

التدخين أثناء الرضاعة يضر طفلك

● برلين - أوردت مجلة "الأسرة والطفل" أن التدخين أثناء الرضاعة يضر بالطفل؛ نظرا إلى أن النيكوتين يصل إلى لبن الأم، ومن ثم إلى جسم الرضيع. وأوضحت المجلة الألمانية أن التدخين أثناء الرضاعة يؤثر بالسلب على قدرة الطفل على الرضاعة بصورة جيدة، فضلا عن إصابته بحالة من الإضطراب وأيضا ميله إلى القيء وشعوره بمغص في البطن وكذلك عدم نموه بصورة كافية.

التدخين أثناء الرضاعة الطبيعية؛ يتسبب في انخفاض كمية اللبن ويرفع خطر إصابة الرضيع بسوء التغذية ونقص وزنه

كما يتسبب تدخين الأم أيضا في حدوث اضطرابات في نوم الطفل علاوة على نقص إدراك اللبن وضعف عملية الرضاعة لدى هؤلاء الأمهات المدخنات؛ حيث يعاني من تأخر تدفق اللبن من الثدي وأيضا قلة كمية اللبن لديهن مقارنة بغيرهن من غير المدخنات. وكلما ازدادت شراهة التدخين لدى هؤلاء الأمهات، تتضاعف كمية اللبن لديهن للغايب، ومن ثم سيتوقفن عن الرضاعة مبكرا، ولتجنب هذه المشاكل الصحية يتعين على الأم الإقلاع عن التدخين أثناء فترة الرضاعة.

وحذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر في ألمانيا من خطورة التدخين أثناء الرضاعة الطبيعية؛ إذ يتسبب في انخفاض كمية اللبن ويرفع خطر إصابة الرضيع بالمغص والقيء، ما يؤدي إلى سوء تغذية الرضيع ونقص وزنه. وقال المعهد إن المصاد الضارة في دخان السجائر تنتقل عبر لبن الأم إلى الرضيع، ما يرفع خطر إصابته بأمراض المسالك التنفسية، كما قد يصل الأمر في أسوأ الحالات إلى موت الرضيع المفاجئ؛ ولتجنب هذه المخاطر يتعين على الأم الإقلاع عن التدخين تماما طوال فترة الرضاعة الطبيعية، مع مراعاة الإبتعاد عن التدخين السلبي أيضا؛ إذ لا يجوز أن يوجد الرضيع في حجرة تحتوي على دخان السجائر.

وكشفت دراسة دولية حديثة أجراها باحثون من كلية التمريض في جامعة كاليفورنيا الأمريكية، بالتعاون مع زملائهم في كندا وهونغ كونغ بالصين، عن أن الأمهات اللاتي يتعرضن للتدخين السلبي في منازلهن، قد يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية مبكرا، ما يعرض صحة أطفالهن للخطر.

وأكدت منظمة الأمم المتحدة أن الرضاعة الطبيعية توفر لكل طفل أفضل بداية ممكنة في الحياة، فهي تحقق فوائد صحية وغذائية وعاطفية للأطفال والأمهات معا. وقالت المدير التنفيذية لليونيسف هنرييتا فور، والمدير العام لمنظمة الصحة العالمية الدكتورة تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في بيان مشترك "على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية عملية طبيعية، إلا أنها ليست سهلة دائما. تحتاج الأمهات إلى الدعم للبدء بالرضاعة الطبيعية والاستمرار بها".



أفضل بداية ممكنة في الحياة

رشاقة

التوتر النفسي يُعيق إنقاص الوزن

● قال المركز الاتحادي للصحة إن التوتر النفسي يُعيق إنقاص الوزن، حيث إنه يؤدي إلى إفراز هرمون التوتر "الكورتيزول"، الذي يتسبب في إبطاء عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، وخاصة عملية حرق الدهون.

ولتجنب ذلك ينصح المركز الألماني بمحااربة التوتر النفسي من خلال تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل والاسترخاء العضلي التقدمي مع المواءمة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية التي تعمل على تنشيط الأيض. ومن المهم أيضا أخذ قسط كاف من النوم بمعدل



الهواتف الذكية تسهل تجسس الأزواج على شركاء حياتهم

اختراق الهاتف جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية



مخبر مجاني

إلى المرأة وحتى للرجل عينا ثالثة، تستطيع أن ترصد الشريك عن بعد، وتعد عليه خطواته وتتبع جميع تحركاته، دون أن يعلم عن ذلك أي شيء.

ولفتت حمدي إلى أن هذا المخبر الإلكتروني بائع في تقديم خدمات التجسس بين الأزواج بحرفية عالية الجودة، ودون حساب ولا مقابل مادي أو مزايدات أو إيهامات بعكس الحقيقة. وأشارت حمدي إلى أن بعض الأزواج استغفوا عن النيش في ملابس الشريك وتقليب أوراقه وملفاته بحثا عن دليل إيداعه، بعد أن أصبحوا قادرين على كشف كل محاولات الخداع الزوجي أو علامات المغامرات المحتملة، بمجرد التحدث في الأمر مع مخبرهم الإلكتروني الذي لا يبخل عليهم بالإجابة ولا يوبخهم عن تلصصهم بالمبالغ فيه على شركائهم. وأضافت أن مثل هذه الأساليب يمكن أن تكشف لهم مدى إخلاص الشريك أو خيانتهم، ويبررون ذلك برغبتهم في استمرار حياتهم الزوجية، منبهة إلى أن التجسس على الشريك لا يعدو كونه دليلا على تاكل الثقة بين الطرفين ومؤشرا على أن علاقتهما أصبحت على المحك.

وتسمح العديد من التطبيقات بقراءة كل الرسائل، وتسجيل الأنشطة على الشاشة وتتبع المواقع الجغرافية التي يتحرك إليها الشخص فضلا عن استخدام بصمة الإصبع، حتى يستطيع الفرد فتح هاتفه، وبالتالي قد يشك أي من الزوجين في الآخر؛ جزم ذلك، مستندا على أن شريكه إذا كان لا يفعل شيئا مريباً من خلال هاتفه، فلماذا يغلظ هاتفه برمز سروري أو بصمته إصبع حتى يتم فتحه؟

ويرون أنه للحيلولة دون تفشي هذه الظاهرة، لا بد من عودة الثقة بين الزوجين كونها الأساس لكل شيء، مع وجوب احترام بعضهما ومراعاة خصوصياتهما، وإرساء سبل التفاهم بينهما لحل أي مشكلة تفرقهما قبل استفحالها.

وكتلت دراسة حديثة أن أكثر من نصف حالات الخيانة الزوجية يستخدم أصحابها الهواتف المحمولة، مقابل 44 بالمئة للبريد الإلكتروني، و20 بالمئة لمواعيد التعارف، و20 بالمئة لمواقع التواصل الاجتماعي، و11 بالمئة يملكون هاتفا سريرا.

وأكد الخبراء أنه نظرا لأن الهاتف المحمول هو الطريقة الأولى للتواصل، فمن المنطقي أن يحاول الكثير من الأزواج إخفاء الرسائل الواردة أو المكالمات عن شركاء حياتهم.

وترى الصحافية التونسية يمينة حمدي أن التكنولوجيا الحديثة أضفت

الأخر على المخارطة، وهو بدوره يأتي للمستخدم بالمكان الحالي للهاتف. ويعتبر نظاما "تريك أور تريكر" لخدمة الإنترنت وخدمة "جي.بي.اس" مهمين جدا للآباء في مراقبة تحركات أطفالهم وللمدبري الشركات في مراقبة الموظفين، كما يمكن استخدامها مع الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسوك والرسائل النصية القصيرة. كما يعمل تطبيق "فايند ماي فرائندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالي للهاتف

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسوك والرسائل النصية القصيرة. كما يعمل تطبيق "فايند ماي فرائندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالي للهاتف

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسوك والرسائل النصية القصيرة. كما يعمل تطبيق "فايند ماي فرائندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالي للهاتف

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسوك والرسائل النصية القصيرة. كما يعمل تطبيق "فايند ماي فرائندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالي للهاتف

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسوك والرسائل النصية القصيرة. كما يعمل تطبيق "فايند ماي فرائندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالي للهاتف

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

وتتعدد التطبيقات التي تساعد على التجسس بين الأزواج يذكر من بينها تطبيق "كونكت" ويستخدم لمراقبة المكالمات الواردة والصادرة والرسائل النصية، ويتميز بالتنصت على المكالمات ورؤية ما تتم كتابته على تطبيقات المحادثات الشهيرة مثل فيسوك والرسائل النصية القصيرة. كما يعمل تطبيق "فايند ماي فرائندز" على تتبع أي هاتف تريده شريطة مشاركة الموقع الحالي للهاتف

في هاتف زوجها، معتبرا تصرف الزوجة تجسسا منها عنه وجريمة معلوماتية. وأكد الخبراء أن التجسس على هاتف شريك الحياة يعتبر جريمة معلوماتية مكتملة الأركان، مشيرين إلى أن النظام لم يستثن أي روابط أسرية أو زوجية، إذ يعتبر اختراق الهاتف الجوال من قبل أي زوج أو زوجة أو أب أو أخ جريمة معلوماتية بغض النظر عن الروابط الأسرية.

لا يرى الكثير من الأزواج مغبة في التجسس على هواتف شركاء حياتهم ويعتبرونه حقا مكتسبا، فلماذا يتكتم الزوج أو الزوجة على كلمة السر الخاصة به على شريك حياته الذي من المفروض أن تتلاشى الأسرار بينهما. ووجد الكثيرون في التكنولوجيا الحديثة والتطبيقات المتعددة وسيلة لتتبع شريك الحياة والاطلاع على اهتماماته وعلاقاته الافتراضية وعالمه الخاص على الإنترنت.

● لندن - ترى الزوجة هدى بن محمود أن من حقها أن تطلع متى شاءت على مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بزوجها وهو كذلك لأنه لا يوجد أي شيء يخفيانه عن بعضهما.

وأضافت أنه إذا كان الزوج يخشى من اطلاع زوجته على مواقع التواصل الخاصة به ويعتبرها خصوصية لا يمكنها اختراقها، فإن ذلك يعتبر تعديا على حياتهما الزوجية المشتركة والتي يجب ألا تسودها لا أسرار، ولا كتمان والذي يكون في الغالب محملا بالكثير من الشك.

وأطلقت شركات التكنولوجيا الحديثة تطبيقات على الهواتف الذكية تساعد الأزواج والزوجات على التجسس على بعضهم البعض، من خلال إمكانية مشاهدة محتوى الهاتف من مكالمات ورسائل نصية وبريد إلكتروني، بالإضافة إلى إمكانية تحديد مكان شريك الحياة في كل لحظة.

ويعتبر أن يحمل أحد الزوجين واحدة من هذه التطبيقات على هاتفه الذكي، حتى يتمكن من متابعة كل ما يجري على هاتف شريك حياته، كما يمكن عن طريق خاصية "جي.بي.اس" تحديد المكان الذي يتواجد فيه كل منهما من قبل لآخر. ويوجد الكثير من الأزواج في تحميل هذه التطبيقات وسيلة لمنع شركائهم من خيانتهم، وفي مقابل ذلك يرى آخرون أنها تخترق خصوصياتهم.

وتتيح الهواتف الذكية للمستخدمين إخفاء معاينات رسائلهم الشخصية ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يمنع الآخرين من قراءتها أثناء غلق الهاتف. ونبه خبراء العلاقات الزوجية إلى وجود تطبيقات يمكن أن تؤدي إلى اكتشاف خيانة شريك الحياة. وأوصت خبيرة العلاقات ديبى ريفرز "لقد سهلت الهواتف الذكية ومنصات وسائل التواصل الاجتماعي الخيانة أكثر من أي وقت مضى، فهي تسمح للناس بالتواصل مع الآخرين الذين لن يتمكنوا عادة من التواصل معهم".

وشجعت ريفرز الأزواج على معرفة سبب إخفاء شركاء حياتهم لإشعارات هواتفهم، منبهة إلى ضرورة القيام بذلك بعناية، فالبعض يفعلون ذلك فقط لأنهم يفعلون كتم الإشعارات المزجة. ويمكن للشك المفرط أن يخلق مشاكل لم تكن موجودة في المقام الأول والعديد من العلاقات تنهار بهذه الطريقة. وأصدرت الكثير من الفتناء في الدول العربية تحريم تجسس الزوجة على هاتف الزوجية. وأجابت لجان الفتوى بدار الإفتاء المصرية على إحدى الاستفسارات المتعلقة بهذا الموضوع "ليس من حق الزوج أو الزوجة، أن يطلع أحدهما على هاتف الآخر، ويجوز لكل منهما أن يحفظ خصوصياته بكلمة سر، ولا يجوز لأحدهما أن يتجسس على الآخر".

وقال البعض إن مسألة الخصوصية تبدو بدئية غالبا بين الأزواج ولا يتم الاتفاق عليها مسبقا بينهم، مبينين أن العلاقة الزوجية تبنى على الثقة الكاملة، إلى أن هناك تفاصيل حياتية خاصة لكل طرف يفضل أن تبقى طي الأسرار والكتمان ولا بد أن تبقى بعيدة عن أنظار ومسمع شريك الحياة.

وتناقلت مواقع إلكترونية مؤخرا بحث مواطن سعودي عن الوضع القانوني لحالته بعد أن اكتشف أن زوجته نجت في استنشاق الواساب الخاص به إلى هاتفها، وباتت تلقى على مدار 9 أشهر نسخة من أي محادثة



التكنولوجيا الحديثة أضفت إلى المرأة عينا ثالثة، تستطيع أن ترصد الشريك عن بعد، وتعد عليه خطواته وتتبع جميع تحركاته

