

موضة

الشورت الجينز نجم موضة الصيف

بالوان هادئة كالأسود والأبيض والأزرق الداكن. وأضافت "Elle" أن الشورت الجينز يمتاز بتنوع إمكانيات تنسيقه؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيقه مع بلوزة تزدان بالكرانيش أو توب يتألق بأكامم بالونية. كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيق الشورت الجينز مع بليزر أكبر من المقاس وقميص ذي طابع رجالي مع صندل ذي أربطة أو حذاء ذي كعب عال أو حذاء لوفر الأنيق.



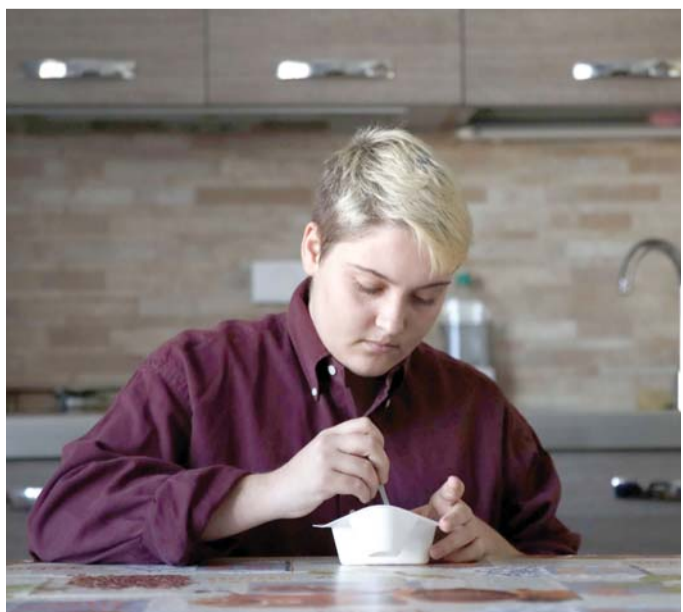
● ميونخ - أوردت مجلة "Elle" أن الشورت الجينز يمثل نجم الموضة النسائية في صيف 2021 ليمنح المرأة إحساسا بالراحة في ظل ارتفاع درجات الحرارة. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الشورت الجينز يظل هذا الموسم بمظهر أنيق يعكس النضج والرصانة ليضفي على المظهر لمسة فخامة ورقية؛ حيث يأتي الشورت بطول يصل إلى الركبة وقصة ليست واسعة للغاية، كما أنه يكتسي

التحكم بمراكز المتعة في الدماغ ممكن

سان دييغو فريق البحث، الذي قرر معرفة ما إذا كانت الفئران المخبرية تشعر بتقلبات الدوبامين التي تحدث في القشرة الجديدة، دون أي مكافأة. ومن أجل ذلك ابتكروا ظروفًا تجريبية خاصة، حيث كانت الفئران التي تمشي داخل العجلة الدوارة تحصل على المكافأة فقط عندما تتمكن من السيطرة على إفران الدوبامين تلقائياً. واتضح للباحثين أن الفئران تشعر بارتفاع هرمون الدوبامين في دماغها وأنها قادرة على الشعور والتحكم في "الدوافع المحفزة". ويقول الباحثون "المهم في الأمر أن الفئران تعلمت كيفية إحداث تقلبات الدوبامين قبل حصولها على المكافأة. وهذا التأثير كان يختفي عند إلغاء المكافأة. لذلك نعتقد أن تقلبات الدوبامين التلقائية يمكن أن تكون عاملاً معرفياً مهماً في تخطيط السلوك".

الباحثون أثبتوا أن الفئران تتغير بارتفاع هرمون الدوبامين في دماغها وأنها قادرة على الشعور والتحكم في الدوافع المحفزة

ووفقاً لهم، فتحت هذه الدراسة بعداً جديداً في دراسة دور هرمون الدوبامين والعمليات الجارية في الدماغ. لذلك يخططون لتوسيع مجال الدراسة لمعرفة ما إذا كان مستوى هرمون الدوبامين غير المتوقع يؤثر في البحث الاجتماعي؛ مثلاً عند ترتيب أماكن جديدة لعيش الفئران. ويفترض الباحثون أن الحيوان، عند شعوره بارتفاع غير متوقع في مستوى الدوبامين، قد يبدأ في البحث عن الطعام من دون محفز واضح (رؤية الطعام أو رائحته).



الطعام محفز على ارتفاع مستوى الدوبامين في الدماغ

● واشنطن - توصل باحثون إلى أنه بإمكان الأشخاص التحكم بمراكز المتعة في الدماغ أو ما يسمى بهرمون التحفيز. وقال الباحثون إنه عندما يفكر الشخص في أن وجبة طعام شهية تنتظره في المنزل أو أنه سيلتقي شخصاً عزيزاً أو يستعد لصحبة الأصدقاء والأحبة، يفرز دماغه هرمونا يسمى الدوبامين. ويطلق على هذا الهرمون أحيانا اسم "هرمون المتعة"، ولكن هذا ليس صحيحاً لأن الأصح تسميته "هرمون التحفيز"، لأن إفرازه يعزز سلوكاً معيناً، أي يساعد في عملية التعليم وتشكيل خصائص الارتباط خاصة الأمومة.

وقد اعتمد العلماء على دراسة إنتاج هذا الناقل العصبي في ظل ظروف مخبرية محددة بدقة. فمثلاً تُمنح الفئران نوعاً من المكافأة على شكل طعام أو ماء مُحلّى، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدوبامين في دماغها. أي أن المحفز (الغذاء) يسبب إفراز الدوبامين.

ويعرف الباحثون نظام المكافأة على أنه مجموعة من الهياكل العصبية المسؤولة عن سمة الحوافز (أي الدافع والرغبة في المكافأة) في المقام الأول، والمشاعر الإيجابية، وخاصة تلك التي تنطوي على المتعة كمكون أساسي. وتعد المكافأة خاصية جذابة وتحفيزية للمؤثر الذي يحفز سلوك الشهية، المعروف أيضاً باسم سلوك النهج، وقد وصفت دراسة في علم الأعصاب المحفز المجزي (أي "المكافأة")، بأنه هو أي مؤثر أو حدث أو نشاط تكون لديه القدرة على جعلنا نقرب منه ونستهلكه. وتنتشر مجلة "كيبورنت بيولوجي" إلى أن باحثين في الولايات المتحدة انتبهوا إلى عدم وجود دراسة عن القفزات التلقائية لإفراز هذا الهرمون. وتمكنوا لاحقاً من إثبات أن الفئران يمكنها السيطرة حسب رغبتها على إفراز هذا الهرمون. وترأس كونراد فو، طالب الدراسات العليا في جامعة كاليفورنيا في

هل ينهي تغليظ عقوبات ضرب الأزواج العنف بين الشريكين في مصر

غياب التشريعات وأعراف الأسرة يمنعان الزوج من اللجوء إلى القضاء



يدفع الخوف من التعرض للتمتر والتعليقات التي تحط من كرامة الرجل إلى صمته عن حالات الاعتداء التي يتعرض لها من طرف زوجته، ما ساعد على انتشارها. ويتحرك مجلس النواب المصري حالياً لتغليظ عقوبة عنف أحد الزوجين ضد الآخر وتوفير حماية قانونية للزوج من الاعتداء باعتبار أن التشريعات الموجودة أنصفت المرأة ولم توفر مظلة تشريعية لحماية الرجل.

● القاهرة - بدأ أعضاء داخل مجلس النواب المصري يتحركون لتغليظ عقوبة عنف أحد الزوجين ضد الآخر في ظل انعدام قدرة التشريعات الراهنة على وقف الاعتداءات بين الأزواج التي تزايدت خلال الأيام الماضية، حيث يرتبط الأمر بالتربية ونظرة الطرفين للعلاقة الزوجية بشكل عام ومن له حق فرض الكلمة على الآخر.

واستكى رجال مصريون على استحياء من كثرة العنف الذي يتعرضون له على يد البعض من الزوجات دون شكوى لاعتبارات أسرية على رأسها النظرة الذكورية في المجتمع والخوف من التعرض للتمتر والتعليقات التي تحط من كرامة الرجل باعتباره أختفي في الحفاظ على رجولته وصمت عن تعرضه لذات من شريكة حياته. وتستهدف التعديلات التي يرغب نواب داخل البرلمان في القيام بها قريباً توفير حماية قانونية للزوج من الاعتداء الذي يقع عليه على يد الزوجة، لأن التشريعات الموجودة أنصفت المرأة وفرضت عقوبات صارمة على الرجل إذا اعتدى عليها.

وأكبر مجلس النواب المصري تعديلات قانونية قبل خمس سنوات منحت الزوجة حق مقاضاة شريك حياتها إذا اعتدى عليها بشكل يلحق الأذى بها، وبلغت العقوبات حد الحبس لمدة تصل إلى ستة أشهر. لكن ذلك لم يكن كافياً لمنع العنف داخل الأسرة، ووصلت الجرائم إلى مستويات قياسية بعد التسبب في عاهات مستديمة للكثير من النساء.

ويرى معارضون للعنف بين الأزواج أنه يصعب وقف حلقات المصارعة بين الزوجين بتغليظ العقوبات الموقعة على المعتدي، لأن ذلك يتطلب من الضحية أن تكون مستعدة لانتهيار العلاقة الزوجية وهدم الأسرة طالما لجأت إلى قانون يهدد الشريك بالحبس، كما أن احتماء أحدهما بالقضاء يعرضه للعار. وما زالت الكثير من الأسر تمل إلى حل الخلافات الزوجية وفق الأعراف والتقاليد من خلال الجلسات الودية بين أسرتي الزوجين مهما كانت حدة الاعتداء اللفظي أو البدني.

وكل من يحاول التفريد خارج هذا الإطار باللجوء إلى القضاء يشبه من حكم على نفسه بالعزلة بعد التبرؤ منه من جانب عائلته نفسها، فالوصول إلى هذه المرحلة يعني نهاية العلاقة المعنوية. قد يكون ترهيب أحد الزوجين بعقوبة مشددة إذا كان دائم الاعتداء

صمت الزوج عن الاعتداءات يفاقم الظاهرة

ضرورة ملحة ولو من باب التخويف، لكن واقعياً لا يمكن استخدام القانون سوى في حالات نادرة، مثل الضرب المبرح وإحداث عاهة أو تعريض الحياة للخطر، وهي تصرفات يصعب معها استمرار العلاقة الزوجية.

والرجل الشرقي بطبعه يرفض الشكوى للأقارب أو المؤسسات الشرطة والقضائية من تعرضه للضرب، والمرأة التي تتعرض للذات باستمرار قد تكون راغبة في استكمال العلاقة خوفاً من الطلاق، لأن سجن زوجها يترتب عليه وصمها أسرياً وعدم زواجها مرة أخرى باعتبارها امرأة متمرده وخارجة عن الأعراف.

وقالت هالة حماد، استشارية العلاقات الزوجية في القاهرة، إن أهم معيار لوقف العنف الأسري هو تغيير نظرة الأزواج لبعضهم البعض؛ فلا يمكن أن تكون العلاقة الزوجية قائمة على الندية وفرض وجهة النظر الخاصة وتعامل الرجل مع المرأة ككائن تابع ومعاملة الزوجة لشريكها كما لو كان "مجرد رجل في المنزل"، لأن القرية على هذا الأساس مدمرة لأي علاقة. وأوضحت لـ "العرب" أن "هناك ثقافات غريبة أصبحت دخيلة على الكثير من الأسر، تفر بضرورة أن تكون هناك ندية، وبعض الأزواج صاروا يتربصون ببعضهم البعض، وهذا يرتبط بالترقية والنشأة، فهناك من يربي ابنه على أنه صاحب الكلمة الأولى والأخيرة، وإذا عصته الزوجة يربيهما وفق ما تربي عليه، وهناك من يربي ابنته على إظهار العين الحمراء للرجل من البداية حتى لا تكون أشبه بـ"جارية"، وكلها تصرفات خاطئة".

ولفتت إلى أن العنف الزوجي لن ينتهي بالتشريعات القانونية مهما بلغت صرامتها، فالعلاقة سوف تنهار ولا بد من البحث في أسباب اللجوء إلى التصرفات السلبية من الطرفين،

خوفاً من الضيعة ونعته بتوصيفات جارحة تهز كيانه. ولم يتخيل هذا الزوج أنه قد يذهب ذات يوم إلى مركز الشرطة لتحرير محضر اعتداء ضد زوجته خشية السخرية التي سيتعرض لها في حال القيام بذلك، كما أن ذلك سوف يسرع وتيرة الطلاق وانتهيار العلاقة الزوجية، ما يعني انقطاع علاقته بأولاده وربما بأقاربه وأقاربه، وليس من السهل على الزوج فعل ذلك إلا إذا قرر الانفصال.

وأقر مجلس النواب المصري تعديلات قانونية قبل خمس سنوات منحت الزوجة حق مقاضاة شريك حياتها إذا اعتدى عليها بشكل يلحق الأذى بها، وبلغت العقوبات حد الحبس لمدة تصل إلى ستة أشهر. لكن ذلك لم يكن كافياً لمنع العنف داخل الأسرة، ووصلت الجرائم إلى مستويات قياسية بعد التسبب في عاهات مستديمة للكثير من النساء.

ويرى معارضون للعنف بين الأزواج أنه يصعب وقف حلقات المصارعة بين الزوجين بتغليظ العقوبات الموقعة على المعتدي، لأن ذلك يتطلب من الضحية أن تكون مستعدة لانتهيار العلاقة الزوجية وهدم الأسرة طالما لجأت إلى قانون يهدد الشريك بالحبس، كما أن احتماء أحدهما بالقضاء يعرضه للعار. وما زالت الكثير من الأسر تمل إلى حل الخلافات الزوجية وفق الأعراف والتقاليد من خلال الجلسات الودية بين أسرتي الزوجين مهما كانت حدة الاعتداء اللفظي أو البدني.

وكل من يحاول التفريد خارج هذا الإطار باللجوء إلى القضاء يشبه من حكم على نفسه بالعزلة بعد التبرؤ منه من جانب عائلته نفسها، فالوصول إلى هذه المرحلة يعني نهاية العلاقة المعنوية. قد يكون ترهيب أحد الزوجين بعقوبة مشددة إذا كان دائم الاعتداء



هالة حماد
أهم معيار لوقف العنف الأسري هو تغيير نظرة الأزواج لبعضهم البعض

وساعدت فتاوى بعض رجال الدين في تكريس العنف بين الزوجين داخل الأسرة الواحدة، فهناك أصوات فقهية اباحت دفاع المرأة عن نفسها حال تعرضت للاعتداء، وأخرى منحت الرجل حق تاديب الزوجة بالقوة إذا شعر بانتهائها بدأت تخرج عن طوعه ولا تستجيب لأوامره، وهو ما رسخ لدى الكثيرين فكرة أن الإهانة مشروعة طالما توافرت الأسباب والدوافع والمبررات.

ويصعب فصل التصعيد بين الزوجين عن تفنن وسائل الإعلام في تحويل العنف بين الزوجين من مجرد حالات فردية إلى ظاهرة أسرية ونشر قصص واقعية لإسرة انتقلت من شريكها أو اعتدت عليه بالضرب والسباب، والعكس صحيح أيضاً، ما أقع الطرفين بأن فكرة الاعتداء نفسها موجودة ومطلوبة وربما ضرورية لتأديب الطرف الذي يستحق هذا التصرف.

وتكمن المعضلة الكبرى في أن الطرفين (الزوج والزوجة) يستمدان خبرة التعامل مع بعضهما البعض من الأقران والأصدقاء، أي بطريقة عشوائية، ويطبقها كل طرف على شريكه دون مراعاة لخصوصية العلاقة وتشكل المشكلة في ظل غياب الوعي الإعلامي والثقافي والديني بالطريقة التي يجب أن تكون عليها الحياة بين الزوجين.

كيف تواجهين متاعب مرحلة سن اليأس

وقالت الدكتورة إرمجار تسيديني إنه يمكن للمرأة مواجهة متاعب مرحلة انقطاع الطمث من خلال بعض التدابير البسيطة، أبرزها التغذية المتوازنة الغنية بالفيتامينات والمعادن، والتي تتمثل مصادرها الغذائية في الخضروات والفواكه، لاسيما الكرنب والبروكلي والجرجير. وأضافت اختصاصية أمراض النساء الألمانية أن الثوم يتمتع بأهمية كبيرة لصحة المرأة في مرحلة انقطاع الطمث؛ حيث إنه يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية من ناحية ويحميها من ضمور العظام الناتج عن نقص هرمون الأستروجين من ناحية أخرى. ومن المهم أيضاً تناول الأغذية الغنية بأحماض أوميغا 3 المفيدة لصحة القلب، وتتمثل مصادرها الغذائية في المكسرات كالجوز وبعض أنواع الأسماك مثل السلمون والرنجة. ويراعى تناول الأسماك بمعدل مرتين أسبوعياً. وإلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضاً المواظبة على ممارسة الرياضة، لاسيما تمارين تقوية العضلات، وذلك لمواجهة ضمور العضلات المصاحب للتقدم في العمر. ولمواجهة اضطرابات النوم، ينصح البروفيسور الألماني يوهانس جورج فيكسلر بالابتعاد عن الوجبات الدسمة مساءً، مشيراً إلى أنه من الأفضل عدم تناول الطعام بعد الساعة الـ18، وذلك بغرض تجنب مشاكل الجهاز الهضمي، التي تسلب النوم من العين. وأضاف اختصاصي طب الأمراض الباطنة والتغذية العلاجية أنه يمكن شرب كوب من شاي اللافندر قبل الذهاب إلى الفراش، مع إمكانية ممارسة تمارين الاسترخاء كاليوغا.

النوم والهيات الساخنة. ويمكنها مواجهة هذه المتاعب من خلال التغذية الصحية والرياضة وتقنيات الاسترخاء.

برلين - تعاني المرأة خلال مرحلة انقطاع الطمث (سن اليأس) من بعض المتاعب الصحية مثل زيادة الوزن والتقلبات المزاجية واضطرابات



نصائح