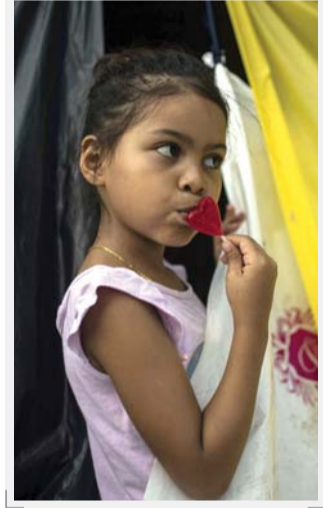


## إفراط الأطفال في تناول السكريات يزيد من خطر إصابتهم بأورام الأمعاء

برلين - حذرت الجمعية الألمانية لطب الأطفال من أن منتجات الأطفال وعصائر الفاكهة تحتوي على الكثير من السكر وخاصة الفركتوز، وهو ما قد يؤثر على صحة الأمعاء. وأضاف الأطباء الألمان أن استهلاك كمية كبيرة من السكر يؤثر على وزن الأطفال وصحة أسنانهم، علاوة على أنه قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون في مرحلة البلوغ. وأكدت الجمعية الألمانية لطب الأطفال على ارتباط الفركتوز والمشروبات المحلاة بما يعرف باسم الأورام الغدية في الأمعاء، وخاصة في الأمعاء الغليظة، وقد تتطور هذه الأورام إلى الإصابة بالسرطان، ولذلك نصح الأطباء بضرورة الحد من استهلاك السكر في مرحلة الطفولة.



السكريات تؤثر على نمو الطفل لأنها تحتوي على كميات هائلة من السعرات الحرارية التي يتناولها وتملا معدته دون حصوله على الغذاء المفيد



كما أن الكافيين من المواد المضافة إلى بعض السكريات التي تؤثر بشكل مباشر على الجهاز العصبي للأطفال وتسبب توتراً وارقالاً، ما يمكن أن يكون سبباً في زيادة سرعة ضربات القلب.

### جمال

## نصائح مفيدة للتخلص من البثور في الصيف

ميوخ (ألمانيا) - أشارت مجلة "فرويندين" إلى تزايد احتمال ظهور البثور خلال فصل الصيف بسبب التعرق الشديد أو العناية غير المناسبة بالبشرة أو ارتداء الملابس الضيقة المصنوعة من الألياف الاصطناعية، وإلى جانب الشعور بعدم الإرتياح تظهر أعراض أخرى مثل احمرار الجلد والحكة، ولذلك نصح الخبراء الألمان بتجنب هذه المسببات لمنع ظهور البثور خلال الصيف.

في البداية يجب فحص شكل البثور، فإذا كانت منتشرة في مواضع متفرقة أو في مواضع احتكاك الثياب الجينز بالجسم، فعندئذ تكون البثور غير ضارة، ولكن إذا كانت البثور منتشرة في جميع أنحاء البشرة ومصحوبة بأعراض حكة شديدة أو احمرار، ففي هذه الحالة يجب استشارة طبيب الأمراض الجلدية ويمكن الاستعانة بالنصائح التالية ويمكن الاستعانة بالنصائح التالية



## جرائم القتل بين الأزواج انعكاس لخلل أسري أساسه غياب التفاهم للجوء إلى القتل يعكس وصول العلاقة بين الطرفين إلى طريق اللاعودة



### جرائم القتل عادة ما تبدأ من مشكل بسيط

علاقة بين الفقر والبطالة والعنف المرتكب داخل الأسرة، حيث تبين أن الأزواج الذين لديهم نزعة العنف ضد زوجاتهم كانوا عاطلين أو عاجزين عن القيام بدورهم الأسري، والزوجات اللاتي يمارسن العنف كن زوجات لرجال فاشلين في حياتهم العملية.

وقال محمد هاني استشاري الطب النفسي بالقاهرة إن استسهال الأعمال الفنية في تناول قضايا القتل والعنف داخل الأسرة جعلها من الأمور العادية بين الأزواج، وصار البعض لا يشعرون بأنهم ارتكبوا جريمة بقدر ما أراحوا أنفسهم من العبء، وهذه ظاهرة تتطلب معالجة جذرية من خلال حملات التوعية المدنية والإعلامية والثقافية والأسرية.

وأوضح د. "العرب" أن حوادث القتل بين الأزواج تعكس تراجع قيمة العائلة عند شرطي الحياة، وتقريب كليهما حل المشكلة بالطريقة التي تريه وترضيه دون إدخال وسطاء من الأقارب، وهذا توجه خطير، لافتاً إلى أن هناك ضرورة حتمية لتعويد الأزواج على معالجة الإكتئاب والصدام بينهم في مهده بدلا من تراكم الضغوط وصولاً إلى الإكتئاب وعدم السيطرة على التصرفات.

وتابع "للاسف لم يعد هناك تفاهم بين الكثير من الأزواج، واندرت جلسات الفصاحة وحل الخلافات بهدوء، وأصبح الإحباط مسيطرا على الكثير منهم، وعندما يصل الشريك إلى الإكتئاب العقلي يشعر بأن الطرف الآخر سبب في كل أزمات حياته، وقسوة الانتقام سوف تريه وتخرجه من دائرة المشكلات التي يعيشها، فينتهج العنف تجاه أقرب الناس إليه".

ويمكن البناء على ذلك أنه بإمكان الزوجين احتواء المشاكل الأسرية البسيطة قبل تفاقمها، شريطة أن تكون هناك نية عند الطرفين لفعل ذلك، مع إعادة النظر في تربية الأبناء (الولد والفتاة) على التفاهم واحترام الآخر وامتصاص غضب الشريك ومرعاة قدسية الحياة الزوجية، والكف عن التعامل مع الإهانة باعتبارها الحل الوحيد للحصول على الحق من الشريك.

المزوج المكتاتور إلى الحد الأدنى وتقرر أن تكون علاقتها معه قائمة على الندية بطريقة "الراس بالراس"، وهنا قد تصل العلاقة حد الصدام المتدهم وتكون الحياة بينهما أقرب إلى حلبة مصارعة ليفرض كلاهما كلمته وأسلوبه على الآخر.

وأغلب الرجال لا يقبلون هذه السلوكيات بدافع الحفاظ على الرجولة والكرامة، في حين أن المرأة لا تتراجع عن فكرة الاستقلال والتحرر من السجن الذكوري فتفعل فقط ما يرضيها وتكسر المحرمات المجتمعية ليكون لها رأيها الخاص وقرارها الذاتي، وأمام شعور الرجل بالإهانة والتقليل من رجولته قد يفكر في الانتقام أو تبادل هي بالخلاص من هذا العبء.

وهناك من يقتل زوجته لأنها امتنعت عن الطهي، أو رفضت تنظيف ملبسه، أو قررت الذهاب إلى أسرتها دون علمه، وهناك زوجة تنتقم من شريكها بقتله إذا أهانها لفظيا أو اعتدى عليها جسديا، أو علمت بالصدفة أنه تزوج عليها دون علمها، وهذه وقائع حية شهدتها قري ومدن مصرية ودونتها محاضر أقسام الشرطة والنيابات العامة.

مع أول مشكلة يفقد أحد الطرفين عقله ويلجأ إلى إنهاء العلاقة بالقتل كنوع من الراحة الأبديّة من الأزمات الأسرية

وفق دراسة اجتماعية أعدتها جامعة عين شمس مؤخرا هناك علاقة مباشرة بين البطالة والامية بالنسبة إلى المرأة التي ترتكب جريمة القتل بحق زوجها، حيث ارتفعت النسبة بين السيدات العاملات أو اللاتي يخططن بالأخرين لكن الدراسة نفسها ربطت بين الدراما وحوادث قتل الزوجات لأزواجهن حيث اكتسبت النساء خبرة القتل والانتقام.

وحسب دراسة أخرى للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية توجد

يفقد الأمل في التلاقي واستمرار الحياة الزوجية، وفي لحظة ما يفكر في إنهاء هذه العلاقة بأبشع طريقة للانتقام من المتسبب في تعاسته.

ويرى هؤلاء أن غياب التفاهم بين الزوجين يصيب كليهما أو أحدهما باكتئاب حاد، ويشعر بأن الطرف الآخر يحمل له الضغائن والكراهية ويتمسك بالحط من مشاعره، فيفكر في الخلاص منه مع أول مشكلة حيث يفقد عقله ويعجز عن السيطرة على نفسه وتصرفاته ويلجأ إلى إنهاء العلاقة بالقتل كنوع من الراحة الأبديّة من الأزمات الأسرية.

وأكدت هالة منصور الباحثة في العلاقات الأسرية أن "أسوأ مراحل العلاقة الزوجية عندما يصل الشريكان إلى نقطة انعدام التفاهم بينهما، وأكثر سوءا إذا كان أحدهما قادرا للسيطرة على نفسه أمام شعوره بتدمير حياته على يد الطرف الآخر بالقول والفعل، وهنا يعتقد أن الانتقام وسيلة لإرضاء الذات مهما كانت العواقب وخيمة".

وأضافت د. "العرب" أنه يصعب فصل حوادث العنف داخل الأسرة الواحدة عن الضغوط المجتمعية والنفسية الواقعة على الشريكين جراء شعور كليهما بتوريث نفسه في الزواج من الشخص الخطأ، ويفكر كل منهما في أن الشريك أصبح عبئا عليه وقد يفكر أحدهما في الانتقام كنوع من التحرر من القيود المفروضة عليه، وهنا تأتي أهمية العائلة والأقارب للتقريب بين الزوجين.

وإذا كانت أسباب جرائم القتل بين الأزواج متشعبة، فالتعمع في تفاصيلها يعكس اختلافها بين الرجل والمرأة، فالزوجة داخل المجتمع الشرقي عموما تراودها مشاعر وأفكار القهر والإهانة والذل طوال الوقت، وتفكر في طريقة لرد اعتبارها بالأسلوب الذي يشفي غليلها من كثرة تعرضها للضغوط والكسر والتعامل معها بدونية.

ومع خروج الكثير من النساء إلى العمل والاختلاط بتجارب حياتية مع الصديقات والزميلات وشعورها بالاستقلال المادي، قد تتراجع نظرتها

وقائع القتل بين الأزواج في المجتمع المصري لم تعد تقتصر على الفئات المهمشة التي تعاني أوضاعا اجتماعية واقتصادية صعبة، بل وصلت إلى الأسر المتعلمة التي يشغل فيها الزوجان وظائف مرموقة، كما لم تعد حوادث يهتز لها الوجدان، بل أصبحت تمر على الناس كحوادث عادية، ما يهدد لتحوّلها إلى ظاهرة تصعب السيطرة عليها.

القاهرة - صارت وقائع القتل بين الأزواج في بعض المجتمعات العربية عادة شبه يومية، فلم يعد الأمر يقتصر على خلاص الزوج من شريكة حياته بالانتقام منها، بل يحدث العكس أيضا من جانب المرأة التي لم يكن يعرف عنها ارتكابها وقائع متكررة من العنف بحق الزوج.

وتشهد المجتمع المصري ثلاث وقائع قتل بين أزواج خلال الأيام الماضية جميعها نجمت عن خلافات لأسباب وأهية، الأولى بسبب الشجار على مصروفات العيد، والثانية بدافع الإهانة اللفظية من جانب الزوج، والثالثة كان فيها الرجل يعاقب زوجته على تركها المنزل وتفكيرها في رفع قضية طلاق، فالتقم منها بتقطع جسدها بسكين.

ما بلغت الانتباه أن وقائع القتل لم تكن قاصرة على الفئات المهمشة أو غير المتعلمة التي تعيش في مناطق تعاني تدهورا في الأوضاع الاقتصادية، بل وصلت إلى الأسر المتعلمة التي ينسغل فيها الزوجان ووظائف مرموقة، مثل الطبيب الذي قتل زوجته الطبية بعد مشادة كلامية حدثت بينهما حول أمور عادية تخص المنزل.

هالة منصور

أسوأ المراحل عندما يصل الشريكان إلى مرحلة عدم التفاهم



وكانت جرائم القتل داخل الأسرة الواحدة وقائع يهتز لها الوجدان، لكن المغضلة أنها أصبحت تمر على الناس كحوادث عادية، ما يوحي بأن الناس صارت تتعامل مع قتل أحد شريكي الحياة للأخر بنوع من اللامبالاة وكأنها صارت واقعة عادية مثل أي جريمة تحدث، وهو ما يهدد لتتحول هذه الحوادث إلى ظاهرة تصعب السيطرة عليها.

ولم تعد أسباب جرائم القتل بين الأزواج محصورة في أمور يعينها تتعلق بالخلافات الكبيرة، لكن أغلبها أصبح يرتبط بأمور عادية داخل الأسرة الواحدة، مثل تربية الأبناء والطهي وإعداد الطعام وغياب التفاهم وعدم توافر المال وكثرة الخروج من المنزل بدون أسباب مقنعة والتفكير في الطلاق، وما زالت الخيانة الزوجية تحتل مرتبة متقدمة لدوافع الانتقام.

ويعتقد متخصصون في شؤون الأسرة أن بلوغ الخلافات الزوجية حد القتل يؤكد وصول العلاقة بين الشريكين إلى مرحلة الصدام الفكري وانعدام لغة الحوار والتفاهم وتمسك كليهما بوجهة نظر لا تتغير مما يجعل الطرف الآخر

### نصائح

## كيف تحمي نفسك من أشعة الشمس أثناء العمل

برلين - حذرت الرابطة الألمانية للاحتذاء من أشعة الشمس مع شرب كمية كافية من السوائل وطلب المشورة الطبية عند ظهور أي من أعراض ضربة الشمس أو تضرر الجلد من التعرض لأشعتها.

وتعتبر أفضل طريقة للوقاية من أشعة الشمس بشكل طبيعي هي اختيار أنواع من الكريمات التي تحتوي على مواد فيزيائية مفلترة مثل المركبات الصلبة كثنائي أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك. كما من الضروري جدا عدم نسيان ارتداء القبعة.

ومن التدابير التي نصحت بها الرابطة الألمانية الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة بتكرير الملابس فوق نطاق العمل أو تنظيف أوقات العمل حيث تكون في الجانب الجنوبي مثلا في فترة الصباح والجانب الشمالي في المساء. وبالنسبة إلى الملابس التي يرتديها العمال في المناطق الخارجية يُفضل أن تكون باكماء طويلة، وأن تكون من مواد تحمي من الأشعة فوق البنفسجية، مع تغطية الرأس والرقبة أو ارتداء الخوذة المخصصة لهذه الأعمال، بالإضافة إلى ارتداء نظارات الشمس المناسبة والمزودة بفلتر للأشعة فوق البنفسجية.

والسبب الرئيسي في التعرض إلى أشعة الشمس المباشرة، وخاصة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعملون في استخراج المواد الخام وصناعات البناء والتشييد والزراعة.

