

نصائح

كيفية اختيار فرشاة الأسنان الكهربائية

خبيرة الهيئة الألمانية أنه من حيث الجودة، أي في ما يتعلق بإداء التنظيف، فإن الاختلافات بين التقنيتين، الفرشاة الدوارة والمتذبذبة، ليست كبيرة.

وتقوم الفرشاة الدوارة بتنظيف كل سن على حدة ولبضع ثوان، ومن المهم أيضا القيام بتدوير رأس الفرشاة في الفراغات بين الأسنان. أما الفرشاة العاملة بالموجات الصوتية فتتيح إمكانية تنظيف عدة أسنان دفعة واحدة، لذا فإن الميزة الأكبر لفرشاة الأسنان العاملة بالموجات الصوتية هي أنه يمكن استخدامها، من حيث المبدأ، مثل فرشاة الأسنان اليدوية.

وللمزيد من التحكم في الضغط ينصح بديك كروب باختيار فرشاة أسنان كهربائية مزودة بخاصية التحكم في الضغط والتي تتفاعل بالوميض أو الطنين عند الضغط بشدة.

ومن المعايير، التي تحدد جودة الفرشاة ودرجة ملاءمتها مدى تكلفة الملحقات، والتي يجب تغييرها كل ثلاثة أشهر.

وبغض النظر عن التقنية، التي يتم اختيارها، فإن نجاح عملية التنظيف يعتمد على بعض العوامل الأخرى مثل مسالة الوقت، الذي تستغرقه عملية التنظيف. وتنصح لوكاس بإلا تقل هذه المدة عن دقيقتين، وهو ما تحدده بعض الموديلات بمساعدة تطبيق التوقيت المجهزة به.

تتوفر فرشاة الأسنان الكهربائية بمجموعة متنوعة من التصميمات وبالبيات تنظيف مختلفة، كما تشمل بعض الأنواع على إضافات مثل مستشعرات الضغط وأجهزة ضبط الوقت. وأوضحت الهيئة الألمانية لاختيار السلع أن فرشاة الأسنان الدوارة المتذبذبة لها رؤوس فرشاة مستديرة، وهي عادة ما تقوم بعدة آلاف من الحركات الجانبية المتراجعة في الدقيقة الواحدة.

ومن جانبه أوضح طبيب الأسنان والأكاديمي ستيفان تسيمر، أن الفرشاة تقوم أيضا بحركات دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بزواوية من 50 إلى 70 درجة، إلى جانب حركات نابضة أيضا في موديلات أخرى.

وأضاف خبير الهيئة أن هناك موديلات لها رؤوس، وهي فرشاة طويلة تعمل بالموجات الصوتية، تقوم بما يتراوح بين 13000 و40000 حركة اهتزازية في الدقيقة بحيث يبلغ معدل التردد حوالي 250 هرتز. وهناك نوع ثالث يهتز في نطاق الموجات فوق الصوتية، وبالتالي في نطاق تردد أعلى بكثير. وأوضح ديرك كروب، مدير مبادرة "برودانت" (ProDente) لحماية الأسنان، أن هذا النوع لا يتوفر في السوق على نطاق واسع، وبدورها أكدت ليا صوفيا لوكاس



ثلاثة أمراض نفسية تسهم في الجرائم العنيفة

تعرضوا لنوبات هلع، والعلاقة بين هذه الحالة والنهم العنيفة.

ويشير الباحثون إلى أن تفسيراً واحداً يؤكد هذه العلاقة وهو إمكانية أن المحتجزين الذكور الذي يمرضون بنوبات هلع قد يصبحون ضالعين في السلوك العنيف العدائي كرد فعل للأحداث الحياتية الضاغطة.

كارولينا (الولايات المتحدة) - توصل باحثون من جامعة كارولينا الغربية بالولايات المتحدة إلى أن عدداً من السجناء المتهمين بارتكاب جرائم عنيفة يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة والاضطراب بسبب الذعر، والاضطراب في استخدام الكحوليات، وقد نشرنا نتائج دراستهم في "دورية علم النفس الجنائي".

واكتشفت أليكسا باريت، وهي طالبة ماجستير في علم النفس الإكلينيكي بالجامعة، والبريت كويك، وهو أستاذ مساعد في علم الجريمة والعدالة الجنائية بالجامعة أيضاً، أن هذا المزيج من أشكال الاضطراب يزيد بشكل كبير من احتمال حدوث الجرائم العنيفة. وشمل البحث ثلاثة مراكز احتجاز في كارولينا الشمالية. وكان الهدف من الدراسة تحديد

تفاصيل شيوع اضطراب ما بعد الصدمة بالإضافة إلى اضطراب الهلع والاضطراب في استخدام الكحوليات، من أجل المساعدة في إفاة الممارسات التي يتم تصميمها للتصدي للعنف بين النزلاء الذكور، الذين لم يخضعوا لدراسات كافية، في مراكز احتجاز محلية صغيرة. وقالت باريت "تحديد كيف تتداخل هذه الحالات المرضية لتزيد من احتمال حدوث العنف يمكن أن يساعد في تطوير برامج ملائمة للوقاية والتدخل في مراكز الاحتجاز المحلية، حيث يستعد المحتجزون للانخراط مجدداً في المجتمع"، بحسب ما نقله موقع "ميديكال إكسبريس" عن الدراسة.

وقال كويك "هناك اكتشاف مهم آخر يتعلق بنسبة كبيرة من المعتقلين الذين

اضطراب ما بعد الصدمة والاضطراب بسبب الذعر واضطراب الكحوليات تزيد بشكل كبير من احتمال حدوث الجرائم العنيفة

ويعرف الباحثون اضطراب ما بعد الصدمة والذي يسمى أحياناً اضطراب الكرب الموالي للصدمة بأنه اضطراب قلق مرهق يحدث بعد التعرض لحدث صادم أو مشاهدته.

وقد يتضمن الحدث تهديداً حقيقياً أو متوقفاً للإصابة أو الموت، ويمكن أن يشمل ذلك حدوث كارثة طبيعية، أو قتال أو اعتداء جنسي أو جنسي.

ويعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة من إحساس قوي بالخوف، ما يجعلهم يشعرون بالتوتر أو الخوف، حتى في الحالات الآمنة. ويمكن أن يحدث اضطراب ما بعد الصدمة لأي شخص في أي عمر. ويظهر كرد فعل على التغييرات الكيميائية في الدماغ بعد التعرض لأحداث تهديد.



التعرض لحادث صادم يزيد احتمال الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة

الاستنزاف المالي حيلة تقليدية للسيطرة على الزوج

زوجات يفتعلن المصاريف لإغراق أزواجهن في المشاكل المادية



الزوجة المتسلطة مادياً عبء وعناء على الزوج

استجاب لهن الأزواج، وربما يكون أمراً غير ضروري أو ملح - وهدفهن هو السيطرة عليه وإنقاله بأعباء مادية دون مراعاة لإمكاناته المالية. ليس فقط لتلبية لرغباتهن في الشراء والتبذير، وإنما حتى لا يتركن له مجالاً لمعرفة غيرهن أو عيش حياة هنيئة خارج إطارهن.

ويقول مستشار العلاقات الأسرية إن الزوجة المادية هي زوجة لا تراعي إمكانات الزوج بكثرة طلباتها، ورغبتها في اقتناء المزيد من الحاجيات سواء كانت مهمة لها أم لا إنما هي كنوع من تقليد الأخرى أو ربما تعويض النقص المادي الذي لم تحصل عليه في حياتها السابقة، لذلك تعوض هذا النقص مع زوجها وإن كان غير قادر مادياً.

ويجد المختصون في علم الاجتماع أن الزوجة المتسلطة مادياً وما تسببه من عبء وعناء لزوجها، تحول الحياة إلى سياق لأعداد وكميات وأرقام، خاصة إذا ما كانت زوجة تنصف بالغيرة، فتدخل في سياق من زميلاتها لإمتلاك الأشياء واقتناء الغالي منها، ما يسبب للزوج مهما بلغ فراؤه وتيسرت حالته المادية، ضغطاً نفسياً، ويكون شغل الزوجة الشاغل هو جمع أكبر قدر من المال ما يجعلها تنقل التوتر إلى كل الأجزاء المحيطة وأول من يتأثر بها هو الزوج. ويلفت المختصون إلى أن الزوجة المادية يمكن اكتشافها بسهولة خلال فترة الخطوبة معتبرين أنها فتاة تعيش المظاهر وتنبهر بممتلكات الآخرين، ولا تشكر من يقدم لها هدية أو مساعدة، ودائماً تقدر الأشياء بالمال.

ويرى المختصون أن علاج مشكلة الاستنزاف المالي للزوج إما أن يكون حلاً جذرياً على المدى الطويل وتقوم به الزوجة نفسها أو زوجها، وإما حلاً يُفرض عليها، ولكن ستظل المشكلة موجودة ولكنها مكملة لا أكثر.

وينصح الباحثون في علم الاجتماع بتغيير قناعات الزوجة حول المال ونصحها بأن السعادة تكون في امتلاك بعض القيم مثل الرضا والقناعة وتكرار هذا الحديث بأكثر من شكل على مسامعها، ووضع سقف لطلبها المادية لا يمكن تعديه مهما فاض من المال.

ويرى الباحثون أنه لا يشترط في هذه الحالات أن تكون الزوجة مادية منذ البداية، فربما اكتسبت صفة الاهتمام الشديد بالمال مع الوقت ومع زيادة المادة وزيادة الغريبات، ويؤكد الباحثون أنه كلما ازداد الانشغال بالمال سواء من قبل الزوجة أو الزوج، قلت مساحة العواطف بينهما وازدادت حالات الشكوى، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحة الزوج.

فتجلب إلى المال تلهفاً عليه لتسدّ مواطن الضعف في شخصيتها، طالما أن المال قوام الأعمال وأنه يجعل الآخرين عبيداً ملاكهم ومسخرين لخدمتهم. قال بن منصور لـ "العرب"، "المرأة هنا تتعامل مع زوجها على أنه جسر لتلبية تطلعاتها المالية. وهناك من الزوجات من ترهق كامل زوجها بالمتطلبات حتى يلجأ فراراً من ضغطها إلى تسليمها كل مدخوله الشهري لتصرف فيه، فعلى قدر المداخل يكون حجم المصاريف".

وأضاف أن هذا الخضوع من الزوج هو هدف جل النساء اللاتي يصطلح الرجال على تسميتهن من باب الفكاهة بوزارة المالية، فالمرأة تستعمل كل ذكائها لبلوغ غايتها المنشودة وهو أن يشتغل الرجل لتكون هي الحاكمة المالية بامرأها في بلاط زوجها.

خلل نفسي

وأكدت سامية الكوكي موظفة أربعينية بالقطاع الخاص وأم لطفل وحيد أنها لا تدخر جهداً في إنفاق مال زوجها بيمنة ويسرة وهو الرجل الذي وهب عمره لجمع المال حتى يقفه شئ الحاجة. وتقول الكوكي إنها تصرف راتبها على كل ما يتعلق بأمورها الخاصة وتسعى دائماً إلى أن تكون مواكبة لأخر صيحات الموضة وعندما لا يكفيها راتبها تلجأ إلى مال زوجها، وهكذا لا تكون أمامها فرصة ليعرف غيرها، أو ليجمع المزيد من المال، كما أنه كلما قل ماله استطاعت السيطرة عليه أكثر.

وحسب بن منصور فإن تحقيق رغبات مثل هذا الصنف من النساء المتطلبات قد يكون على حساب حاجيات ابنائهن، غير أن ما يستخلص في المجلد هو أنهن يعانين من خلل نفسي يعكس في كل الحالات ضيق أفق فكري ويسبب اضطراباً كبيراً داخل الأسرة. يقول بن منصور "ما يلاحظ في مثل هذه الحالات أننا نإزاء امرأة تستنزف عائلتها مادياً دون تفكير في العواقب، من قبيل الإتهان إلى البنوك أو الدائنين وتحطم الزوج تحت هم التفكير في ما تطلبه منه".

وأضاف أنه إذا كان الزوج قوي الشخصية فستلجأ الزوجة إلى كل الطرق المتتوية من تلاعب لغوي وكذب وإغراءات جنسية وشعوذة وربما حتى البحث عن بديل له يحقق رغباتها المالية. ويرى مستشار العلاقات الأسرية أن الزوجات ممن يتصفن بالمادية وكثرة المطالبات التي ترهق جيب الزوج - حيث يجدن فيه بنكا منتقلاً كلما طالبن بشيء

يسعى البعض من الزوجات للسيطرة على الأزواج عبر استنزافهم مادياً حتى لا يتركن لهم الفرصة لمعرفة امرأة أخرى أو تقديم بعض المعونة لأهاليهم أو الإسراف في الإنفاق على الأصدقاء، فينتقلن كواهلهم بكثرة الطلبات ويسلكن مسالك ملتوية لإشباع رغباتهن المتجددة يومياً من الألبسة والعطور والمآكل والتردد المستمر على المطاعم الفاخرة وعلى مراكز التجميل والتدليك. ويعتبر علماء النفس هذا السلوك تعويضاً عن النقص المادي الذي لم تحصل عليه المرأة في فترة ما قبل الزواج.



راضية القيزاني صحافية تونسية

الزوج فإنه في الغالب سيمثل من هذا التصرف وستكون النتيجة إما الطلاق أو العيش في تعاسة.

وقال الأبيض لـ "العرب" يمكن أن تتسلط المرأة على الرجل بأهلها أو بمكانتها في المجتمع أو بالسحر والشعوذة أو باستنزافه مادياً، وكلها أساليب تعكس عقلية السيطرة التي تؤدي إلى حياة تعيسة. وأضاف، أنه "حتى المتسلط مسكون بالخوف".

كما يشير علماء الاجتماع إلى أن حب السيطرة أو القيادة أو التملك مسميات مختلفة لسلوك واحد، لا تختص به المرأة دون الرجل ولكن يبرز لدى أحد الشريكين إذا كان الشريك الثاني يجوز ثروة أو هو صاحب المدخول الشهري.

من الزوجات من ترهق كامل زوجها بالمتطلبات حتى يلجأ فراراً من ضغطها إلى تسليمها كل مدخوله الشهري لتصرف فيه

وأضاف أن زوجته كثيرة الإنفاق ولا تراعي مطلقاً ظروفه المادية مما جعله يفكر في العديد من المرات في الطلاق إلا أنه يترجم خوفاً على ضياع أطفاله. وأكد على أنها ترغب في الاستحواذ على كل راتبه حتى تسيطر عليه سيطرة كلية، فزوجته لا تتوانى عن إنفاق الأثاث القديم والملابس التي يمكن استعمالها بتعلة أنها تحب التغيير وشراء الموديلات الجديدة.

مسالك ملتوية

وتابع الكيلاني "إن زوجتي مثلما تفتعل المشاكل فهي تفتعل المصاريف". وأكد الكيلاني أن زوجته ترغب في الوقت الحالي في أن يشتري لها بيتاً جديداً بحسب راق ويتسركا البيت القديم وهو ما ليس في استطاعته.

وأشار أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس إلى أنه حتى وإن استطاعت الزوجة السيطرة على