

## موضة

فستان الدانتيل المثقوب  
نجم الموضة في صيف 2021

● ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Elle" أن الفستان الأبيض المصنوع من الدانتيل المثقوب يمثل نجم الموضة في صيف 2021 ليوافر للمرأة تهوية جيدة في ظل ارتفاع درجات الحرارة من ناحية وللمنحها إطلالة ساطعة ومشرقة تنطق بالرقّة والأنونة من ناحية أخرى. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن تنسيق الفستان الأبيض المصنوع من الدانتيل المثقوب مع إكسسوارات تكسي بدرجات البيج والكريمي الأنيقة لتأكيد الطابع الهادئ للفستان، مشيرة إلى أن الصندل ذا الأربطة يتناغم بشكل رائع مع هذا الفستان. ومن الأفضل الابتعاد عن الألوان الصارخة؛ نظراً لأنها تفقد الفستان طابعه الرصين من ناحية وتفسد منه الأضواء من ناحية أخرى.

قصور الغدة الدرقية  
لدى الأطفال يؤدي  
إلى زيادة الوزن

● كولن - قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن قصور الغدة الدرقية يعني انخفاض إنتاج هرمونات الغدة الدرقية. وأضافت الرابطة أن قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال ينقسم إلى نوعين، خلقي ومكتسب، موضحة أن قصور الغدة الدرقية الخلقي يحدث بسبب عدم نمو الغدة الدرقية بشكل كاف قبل الولادة أو بسبب نقص اليود أثناء الحمل. أما قصور الغدة الدرقية المكتسب فيحدث بعد الولادة على سبيل المثال بسبب الإصابة بما يعرف "بالتهاب الغدة الدرقية لهاشيموتو" أو الخضوع للعلاج الإشعاعي. وتتمثل أعراض قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال في زيادة الوزن والتعب المستمر والإمساك وبطء النمو الجسدي والعقلي وجفاف وخشونة الشعر والبشرة. ويتم علاج قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال بواسطة العلاج الهرموني البديل. ويحدث قصور الغدة الدرقية عند حديثي الولادة في حال وجود مشكلة تشريحية في الغدة الدرقية. وقد تتضمن الأعراض تأخر النمو وتطور الأعضاء مع مرور الوقت. ويستند التشخيص إلى اختبارات فحص حديثي الولادة واختبارات فحص الغدة الدرقية واختبارات التصوير الشعاعي. وتعالج الحالة بوصف أدوية تعوض الهرمون الدرقي. وتقوم الغدة الدرقية بإفراز الهرمون الدرقي الذي يتحكم في معدل الاستقلاب والنمو الجسدي والعقلي.



الخضوع للعلاج الإشعاعي قد يصيب الصغار بقصور في الغدة الدرقية

التسليم بديمومة العلاقة الزوجية  
واستمرارها خطأ يقع فيه الشريكان

تجاهل التفاصيل المهمة يفسد صفو حياة الزوجين



الزوج يحتاج إلى دراسة عميقة

ويشبهه الخبراء الحبّ بأنّه خزان وقود، فعندما تنفد تعبته بعد مرور فترة من الزمن سينفد وتجب إعادة تعبئته من جديد بشكل دوري. ويعد فهم احتياجات الطرف الآخر أمراً مهماً لإنجاح العلاقة الزوجية. فإذا فهم الشريكان احتياجات بعضهما البعض قلت المشاكل التي يمكن أن تؤدي إلى الطلاق، فالفهم يؤدي إلى الهدوء والسكينة التي بدورها تمنح الشراكة الزوجية استقراراً.

عتيقة نابتي  
ارتفاع سقف التوقعات  
بين الزوجين هو سبب  
المشاكل الزوجية

كما أن المصارحة أساس الحياة الزوجية الناجحة. ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أنه لا يوجد زوج دون ثقة ولا توجد ثقة دون مصارحة.

وقد أطلق علماء الاجتماع مصطلح "الطلاق المبطن"، ويعني أنه إذا لم تكن هناك مصارحة بين الأزواج بشكل مستمر وإذا لم يتم الحديث عما يريده الشريك من شريكه الآخر فهذا يشبه زواج ومجرد شكل اجتماعي، لأن الطلاق هنا طلاق فكري وعاطفي بسبب غياب التواصل الصريح بين الشريكين. ويقول خبراء العلاقات الزوجية بأنه ينبغي على الشريكين وضع خطة حول المسائل وكيفية الصراف لتفادي المشاكل وحتى تكون الزوجة في الصورة، وذلك في إطار التقاهم المائي.

كما أن حسن التواصل مهم لاستدامة الزواج، وهذا يعني ألا يتحدث الشريك بأسلوب يفهمه هو بل يتحدث بأسلوب يفهمه الطرف الآخر؛ لأنه إذا لم يحصل ذلك ستحدث فجوة تحول دون فهم الشريكين لبعضهما البعض، وهو ما يؤدي بالتأكيد إلى نشوب الخلافات. ومن أسرار نجاح الزواج وبلوغه مستوى الزواج السعيد أن يصل الشريكان إلى مرحلة يتقبلان فيها عيوب بعضهما البعض.

وتضيف أن "الزوجة تعتقد أنها ستعيش مع فارس الأحلام، والزوج يعتقد أنه سيعيش مع المرأة التي رسمها في خياله. ومع جهل الطرف الأول بطباع الطرف الآخر وعدم التعود على تحمل المسؤولية وتداخل الأدوار، والجهل أيضاً بالثقافة الجنسية والحمل والإنجاب والتغيرات الهرمونية التي تحدث للمرأة والتي تسبب لها القلق، تتفاقم المشاكل بينهما".

ويقول إيلي فينكل، أستاذ علم النفس الاجتماعي ومدير مختبر العلاقات والدوافع في جامعة نورث وسترن، "إن التوقعات ضرورية، وإذا لم تكن تتوقع أموراً جيدة فمن المرجح أنك لن تحصل عليها، يجب أن تكون صادقاً مع نفسك في ما يتعلق بالأمور الضرورية لإنجاح الزواج، وعليها أن تركز عليها، وتترك الأمور الأخرى".

لكن لا ينبغي أن ننسى هذا الهدف جانباً عند مواجهة الزوجين أي نزاع، لأن لكل شريك الحق في عدم الاتفاق، وفي أن يكون غير مثالي. ويرى استشاريو العلاقات الأسرية أنه في الحياة الزوجية قد تتدخل عوامل تؤدي إلى إنجاح الزواج واستقرار الحياة الأسرية أو تؤثر هذه العوامل بطريقة عكسية فينتج عنها الفشل واضطراب الحياة الزوجية.

ويشير هؤلاء إلى أن تشابه الخلفية الثقافية أو اختلافها، والتي يحملها كل من الزوج أو الزوجة وينقلها إلى الحياة الزوجية، قد يؤديان إلى التوافق والتجانس أو إلى الصراع والخلافات. وكذلك يمكن أن يؤدي نمو الميول والقيم إلى تقوية الروابط والوحدة من خلال الاهتمامات المشتركة وإشباع الميول، أو قد تتجه العلاقة نحو الاختلافات والصراع. كما أن الأنشطة الأسرية، بما تتضمنه من أعمال منزلية وتربية الأطفال وهوايات أسرية وحالات من المرض وتكوين صداقات، يمكن أن يشترك فيها الزوجان أو قد يهرب أحد الزوجين إلى أنواع من النشاط خارج دائرة الأسرة، كما يحدث في بعض الزوجيات.

ويشير المختصون في علم النفس إلى أن عدم التواصل عامل من العوامل التي تعجل بنهاية العلاقة الزوجية، ويرون أن التواصل لا يعني تبادل الحديث فقط بل هو محاولة لفهم الأزواج بعضهم البعض. فمعظم الأزواج يتحدثون لكنهم لا يتواصلون. وتشبه هذه العلاقة قنبلة على وشك الانفجار.

وبالنسبة إلى الكثيرين أيضاً يمثل الزواج الخطوة الأولى نحو حياة هائلة، لكن ليس هذا حال الجميع؛ فعندما يتزوج حبيبان تصبح لديهما توقعات من بعضهما البعض ومن العلاقة بينهما. وفي بعض الأحيان لا تكون التوقعات متبادلة.

وتوجد عدة أسس من الاحترام يحق لكل من الطرفين الحصول عليها في علاقته العاطفية، وتشكل التوقعات أساساً لتحقيق النجاح على المدى الطويل، وقد يؤدي غيابها إلى حتمية فشل مستقبل الزوجين معاً.

وعندما يدخل الشريكان في علاقات طويلة الأمد قد يحتفظان في أذهانها بقائمة من الأشياء التي يرغبان في الحصول عليها وتبادلها بينهما. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن بعض المبادرات مهمة بشكل خاص لتعزيز الرضا عن العلاقة، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاح علاقة الأزواج على المدى الطويل. وبصفة عامة يمكن اعتبارها "دستور حقوق العلاقة".

وتؤكد الاستشارية الأسرية عتيقة نابتي أن ارتفاع سقف التوقعات بين الزوجين هو سبب المشاكل الزوجية. وتقول "أغلب المشكلات التي تحدث في العام الأول من الزواج ناتجة عن الجهل بالثقافة الزوجية والخصوصية بين الزوجين وتدخل الأهل من الطرفين وارتفاع سقف التوقعات لدى الزوجين".

يشير خبراء علم الاجتماع إلى أن الزواج مثله مثل أي قرار يحتاج إلى دراسة معمقة، ما يعني أن التسليم بديمومته خطأ يقع فيه الزوجان خصوصاً إذا كانا حديثي العهد بالزواج. ويؤكد الخبراء على ضرورة عدم تجاهل بعض التفاصيل الهامة التي من شأنها أن تنجح العلاقة الزوجية مثل التواصل والثقة والتقبل وخصوصاً عدم رفع سقف التوقعات عالياً.

● تونس - يؤكد مستشارو العلاقات الأسرية أن الزواج ليس أمراً سهلاً، بمعنى أنه ليس شيئاً فطرياً وليس بالضرورة أن يكون ناجحاً، بل مثله مثل أي قرار يتخذ في حياة الإنسان يحتاج إلى دراسة معمقة تراعي كل العوامل التي من شأنها أن تجعل الزواج ناجحاً وينعم بالديمومة والاستقرار. ويشير الخبراء إلى أن اعتبار استمرارية الزواج من المسلمات خطأ يرتكبه الشريكان، ذلك أن تجاهل التفاصيل المهمة قد يفسد صفو حياة الشريكين ويدفعهما إلى وضع حد لعلاقتها.

كما أن ديمومة الزواج لا تعني بالضرورة أن الزواج ناجح، وهذا أيضاً لا يعني أن كل الزوجيات المستمرة فاشلة. ويرى الخبراء أن فشل العلاقة الزوجية وانتهائها يعودان إلى عدة أسباب، أهمها سوء العشرة الزوجية الناجم عن سوء اختيار الشريكين لبعضهما البعض، ما يؤدي إلى صعوبة فهم أحدهما الآخر وعيش حياة مستقرة وصالحة لإنجاب الأبناء وتربيتهم.

بالنسبة إلى الكثيرين  
يمثل الزواج الخطوة الأولى  
نحو حياة هائلة، لكن ليس  
هذا حال الجميع؛  
ففي بعض الأحيان لا تكون  
التوقعات متبادلة



جمال

## الزيوت النباتية علاج لفروة الرأس المتهيجة

من الإضافات. وبالإضافة إلى ذلك، قد تشير حكة فروة الرأس إلى الإصابة بمرض مثل العدوى الفطرية. وفي هذه الحالة تكون الحكة مصحوبة بأعراض أخرى مثل الاحمرار وظهور البثور والقشرة.

ويستلزم هذا الأمر استشارة طبيب أمراض جلدية على وجه السرعة، مع مراعاة عدم خدش فروة الرأس، وإلا ستؤغل الفطريات في الطبقات الجلدية العميقة مهدة الطريق للإصابة بعدوى بكتيرية ثانوية.

الأسباب الأخرى لحكة فروة الرأس الحساسية لمواد فعالة معينة في منتجات العناية بالشعر وتصفيفه، وهو ما يمكن التحقق منه بإجراء اختبار حساسية لدى الطبيب. وفي بادئ الأمر يمكن التخلي عن المنتجات المستخدمة واستبدالها بأخرى تخلو

الأعشاب من أجل تهدئة فروة الرأس المتهيجة. كما يعد زيت الزيتون سلاحاً فعالاً لمحاربة الجفاف والحكة، ولهذا الغرض يتم وضع قطرات من زيت الزيتون على فروة الرأس وتركه طوال الليل حتى يمتص، ثم شطفه في الصباح. ومن

● برلين - قالت الرابطة المركزية لمصفي الشعر الألمان إن حكة فروة الرأس لها أسباب عدة، أبرزها جفاف فروة الرأس بفعل الغسيل المتكرر للشعر والاستخدام المتكرر لمجفف الشعر، بالإضافة إلى أشعة الشمس وماء البحر وماء حمام السباحة المحتوي على الكلور. وأضافت الرابطة أنه يمكن مواجهة جفاف فروة الرأس من خلال استعمال شامبو لطيف غني بمواد الترطيب مثل الزيوت النباتية أو خلاصات

