنات التي قامت بها هذه البحوث أن رابط الزواج ليس بالضرورة

تتفق أغلب الدراسات التي تبحث في تأثيرات الزواج على صحة النساء والرجال على أن الفرد بعد الزواج يعيش حالة من الاستقرار العاطفي والنفسي تجعله يتمتع بصحة أفضل من العزاب أو المطلقين، غير أن هناك بعض التفاصيل التي يتم إهمالها بالبحث في هذه الدراسات، من بينها أن الحياة الزوجية عندما تكون غير سعيدة قد تصبح مضرّة للشخص على جميع الأصعدة. وفي مقارنة بين المتزوجين من جهة والعزاب أو المطلقين من جهة أخرى، أثبتت دراسات جديدة أن النساء من الفئة الثانية يخصصن وقتا أكثر لأنفسهن وبالتالي يجدن فرصا أكثر لإمتاع أنفسهن بما يقبل المعادلة ويجعل المطلقات والعازبات أكثر صحة وسعادة من المتزوجات.

### سماح بن عبادة

لا يتغير نمط حياة الإنسان بمجرد أن يتزوج تبعاً لانتقاله من مرحلة العزوبية إلى مرحلة الزواج وتضاف إليه أدوار جديدة محملة بتعدد المسؤوليات وتتحول أهدافه من أهداف تتعلق بتحقيق ذاته ورغباته الشخصية إلى أهداف مشتركة مع الطرف الآخر. ثم وبمجرد إنجاب الأبناء تزداد المسؤوليات خصوصا منها تلك الموثقة بهمة المرأة.

وتتطور الأهداف لتصبح متعلقة أكثر بمستقبل الأبناء والأسرة ككل. هذا ما يجعل الزوجين يتبعان أكثر فاكثرا عن إشباع رغباتهما الذاتية وعن تحقيق طموحاتهما، سواء في العمل أو في العيش بحرية والتمتع بأوقات الفراغ. وتجد الزوجة نفسها أمام العديد من المهام اليومية منها المرتبطة بزوجها ومنها ما يخص الاهتمام بالأبناء وكذلك ما يهم شؤون البيت.

وفي مجتمعاتنا العربية توكّل أغلب مسؤوليات البيت والأبناء إلى الزوجة. وأمام كثرة الأعمال المطلوبة منها إنجازها يوميا تنسى غالبية النساء التمتع بحياة خاصة بهن، فلا تجدن الوقت لا لاهتمام بأنفسهن ولا لتحقيق رغباتهن الشخصية ولا لإمتاع أنفسهن، سواء من خلال التجميل أو ممارسة الهوايات والرياضات المفضلة أو الخروج للتزّهر ومقابلة الأصدقاء لقضاء أوقات ممتعة. ويمكن الجزم بأن غالبية المتزوجات والأمهات

العزاب يبذلون اهتماما أكثر بالتواصل مع أسرهم وأصدقائهم وجيرانهم، فيما يصبح الإنسان أكثر انطواء عندما يتزوج

## جمال

### العسل الأبيض لمحاربة الهالات



أكدت العديد من الدراسات على أهمية العسل لنضارة وشباب البشرة، وذكرت مجلة "بريجيت" الألمانية أن العسل الأبيض يعد سلاحا فعّالا لمحاربة الهالات السوداء، موضحة أنه ينبغي لهذا الغرض استخدام العسل الأبيض الطبيعي، وليس الذي يباع في السوبر ماركت.

وأوضحت المجلة في موقعها الإلكتروني أن العسل الأبيض الطبيعي غني بالفيتامينات "C" و"B2" و"B6" وكذلك مادة النياسين التي يتسبب نقصها في ظهور الهالات السوداء.

كما أن العسل الأبيض يعمل على ترطيب البشرة بفضل احتوائه على معدل عال من السكر، مما يساعد على إخفاء التجاعيد حول العين ويمنح العين مظهرا ساطعا ومشرقا. وللاستفادة من مزايا العسل الأبيض ينبغي وضعه تحت العين لمدة 10 دقائق على الأقل.

وأوضحت مجلة "إن ستايل" الألمانية المعنية بالصحة والجمال، أن العسل الأبيض يتمتع بتأثير منبسط للالتهاجات، ويمد البشرة بالرطوبة. وعلاوة على ذلك، يمتاز العسل الأبيض بتأثير مبيّض خفيف، مما يساعد على إزالة الصبغات اللونية الداكنة، التي تظهر أسفل العين وتجعل المرأة تبدو مرهقة.

## نقص وزن المواليد يعرضهم لمشكلات نفسية

عند الولادة يكون ما بين 2.5 كيلوغرام إلى 4 كيلوغرامات، وإذا انخفض الوزن عن 2 كيلوغرام، فإن المواليد يعانون من مشكلات صحية. وقال قائد فريق البحث كارين مانيوسون من جامعة ماكماستر إن "نتائج الدراسة تقدم دليلا على أن الأفراد الذين ولدوا بأوزان منخفضة للغاية أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض نفسية، بالمقارنة مع أقرانهم الذين ولدوا بأوزان طبيعية".

وربطت دراسة سابقة بين انخفاض وزن الأطفال عند الولادة وعدم مشاركتهم بشكل فعال في التمارين والألعاب الرياضية أثناء فترة الدراسة وفي وقت لاحق من حياتهم.

127 وطفلا ولدوا بأوزان طبيعية في 12 بدا مختلفا حول العالم منها الولايات المتحدة الأميركية وكندا. ووجد الباحثون أن انخفاض وزن الأطفال عند الولادة جعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمشكلات الصحة العقلية، ابتداء من مرحلة الطفولة وحتى عمر الثلاثين بالمقارنة مع غيرهم.

وكان هؤلاء الأطفال أكثر عرضة لضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه خلال الطفولة، وخطر الإعاقة والمشكلات الاجتماعية خلال فترة المراهقة، بالإضافة إلى زيادة فرص الإصابة بالقلق والاكتئاب والخجل. وأشار فريق البحث إلى أن وزن الطفل الطبيعي

أوتوا - ربطت دراسة كندية حديثة بين انخفاض وزن الأطفال عند الولادة وإمكانية إصابتهم بمشكلات مرتبطة بالصحة النفسية في وقت لاحق من حياتهم، يأتي على رأسها القلق والاكتئاب والخجل.

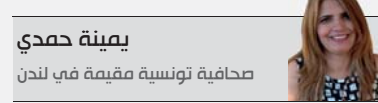
الدراسة أجراها باحثون في جامعة ماكماستر بكندا، ونشروا نتائجها في دورية "الجمعية الأميركية لعلم النفس". وللاصول إلى نتائج الدراسة، راجع فريق البحث نتائج 41 دراسة أجريت في هذا الشأن على مدار 26 عاما في الفترة من 1990 إلى 2016. وضمت الدراسة 2712 طفلا كانت أوزانهم منخفضة عند الولادة، بالإضافة إلى 11 ألفا

## راقصون بطبعنا

وفي الرقص نجد أنفسنا التي تتوه عنا في زحمة الحياة ومشكلاتها، ونسترجع روحنا المرحة، ونستعيد تشكيلة رائعة من المشاعر الإيجابية التي نتصلحنا مع الواقع وتجعلنا نقبله على شاكلته.

ومن يرقص أو يمتحن الرقص، يدرك الجمال المخفي والفرح الكامن في الرقص، الذي يجعلنا نتغلب على الأحزان ويُنقي مشاعرنا لنعيش الحياة بوجهها الإيجابي والمشرق.

ولو عدنا عدة عقود إلى الوراء، فإننا سندرك القيمة الحقيقية التي توليها الثقافات المختلفة لهذا الفن الروحي، الذي يحكي عن جوانب كثيرة من حياة الشعوب، ويجمع بين الموسيقى والحركة والتاريخ الثقافي والاجتماعي للحضارات. الرقص أكثر من تعبير ذاتي عابر، لأنه راقف عملية تطور الإنسان عبر العصور، ويروي الكثير عن طرق تعامل الناس في ما بينهم، ويعكس نظرهم إلى أنفسهم وللحياة معا. وقيمة الرقص في حياة البشر، تتعدى النظرة الشبقية لانحناءات الجسد وتعاريجه، لتعس شكلا أكثر عمقا من أشكال التعبير الجمالي، الذي تجتمع فيه حركات الأجساد ونفحات العقول ونبضات القلوب. الرقص مزيج من الحزن والسعادة والخيانة والمعاناة واللقاء والدواع، إنه



يمنية حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

قبل أن يتعلم الرضع الكلام والمشي يتعلمون التمايل على إيقاع أصوات النقر أو الموسيقى، وينسجمون مع الأحنان إلى حد التماهي الحسي والحركي مع كل نغمة، ونلحظ في أحيان كثيرة، كيف يوائم البعض منهم الحركة مع اللحن الذي يسمعه، فحرك يديه ورجليه ورأسه تتجاوبا مع أنغام الموسيقى المختلفة.

وهذا في حد ذاته يدل على أن الرقص ليس مجرد حركات عرضية، بل هو لغة تعبيرية غريزية، تولد معنا، وتعتبر عن مشاعرنا وتعتبر إلى إحاسيسنا ووجداننا دون وعي إلى درجة أن الفلاسفة اليونانية وصفت الرقص بتطهير للروح، ومن حيث لا ندري نخضع لسحر الأنغام الذي لا يقاوم، فتتحرر أجسادنا وتتعتق أفكارنا وعقولنا من الضغوط، في لحظات الدوران حول النفس والتجاوب مع لغة الجسد. "الرغبة في الرقص مزروعة بعمق في النفس إلى درجة أننا نقوم بتحريك أقدامنا على الأنغام دون وعي"، هكذا قال الباحث الإيرلندي لورانس بارسونز، وله الحق في ما ذهب إليه، فكل إنسان راقص بطبعه،

## مطبخ

### كيف تنظم الطعام في الثلاجة



تتراوح درجة الحرارة المثلى للثلاجة بين 4 و8 درجات مئوية، وقال أوتو جوم من الوزارة الألمانية المعنية بحماية المستهلك، "نظرا لأن الهواء الدافئ يرتفع والبارد يهب، فدائما ما تكون نوعا ما الأجزاء العليا للثلاجة أكثر دفئا من السفلى".

وتقول مارجريت مورلو، من الرابطة الألمانية للتغذية والغذائيات، "تنتمي المفردات الغذائية مثل المربى والصلصات إلى أعلى رف". وتنتمي منتجات الألبان مثل الزبادي إلى الرف التالي للرف العلوي، والأطعمة الجاهزة يجب أن توضع في الرف الثالث من أعلى. أما آخر رف فيجب أن يحفظ لمنتجات اللحوم مثل السمك والنفائق.

ويجب حفظ أغلب الفواكه والخضروات في الثلاجة، بحسب جوم. والاستثناءات هي البطاطا والطماطم واللفل والفواكه الاستوائية مثل الموز التي ليست بحاجة لوضعها في الثلاجة. وفيما يتعلق بباب الثلاجة، يجب ألا تضع البيض أو الزبدة في الأعلى، أما الخميرة والعوالت المفتوحة للخلل وصلصلة الطماطم، مثلا، فتوضع في القسم الأوسط من الباب. ويجب وضع المشروبات في أسفل باب الثلاجة. كما يرى جوم أن "التقليف سوف يمنع البكتيريا من الانتشار"، ويتعين ألا يكون الطعام مكسدا في الثلاجة.