

موضة

حقائب الصيف تتألق بالألوان الزاهية

تتألق الحقائب في ربيع/صيف 2021 بالوان زاهية، وهو ما ظهر جلياً في تشكيلات الماركات العالمية لهذا الموسم مثل Valentino Gucci وFendi Jacquemus وBottega Veneta وLoewe Prada. وأضحت مجلة "Elle" أن الحقائب تزهو هذا الصيف بالألوان التالية: الوردى الصارخ والوردى الناعم والأصفر الشمسي والأصفر بلون.

مع حذاء بنفس اللون الجذاب، مع مراعاة أن تكتسي الملابس بالوان مطفأة، وذلك لخلق تباين منير يخطف الأنظار من ناحية والبعد عن التكلف والمبالغة من ناحية أخرى.



كيف تحقق التوازن بين العقل والجسم خلال العمل عن بعد

برلين - يتسبب العمل عن بعد وخاصة خلال جائحة كورونا في أنه لا يمكن للمرء أن يتمتع بذهن صاف، أو بتمرين سابقه من خلال التنقل لاداء العمل، وهو ما يمكن أن يسبب له شعوراً بالتوتر، وتقلبا مزاجيا مستمرا.

كيف يمكن أن يعزز المرء من التوازن بين الذهن والجسد في هذا الموقف؟ تقدم اليوغا والتأمل أحد الحلول بحسب كارين ماتكو وهي أخصائية نفسية وهي بصدد إعداد بحث في هذا الشأن بجامعة كيمنتس للتكنولوجيا في ألمانيا. كما أنها معلمة يوغا أيضاً.

وتقول ماتكو إن فترات الاستراحة النشيطة المتكررة لمدة خمس إلى عشر دقائق يمكن أن تحدث المعجزات في ما يتعلق بتحسين إحساس المرء بالعافية والإنتاجية، وتقتصر ثلاثة تمارين بسيطة للقيام بها خلال أداء العمل من المنزل.

في سن متأخر، إذ تعاني تلك الحالات من بعض المصاعب في تعاملها واندماجها مع المجتمع المحيط بها، والذي لم يتفهم بشكل واعي الفرق بين التصحيح والتغيير. وأشاروا إلى أن هذه العمليات تجري على مرحلتين: المرحلة الأولى هي تصحيح مسار الأجهزة التناسلية لتثبيت الجنس في سياقه الطبيعي، وفي المرحلة التالية تتم بعد فترة قد تصل إلى أربعة أشهر يتم فيها توصيل قناة البول بالمجرى الطبيعي، لأنه في حالة الخلط يتم التغيير من قناة إلى قناة.

وفي ألمانيا تم حظر إجراء العمليات الجراحية غير الضرورية للأطفال الذين يولدون ثنائيي الجنس. لكن المنتقدين حذروا من أن الأطباء وأولياء الأمور يمكن أن يتجاهلوا القانون بسهولة.



فترات الاستراحة النشيطة تجعل العمل عن بعد مجدياً

تقنين عمليات «تصحيح جنس الأطفال» يقطع مع الفهم السائد لتغيير الجنس

عدم تنسيب الأطفال وفق المعايير التقليدية للذكورة والأنوثة يجنبهم المشاكل النفسية



تصحيح جنس الأطفال عملية تحتاج إلى ضوابط أخلاقية

من خلال عملية جراحية معينة أو أن يتم الأمر من خلال التعديل النفسي بشكل أو بآخر.

وقال الغامدي "في ما يخص تصحيح الجنس إلى ما هي عليه الخلقة الأساسية بمعنى أن هناك شخصاً ليس من الإناث وذلك بحسب التكوين الجسدي بينما عرف بأنه ذكر ضمن الشكل الظاهري، ففي هذه الحالة يحتاج الشخص إلى عملية تصحيح للجنس". وأشار إلى وجود قوانين صارمة تحصد صلاحية الطبيب أو المستشفى أو الجهة التي تقوم بهذه العمليات، إضافة إلى تعديل هوية الشخص من الصفر وإبلاغ الجهات الحكومية والخاصة لتصحيح معلومات الفرد بعد إجراء عملية التصحيح.

وأشار الدكتور محمد الصرمي الذي أجرى معظم هذه العمليات إلى أن انتشار هذه العمليات وظهورها لأول مرة في اليمن يعود إلى إدخال التقنيات الحديثة في التشخيص والكشف المبكر التي لم تكن موجودة من قبل، حيث كان أهل ونوو مثل هذه الحالات لا يلجأون إلى الكشف عنها أو معالجتها للتخرج المجتمعي والتخفيف على مثل هذه الحالات، أما اليوم فقد أصبح الأمر روتينياً اعتيادياً وشدد الأطباء المختصون على أن تكون هذه العمليات تصحيحية لمسار الجنس وليس تغييرية.

وقال الصرمي إنه لا بد من التفريق بين الحالتين، فالتصحيح يكون لحالة غلبت عليها صفة جنس معينة مثلاً الحالة الظاهرة لطفل كانت علاماته الظاهرية أنثى لكن أجهزته التناسلية ذكورية غير أنها مخفية وهي غالبية على صفة الأنوثة فهذه الحالة يتم تصحيحها، والعكس عند



هاني الغامدي
تصحيح الجنس أمر يحتاج إلى فحوصات طبية ونفسية

والتغيير، حيث إنه لا توجد برامج تثقيفية حول عمليات التصحيح، وتعريف المجتمع بالمعنى الصحيح لعمليات تصحيح الجنس الجائزة وعمليات تغيير الجنس المحرمة.

ولفت إلى أنه لا ينبغي أن تقبل الملكة بأي وثيقة قادمة من الخارج إلا بعد عرضها على جهات مختصة للتأكد مما إذا كانت الحالة المعنية تغييراً لجنس أم تصحيحاً، مشيراً إلى أن بعض المصابين الذين يعانون من هذه المشكلات يذهبون إلى مستشفيات في شرق آسيا أو في أوروبا، ويقومون بإجراء عمليات، ويحضرون شهادات بأنهم قاموا بتصحيح الجنس. منوهاً إلى أن تصحيح الجنس أمر مباح، أما التغيير الجنسي فحرام شرعاً.

وأكد هاني الغامدي المحلل النفسي والمتخصص بالقضايا الأسرية والمجتمعية في السعودية على أن تصحيح الجنس أمر يحتاج أولاً إلى فحص طبي وثانياً إلى فحص نفسي، مشيراً إلى أنه حينما يتم الإقرار بأن هذا الشخص مكونه الذاتي يختلف عما هو عليه في ظاهره أو بجسده، يتم تصنيفه ضمن من يستحسن له القيام بعملية التصحيح.

وتسعى الدول الغربية لمنع تصحيح جنس الأطفال ما يقطع مع تنسيبهم إلى المعايير التقليدية للذكورة والأنوثة. وترى دول على غرار ألمانيا وإسبانيا أن العمليات الجراحية غير الضرورية التي يتم إجراؤها دون موافقة الأطفال يمكن أن تؤدي إلى الإضرار بهم نفسياً في وقت لاحق من حياتهم. بينما تدعو الدول العربية إلى تقنين عمليات تصحيح الجنس لأن مجتمعاتها لا تزال تخطئ بين تصحيح الجنس وتغييره.

برلين - بادرت بعض الدول الأوروبية إلى منع تصحيح جنس الأطفال والحد من العمليات "غير المنضبطة" التي تتم دون موافقتهم.

ودعا مناصرو ثنائيي الجنس في تلك الدول إلى عدم الاكتفاء بالحظر وإقرار عقوبات في حال تجاهل الأطباء وأولياء الأمور القانون الجديد بسهولة، في حين يدعو الأطباء وجراحو التجميل في الدول العربية إلى ضرورة تقنين تلك العمليات والتفرقة بين التصحيح والتغيير.

ويشخص الأطباء ثنائية الجنس على أنها اضطرابات في النمو أو التطور الجنسي وهي مجموعة من الحالات النادرة. وإذا كان الفرد مصاباً بأحد هذه الاضطرابات، فقد يكون لديه خليط من الصفات الجنسية الذكرية والأنثوية.

ودعا الدكتور ياسر جمال استشاري جراحة الأطفال والتجميل، الرئيس السابق لمركز تحديد وتصحيح الجنس في مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، إلى تقنين تلك العمليات كاشفاً أن عدد عمليات تصحيح الجنس بلغ 16000 عملية، في السعودية، وبلغت عمليات تصحيح الجنس في مرحلة الطفولة 93 في المئة بين تصحيح الذكور إلى إناث أو العكس، وبين البالغين 7 في المئة أكثرها بتصحيح إناث إلى ذكور.

وأوضح جمال أن فئة الأشخاص الذين يقومون بتغيير الجنس يعانون من مرض يعرف بـكراهية الجنس أو فقدان الهوية الجنسية، ويعتقد هؤلاء أنهم ضحية لعنة حيث حبسوا في أجساد غير أجسادهم، لذلك يقدم منهم بنسبة 60 في المئة على الانتحار إما قبل إجراء عملية التغيير وإما بعدها.

وأكد جمال أن الإعلام مقصر في عملية التوعية بالتفريق بين عمليات تصحيح الجنس

والتغيير، حيث إنه لا توجد برامج تثقيفية حول عمليات التصحيح، وتعريف المجتمع بالمعنى الصحيح لعمليات تصحيح الجنس الجائزة وعمليات تغيير الجنس المحرمة.

ولفت إلى أنه لا ينبغي أن تقبل الملكة بأي وثيقة قادمة من الخارج إلا بعد عرضها على جهات مختصة للتأكد مما إذا كانت الحالة المعنية تغييراً لجنس أم تصحيحاً، مشيراً إلى أن بعض المصابين الذين يعانون من هذه المشكلات يذهبون إلى مستشفيات في شرق آسيا أو في أوروبا، ويقومون بإجراء عمليات، ويحضرون شهادات بأنهم قاموا بتصحيح الجنس. منوهاً إلى أن تصحيح الجنس أمر مباح، أما التغيير الجنسي فحرام شرعاً.

وأكد هاني الغامدي المحلل النفسي والمتخصص بالقضايا الأسرية والمجتمعية في السعودية على أن تصحيح الجنس أمر يحتاج أولاً إلى فحص طبي وثانياً إلى فحص نفسي، مشيراً إلى أنه حينما يتم الإقرار بأن هذا الشخص مكونه الذاتي يختلف عما هو عليه في ظاهره أو بجسده، يتم تصنيفه ضمن من يستحسن له القيام بعملية التصحيح.

وتسعى الدول الغربية لمنع تصحيح جنس الأطفال ما يقطع مع تنسيبهم إلى المعايير التقليدية للذكورة والأنوثة. وترى دول على غرار ألمانيا وإسبانيا أن العمليات الجراحية غير الضرورية التي يتم إجراؤها دون موافقة الأطفال يمكن أن تؤدي إلى الإضرار بهم نفسياً في وقت لاحق من حياتهم. بينما تدعو الدول العربية إلى تقنين عمليات تصحيح الجنس لأن مجتمعاتها لا تزال تخطئ بين تصحيح الجنس وتغييره.

برلين - بادرت بعض الدول الأوروبية إلى منع تصحيح جنس الأطفال والحد من العمليات "غير المنضبطة" التي تتم دون موافقتهم.

ودعا مناصرو ثنائيي الجنس في تلك الدول إلى عدم الاكتفاء بالحظر وإقرار عقوبات في حال تجاهل الأطباء وأولياء الأمور القانون الجديد بسهولة، في حين يدعو الأطباء وجراحو التجميل في الدول العربية إلى ضرورة تقنين تلك العمليات والتفرقة بين التصحيح والتغيير.

ويشخص الأطباء ثنائية الجنس على أنها اضطرابات في النمو أو التطور الجنسي وهي مجموعة من الحالات النادرة. وإذا كان الفرد مصاباً بأحد هذه الاضطرابات، فقد يكون لديه خليط من الصفات الجنسية الذكرية والأنثوية.

ودعا الدكتور ياسر جمال استشاري جراحة الأطفال والتجميل، الرئيس السابق لمركز تحديد وتصحيح الجنس في مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، إلى تقنين تلك العمليات كاشفاً أن عدد عمليات تصحيح الجنس بلغ 16000 عملية، في السعودية، وبلغت عمليات تصحيح الجنس في مرحلة الطفولة 93 في المئة بين تصحيح الذكور إلى إناث أو العكس، وبين البالغين 7 في المئة أكثرها بتصحيح إناث إلى ذكور.

وأوضح جمال أن فئة الأشخاص الذين يقومون بتغيير الجنس يعانون من مرض يعرف بـكراهية الجنس أو فقدان الهوية الجنسية، ويعتقد هؤلاء أنهم ضحية لعنة حيث حبسوا في أجساد غير أجسادهم، لذلك يقدم منهم بنسبة 60 في المئة على الانتحار إما قبل إجراء عملية التغيير وإما بعدها.

وأكد جمال أن الإعلام مقصر في عملية التوعية بالتفريق بين عمليات تصحيح الجنس

والتغيير، حيث إنه لا توجد برامج تثقيفية حول عمليات التصحيح، وتعريف المجتمع بالمعنى الصحيح لعمليات تصحيح الجنس الجائزة وعمليات تغيير الجنس المحرمة.

ولفت إلى أنه لا ينبغي أن تقبل الملكة بأي وثيقة قادمة من الخارج إلا بعد عرضها على جهات مختصة للتأكد مما إذا كانت الحالة المعنية تغييراً لجنس أم تصحيحاً، مشيراً إلى أن بعض المصابين الذين يعانون من هذه المشكلات يذهبون إلى مستشفيات في شرق آسيا أو في أوروبا، ويقومون بإجراء عمليات، ويحضرون شهادات بأنهم قاموا بتصحيح الجنس. منوهاً إلى أن تصحيح الجنس أمر مباح، أما التغيير الجنسي فحرام شرعاً.

وأكد هاني الغامدي المحلل النفسي والمتخصص بالقضايا الأسرية والمجتمعية في السعودية على أن تصحيح الجنس أمر يحتاج أولاً إلى فحص طبي وثانياً إلى فحص نفسي، مشيراً إلى أنه حينما يتم الإقرار بأن هذا الشخص مكونه الذاتي يختلف عما هو عليه في ظاهره أو بجسده، يتم تصنيفه ضمن من يستحسن له القيام بعملية التصحيح.

وتسعى الدول الغربية لمنع تصحيح جنس الأطفال ما يقطع مع تنسيبهم إلى المعايير التقليدية للذكورة والأنوثة. وترى دول على غرار ألمانيا وإسبانيا أن العمليات الجراحية غير الضرورية التي يتم إجراؤها دون موافقة الأطفال يمكن أن تؤدي إلى الإضرار بهم نفسياً في وقت لاحق من حياتهم. بينما تدعو الدول العربية إلى تقنين عمليات تصحيح الجنس لأن مجتمعاتها لا تزال تخطئ بين تصحيح الجنس وتغييره.

برلين - بادرت بعض الدول الأوروبية إلى منع تصحيح جنس الأطفال والحد من العمليات "غير المنضبطة" التي تتم دون موافقتهم.

ودعا مناصرو ثنائيي الجنس في تلك الدول إلى عدم الاكتفاء بالحظر وإقرار عقوبات في حال تجاهل الأطباء وأولياء الأمور القانون الجديد بسهولة، في حين يدعو الأطباء وجراحو التجميل في الدول العربية إلى ضرورة تقنين تلك العمليات والتفرقة بين التصحيح والتغيير.

ويشخص الأطباء ثنائية الجنس على أنها اضطرابات في النمو أو التطور الجنسي وهي مجموعة من الحالات النادرة. وإذا كان الفرد مصاباً بأحد هذه الاضطرابات، فقد يكون لديه خليط من الصفات الجنسية الذكرية والأنثوية.

ودعا الدكتور ياسر جمال استشاري جراحة الأطفال والتجميل، الرئيس السابق لمركز تحديد وتصحيح الجنس في مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، إلى تقنين تلك العمليات كاشفاً أن عدد عمليات تصحيح الجنس بلغ 16000 عملية، في السعودية، وبلغت عمليات تصحيح الجنس في مرحلة الطفولة 93 في المئة بين تصحيح الذكور إلى إناث أو العكس، وبين البالغين 7 في المئة أكثرها بتصحيح إناث إلى ذكور.

وأوضح جمال أن فئة الأشخاص الذين يقومون بتغيير الجنس يعانون من مرض يعرف بـكراهية الجنس أو فقدان الهوية الجنسية، ويعتقد هؤلاء أنهم ضحية لعنة حيث حبسوا في أجساد غير أجسادهم، لذلك يقدم منهم بنسبة 60 في المئة على الانتحار إما قبل إجراء عملية التغيير وإما بعدها.

وأكد جمال أن الإعلام مقصر في عملية التوعية بالتفريق بين عمليات تصحيح الجنس

والتغيير، حيث إنه لا توجد برامج تثقيفية حول عمليات التصحيح، وتعريف المجتمع بالمعنى الصحيح لعمليات تصحيح الجنس الجائزة وعمليات تغيير الجنس المحرمة.

ولفت إلى أنه لا ينبغي أن تقبل الملكة بأي وثيقة قادمة من الخارج إلا بعد عرضها على جهات مختصة للتأكد مما إذا كانت الحالة المعنية تغييراً لجنس أم تصحيحاً، مشيراً إلى أن بعض المصابين الذين يعانون من هذه المشكلات يذهبون إلى مستشفيات في شرق آسيا أو في أوروبا، ويقومون بإجراء عمليات، ويحضرون شهادات بأنهم قاموا بتصحيح الجنس. منوهاً إلى أن تصحيح الجنس أمر مباح، أما التغيير الجنسي فحرام شرعاً.

وأكد هاني الغامدي المحلل النفسي والمتخصص بالقضايا الأسرية والمجتمعية في السعودية على أن تصحيح الجنس أمر يحتاج أولاً إلى فحص طبي وثانياً إلى فحص نفسي، مشيراً إلى أنه حينما يتم الإقرار بأن هذا الشخص مكونه الذاتي يختلف عما هو عليه في ظاهره أو بجسده، يتم تصنيفه ضمن من يستحسن له القيام بعملية التصحيح.

حل الخلافات اليومية ينقص من وتيرة الضغط العصبي

وأشار الخبراء إلى أن الخلاف هو الاختلاف في الرأي أو الأفكار أو الرغبات أو الأمنيات، ويُمكن أن ينشأ الخلاف ما بين الأزواج وأقران العمل. ولتجنب وقوع الخلافات المختلفة أو لمعرفة كيفية التعامل معها يجب التعرف على أنواعها الأساسية التي تحدث في البيئة اليومية للشخص.

ويؤكد الخبراء أنه يُمكن حل الخلافات المختلفة عن طريق تحديد المشكلة وتشخيص الموقف حتى يستطيع الشخص التركيز على المشكلة، ثم إشراك الأطراف المعنية، واستخدام المعلومات الواقعية الموجودة، ومقارنة التوقعات

والتي يمكن أن تخلف أضراراً. وقالت داکوتا ويتزل، الباحثة المشاركة في الدراسة وطالبة الدكتوراه في التنمية البشرية والدراسات الأسرية بجامعة ولاية أوريجون "للضغط اليومية، وخصوصاً المتاعب الصغيرة والثانوية التي نمر بها طوال اليوم، آثار دائمة على معدل الوفيات، وصعوبات صحية مثل التهابات أو في الوظائف الإدراكية".

وقال ستواسكي إنه في حين لا يمكن للمرء السيطرة دائماً على الضغوط التي يتعرض لها في حياته - والافتقار إلى السيطرة عليها هو ضغط في حد ذاته في الكثير من الحالات - بإمكانه العمل على استجابة عاطفية لتلك الضغوط. وأوضح "سوف يساعد مدى السيطرة على الضغوط حتى لا يكون لها ذلك التأثير المزعج عليك على مدار اليوم أو لأيام قليلة، في خفض احتمال للأثر على المدى البعيد".

مثل أمراض القلب وضعف جهاز المناعة ومشاكل الإنجاب والجهاز الهضمي. ولكن الأمر لا يتعلق فقط بعوامل الضغط الزمنية الكبيرة، مثل الفقر أو لطالما كان الباحثون على دراية بمدى ما يمكن أن يؤثر به الضغط العصبي المزمن على الصحة، من مشكلات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق، إلى أخرى جسدية

وأشار الدكتور محمد الصرمي الذي أجرى معظم هذه العمليات وظهورها لأول مرة في اليمن يعود إلى إدخال التقنيات الحديثة في التشخيص والكشف المبكر التي لم تكن موجودة من قبل، حيث كان أهل ونوو مثل هذه الحالات لا يلجأون إلى الكشف عنها أو معالجتها للتخرج المجتمعي والتخفيف على مثل هذه الحالات، أما اليوم فقد أصبح الأمر روتينياً اعتيادياً وشدد الأطباء المختصون على أن تكون هذه العمليات تصحيحية لمسار الجنس وليس تغييرية.

وقال الصرمي إنه لا بد من التفريق بين الحالتين، فالتصحيح يكون لحالة غلبت عليها صفة جنس معينة مثلاً الحالة الظاهرة لطفل كانت علاماته الظاهرية أنثى لكن أجهزته التناسلية ذكورية غير أنها مخفية وهي غالبية على صفة الأنوثة فهذه الحالة يتم تصحيحها، والعكس عند

أوريجون (الولايات المتحدة) - كشفت دراسة حديثة أعدتها جامعة ولاية أوريجون الأمريكية أنه عندما يشعر المرء بأنه قد نجح في حل خلاف، تنخفض الاستجابة العاطفية المرتبطة بذلك الخلاف بشكل كبير، وفي بعض الحالات تتلاشى بشكل شبه كامل.

وقال الباحثون إن هذا التراجع في الضغط العصبي قد يكون له أثر كبير على الصحة بشكل عام، بحسب ما نقله موقع "ساينس ديلي".

وقال روبرت ستواسكي، المشرف على الدراسة والأستاذ المساعد بكلية الصحة العامة والعلوم الإنسانية "تعرض جميع الناس لضغط عصبي في حياتهم اليومية. ولا يمكن للمرء أن يمنع الأنشطة المجهدة عصياً من أن تحدث. ولكن السيطرة على هذه الأمور سوف تكون مفيدة بالقطع للصحة النفسية".

وأضاف "بالتأكيد، حل الخلافات أمر مهم للحفاظ على العافية في الحياة اليومية".



القضاء على الخلافات يساهم في حماية الصحة