

# دليلك.. للتعامل مع الزوج الخائن!

والرجال الذين يبدوون هذا النوع من العلاقات يجدون مجموعة متنوعة من التقنيات التي تساعدهم على الكذب، مثل الهواتف الخليوية التي لا تظهر موقع المنصل، وخدع أخرى مثل تحويل المكالمات، يجب على المرأة التي تعيش مع رجل خائن أن تكون يقظة دائماً.

يقول كويدل: "إذا عاد للمنزل متأخراً، وشكت أنه ربما كان يفعل شيئاً ما من وراء ظهرها.. فلتعلم أنه سيخبر بتوترها مسبقاً" ومن ثم سيلجأ للخدعة: سيحاول تشتيت انتباهها بطلب ممارسة العلاقة الحميمة معها، كويدل لديه فكرة رائعة للنساء اللاتي يعترين الشك تجاه شركائهن، يطلق كويدل على فكرته: اختبار "كنت تعلمت وانت نائم"، عندما تقول المرأة لشريكها إنه كان يحكي بعض القصص وهو نائم وتجد أن رد فعله عصبى أو يشوبه التوتر، فتلك دلالة على أنه يخفي أمراً ما، وإذا ما أثار الأمر مرة أخرى فلتعلم أن شوكتها كان لها ما يبررها.

لا يتعمون بالوسامة أو الثقة بالنفس، هذا النوع من الرجال دائماً ما يلجؤون لبائعات الهوى، ويرى كويدل أن كثيراً من الرجال الذين يمارسون الخيانة يدمنون الخداع، ومؤخراً، أقر عدد من المشاهير في الولايات المتحدة - مثل لاعب الجولف الأسطوري تاييجر وودز - بإدانتهم العلاقات الجنسية.

يقول كويدل إن مهارة الرجال الذين يكذبون، تكمن في قدرتهم على التصديق مع شريكائهم بطريقة تجعلهم يكتم الحياة معهم حتى بعد افتضاح أمرهم، إن الرجال الذين احترقوا ممارسة الخيانة، يدركون قيمة العذر المتقن، وعادة ما يرتبط العذر بالعمل.

وقال كويدل: "الكتب موقع" ملاءمة تماماً لجميع أنواع الإجهاد البدني بعد الخامسة مساءً، علاوة على ذلك، لم تكن مسألة إقامة علاقة أسهل ما هي عليه اليوم، بل إن هناك مواقع إلكترونية تساعد الرجال على هذه الشاكلة لتسوية أمورهم،

وتكراراً لديهم يقين تام أنهم لن يخدعوا، ويرى كويدل، أنه ينبغي على كل النساء أن يؤمن أنه لا يوجد على وجه الأرض رجل صادق، غير خائن، وبالفعل يرى كثير من الرجال أن الخيانة ليست جرماً، لقد أظهر استطلاع أجري في السابق الماضي أن 22 بالمئة من الشباب - فوق السادسة عشرة - قد يتصورون أن خيانة فتيات تربطهم بهن صداقة أو علاقة وثيقة لا تعد خيانة، إذا كانت علاقاتهم الجنسية مع شريكائهم تمر ببعض المشكلات.

ولخصت مجلة "بتر" المعنية بشؤون المرأة، ولخصت مجلة "بتر" المعنية بشؤون المرأة، لنتائج مشابهة في استطلاع أجرته، حيث قال 22 بالمئة من الرجال الذين أجريت معهم مقابلات ممن تفرحوا أعمارهم بين 20-45 عاماً، إنهم لا يمانعون في إقامة بعض العلاقات العابرة، السرية بالطبع.

ويشير كويدل إلى أن بعض الرجال لا تتاح لهم فرص إقامة علاقة إلا فيما ندر، ربما لأنهم

إنهم يكذبون، يخونون وكثيراً ما يفلتون من العقاب، هناك طرق لا حصر لها لوصف الرجال الذين يخونون شريكات العمر، وصدر مؤخرًا كتاب للمؤلف الألماني رومان ماريبا كويدل يشير فيه إلى أن الأشخاص غير المبالين غالباً ما يكونون من الرجال ويسود أن التقارير الإعلامية الأخيرة عن حياة عدد من المشاهير تؤكد هذا، إنه مغرور وأناثي وفي النهاية وحيد، هذه هي الأوصاف التي أطلقها كويدل على نمط من الرجال في كتاب قد تكون كلمة "الأوغاد" هي أكثر الكلمات تحفظاً لترجمة عنوانه الألماني الفظ، وتبادر للذهن أسماء عدد من الشخصيات المعروفة والتي كشفت وسائل الإعلام مؤخرًا الجوانب الخفية من حياتهم المزدوجة.

يقول كويدل في كتابه "ليس الأمر بهذه السهولة"، أنك لا تصدق في بادئ الأمر فكرة أن يكون "هذا الشخص" بهذا الوصف، فهو يرى أنه أمر مذهل أن النساء المخدوعات مرارا



## مواهب ماركو كالسان عبقري كمبيوتر لم يتجاوز الـ ٩ سنوات



في مدرسة جدرانها مليئة بالرسومات الملونة والكتابات المختلفة، والقضبان الحديدية على النوافذ، بمدينة سكوبي بمقدونيا، يدرس ماركو كالسان، الطفل الذي يصفه أكاديميون بأنها "معجزة"، في عالم الكمبيوتر، وكالسان، في التاسعة من عمره، وهو أصغر مهندس نظم ومايكروسوفت في العالم، ويحمل أربع شهادات من الشركة ذاتها، وألف كتاباً في 212 صفحة بخصوص برنامج ويندوز 7 الذي أنتجته الشركة، ويسكن الطفل المعجزة مقابل المدرسة، ويقضي معظم وقته في مختبر الحاسوب التابع لها، الذي يصفه بأنه يعتبره بيته، ويقيم فيه بعد انتهاء دوام المدرسة الرسمي، ويشرك كالسان لشبكة أسباب ولعه بالحواسيب، وعالم التكنولوجيا، فيقول إن المعرفة تجعل من كل شيء ممكناً، وبدا ظاهراً عليه أنه مأخوذ بمؤسس شركة مايكروسوفت ومخترع برنامج ويندوز، الأمريكي بيل غيتس، وبرغم نونه، إلا أن كالسان يرى نفسه طفلاً عادياً، ويقول: "أنا مجرد طفل عادي، وأمسى تماماً أن لدي كل هذه المعرفة عندما أبدأ في اللعب مع أصدقائي، وكالسان يتحدث ثلاث لغات ويتعلم الرابعة، بينما اللغة الإنجليزية ليست لغته الأم، ووفقاً للبروفيسور إيلينا أشوكوفزكا، التي فحصت الطفل ماركو عندما كان في السابعة من عمره، فإن وظائف الدماغ لديه فوق الطبيعية، إذ وجدت وظائف طفل فوق سن الثانية عشرة من عمره.

# الستراتيجية هي أهم طريقة للبحث على الانترنت

خاصة لسبر أغوار شبكة الانترنت وتصنيف البيانات التي تصل إليها، ولذلك يتعين على المستخدم أن يكون دقيقاً في كتابة كلمات البحث من أجل تضيق مجال البحث والوصول سريعاً إلى المعلومة التي يبحث عنها، فإذا كان المستخدم يبحث عن العروض السياحية لقضاء عطلة على سواحل البحر المتوسط على سبيل المثال، فمن الأفضل أن يكتب في حقل البحث كلمات مثل "مايوركا عروض أسعار" بدلاً من أن يكتب "مايوركا عطلات" مثلاً، وهناك رموز خاصة تساعد في تسهيل عمليات البحث على الانترنت، ومن أشهر هذه الرموز علامات التخصيص التي تعطي محرك البحث مؤشراً للبحث على الكلمات الموجودة بين علامتي التخصيص فقط من دون غيرها، ولكن مهما كانت دقة الاستراتيجية التي ينتهجها المستخدم في البحث، فإنه سوف يضل طريقه إذا ما سمح لنفسه بالانشغال بالمواد الدعائية أو الإخبارية التي تتابعها أثناء عملية البحث، ولذلك ينصح المستخدم بالتركيز على البحث وأن يترك عملية التصفح لوقت لاحق.



وذكر ستيفان كوشيل من مقر شركة جوجل في مدينة هامبورج الألمانية أن نتائج البحث تتوقف في الأساس على تحري الدقة في اختيار كلمات البحث، ويوضح فلوريان كوخ من

تقول الحكمة القديمة "ابحث وسوف تجد" ومازالت هذه الفكرة سارية حتى وقتنا هذا برغم أن عملية البحث تزداد صعوبة بمرور الوقت، فهناك الآن أكثر من مئة مليار موقع على شبكة الانترنت يمكن الوصول إليها من خلال محركات البحث الإلكترونية، أي إن العثور على صائتلك المفقودة لم يعد أمراً سهلاً وانت تخوض وسط أكوام من المعلومات والبيانات غير المهمة بالنسبة لك، ولكن أي شخص ينتهج استراتيجية معينة في البحث يستخدم بعض الخطوات المتطابقة لابد وأن يصل إلى هدفه في نهاية المطاف.

ويقول رولاند مانجولد وهو أستاذ طب نفسي متخصص في المعلومات والاتصالات بمدينة شتوتجارت الألمانية "إن تنوع مجالات المعرفة ليس مسألة جديدة، ولكن الوصول إلى هذه المعلومات أصبح أكثر بساطة"، وأصبحت محركات البحث على الانترنت بمثابة مرشحات فعالة للوصول إلى المعلومة المطلوبة، ولكن نجاح المرء من عدمه في الوصول إلى المادة التي يبحث عنها يتوقف على مدى قدرته على استخدام محركات البحث.

## دراسة الأنف الكبير سد منبع ضد الأمراض



ظل الناس لفترة طويلة يعتقدون أن صاحب الأنف الكبير شخص يتمتع بالكفاءة وربما يتخذ من سلالة نبيلة، إلى أن أثبتت دراسة حديثة أن كبر الأنف يشكل عازلاً طبيعياً يمنع وتعدت صحيفة "ديلي ميل" أنه الإصابة بالتهنئة في الهواء من بين وقت وآخر من أصحاب الأنوف الكبيرة ويتنهدون بأخبارهم ومن بينهم النجمة والغنية العالمية بريارة سترايسند إلا أن الأبحاث أظهرت أن الأنف الكبير يحمي صاحبه من الإصابة بنزلات البرد وفيروسات الأنفلونزا.

وتوصل الباحثون إلى أنه كلما كان حجم الأنف كبيراً، كلما شكل عاملاً طبيعياً يمنع جزيئات الغبار والبكتيريا المنتشرة في الهواء من دخول الجسم، ورأى الباحثون أن هذه "أخباراً طيبة" اكتشاف المشاهير لديهم أنوف كبيرة مثل سترايسند، والمغنية سارة جيسكا باراك، وباري ماينلو، والممثل جيرارد بيرديارو.

والطريف في الأمر اكتشاف الباحثين أن الأنف الكبير ينتشق ملوثات أقل من الأنف العادي بنحو 7٪، ويأنه يشكل عازلاً يمنع الجراثيم من دخول الفم وقد يخفف أيضاً عوارض حمى القش، ووضع الباحثون أنفئ صناعيين أحدهما أكبر من الثاني بنحو 2.3 مرات ثم ثبتوا أن كلا منهما في وجه صناعي وضوا إليها زوجاً من الشفاة الصناعية أيضاً وبأحجام مختلفة نجعلوها، أي الشفاة، تتدفق هواء فيه الكثير من الجزيئات فتبين أن نسبة استنشاق الأنف الكبير لها كان أقل بنحو 1.5٪ مقارنة بالأنف العادي، كما تبين أن الشفاة الكبيرة شفتت ملوثات أقل من الهواء أقل من الشفاة العادية بنحو 3.2٪.

# تجارب في الفضاء للكشف عن تأثير الملح على ضغط الدم

مثل النذبة الصخرية والسكتة الدماغية، ويسعى العلماء من خلال التجارب على متن الكبسولة الفضائية للبرهنة علمياً على مدى تأثير الملح على ارتفاع ضغط الدم لدى الإنسان، وسيتم خلال التجربة خفض نسبة الملح الذي يتناوله الأشخاص الخاضعون للتجربة تدريجياً وبشكل مستمر على مدى عدة أشهر، وحقق العلماء نتائج أولية بهذا الصدد من خلال تجربة مشابهة أجراها أطباء مستشفى إيرلانجن الجامعي العام الماضي حيث قضى ستة أشخاص 100 أيام في كبسولة فضائية في موسكو، وأكد العلماء أن مستوى ضغط



واللحوم المنتبلة، ويرجع العلماء ارتفاع ضغط الدم لدى الإنسان إلى تناول كمية كبيرة من ملح الطعام الذي يؤدي تبعاً لذلك إلى إصابة الإنسان بالمزيد من الأمراض

ما يعنيه ذلك من ظروف مغايرة كثيرا للظروف الأرضية الطبيعية في الكبسولة التي سوف "تنتقل" مطع حزينان المقل من موسكو. وجاء في بيان صادر عن جامعة إيرلانجن التي تستغف التجربة التي هي جزء من عشرات الدراسات التي ستجرى خلال البعثة الفضائية الصورية أنه لا يمكن دراسة تأثير الملح على ضغط الدم لدى الإنسان بدقة إلا في ظل هذه الظروف، وحسب علماء جامعة إيرلانجن فإنه لا يمكن إجراء هذه الدراسة في ظل الظروف اليومية لأن معظم الملح الذي يتناوله الإنسان يكون ضمن مواد غذائية مثل الخبز

# هل تمحو الشمس كآبة البريطانيين؟

كذلك وجد الباحثون علاقة ما بين ما يأكل الإنسان وبين مزاجه الشخصي، مشيرين إلى أن الأطعمة التي تحتوي على الأوميغا-3 وشرب الشاي الأخضر والبرسيم الأحمر قد تساعد على خفض عوارض الكآبة، وتوقعت منظمة الصحة العالمية في تقرير لها مؤخراً أن يصاب الكثير من الناس بالكآبة خلال العقدين المقبلين وأن يزيد ذلك عن أي مشاكل صحية أخرى، مشيرة إلى أن نحو 120 مليون شخص يعانون من هذه المشكلة في العالم.

الصماء السريرية والأبيض أن النساء في الخامسة والستين من العمر وما فوق هم الأكثر تعرضاً للإصابة بالكآبة بسبب النقص في فيتامين د، وأضنى الباحثون ست سنوات في دراسة الحالة النفسية والطبية لـ 531 امرأة و 423 رجلاً تزيد أعمارهم عن الخامسة والستين من العمر فتوصلوا إلى النتيجة ذاتها التي كانت قد توصلت إليها دراسة أعدها باحثون هولنديون في عام 2008 بخصوص الموضوع نفسه،

يأمل باحثون في أن يساهم تبديل الطقس في بريطانيا وسقوط الشمس فيها مؤخراً في التخفيف من الشعور بالكآبة بين مواطنيها وسط توقعات أن تشهد البلاد صيفاً دافئاً هذا العام.

وتكررت مصادر صحفية بريطانية أن دراسة مشتركة أعدها باحثون أمريكيون وإيطاليون توصلت إلى أن النقص في فيتامين د الذي يصفه البعض في فيتامين الشمس يعد أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالكآبة، وتكررت الدراسة التي نشرت في دورية الغدد

## علاج جديد

## مصل جديد يعالج سرطان الجلد

يعتزم أطباء بريطانيون إجراء تجارب بشرية لمصل جديد يعالج سرطان الجلد "الميلانوما" في غضون الأسابيع المقبلة، ونقلت وكالة الأنباء البريطانية "بنا" الأحد عن الدكتورة ليندي بورانت من جامعة نوتنجهام، أن المصل يستهدف الورم ويقضي عليه من دون أن يصيب الخلايا الصحية المحيطة بالورم بأي ضرر، وأشارت بورانت إلى أن هذا المصل يستطيع في الوقت الحالي علاج بعض حالات سرطان الجلد متوقفة أن يتم استخدامه مستقبلاً في منع الإصابة بهذا المرض منذ البداية، وأضافت بورانت أنه سيتم اختبار هذا المصل في مستشفيات مانستستر ونوتنجهام ونيوكاسل.

# النساء يخشين التجاعيد أكثر من السرطان

يشكل مربع تفوق على كل شيء آخر، وأضاف: "لم يقلقن من الإصابة بسرطان الجلد بل قلقتن من الإصابة بالتجاعيد والظهور بشكل غير جذاب". وترأوت أعمار النساء بين 18 و 22 عاماً قصدن مراكز تسمير البشرة حتى 4 مرات في الأسبوع، وقرن أن تتيب إرشادات مؤلف من 25 صفحة بشأن كيف تدمير الأشعة فوق

الجلد، وشملت الدراسة التي نشرت في دورية "أرشيف علم الجلد" مجموعتين من النساء الشابات، وقالت النساء في إحدى المجموعات أنهن يكرهن لون بشرتهن الطبيعي فيما قالت النساء في مجموعة أخرى إن تسمير بشرتهن جعلهن أكثر سعادة وأكثر راحة.

وقالت روبينسون "إن الخوف من الظهور

قال باحثون أمريكيون إن النساء اللواتي يستخدمن آلات التسمير يقلقن من أن تسبب لهن التجاعيد أكثر من خطر إصابتهن بسرطان الجلد، وقالت الباحثة جون روبينسون، أستاذة علم الجلد في جامعة نورث ويسترن "إن بين 20 و 40٪ من المراهقات يستخدمن أجهزة تسمير البشرة التي تزيد خطر الإصابة بسرطان



## تعاطي الكحول أحد العوامل الرئيسة لحدوث الوفاة المبكر

بوتيرة منخفضة ومعقدة، وتختلف مستويات شرب الكحول وأنماطه والسياسات المجتمعية ذات الصلة باختلاف الأقاليم والدول والمجتمعات المحلية المشمولة بالدراسات، ولكن الآثار الصحية السلبية باتت واضحة إجمالاً، ولا تكشف التقديرات الراهنة الخاصة بالأمراض المرتبطة بالكحول، إلا جانباً من الآثار الناجمة عن ظاهرة تعاطي الكحول على نحو ضار، ذلك أن البيانات التي تم جمعها في هذا الشأن تشير إلى وجود علاقة بين تلك الظاهرة وأمراض معدية مثل الإيدز والعدوى بغيروسه والسل، لذا لا بد من إثبات تلك العلاقة وتقديرها كمياً بعد المضي في تعديل التقديرات الخاصة بعبء

المرض العالمي الناجم عن الكحول. إن تعاطي الكحول الذي يتناول على م خاطر من الممارسات التي تتسبب في أضرار اجتماعية وتكاليف اقتصادية مختلفة، علماً بأن معظم تلك الأضرار والتكاليف لا تنعكس في الإحصاءات الخاصة بالأمراض المرتبطة بالكحول، ويسهم تعاطي الكحول على نحو ضار أيضاً في ظهور حالات ناياب صحن بين البلدان وداخلها، كما يسهم، على المستوى الشخصي، في ظهور الفقر والتهديش الاجتماعي.

## المحادثات "الجادة" مع الأطفال تعزز مهاراتهم

يعزز الأطفال الذين يتحادثون مع والديهم أو أفراد عائلتهم، مهاراتهم اللغوية، خاصة إذا كانت المحادثات جادة، وتكر موقع "هلث دي نيوز" أن باحثين هولنديين توصلوا إلى أن الآباء أو أفراد العائلة الذين يخاطبون في محادثات "جادة" مع الأطفال يعززون مهاراتهم اللغوية وتواصل الباحثون إلى ذلك بعد دراسة لثلاث سنوات شملت 150 طفلاً هولندياً تتراوح أعمارهم ما بين 6 و 3 سنوات ولدوا في هولندا للعائلات ذات خلفيات تركية ومغربية وبربرية، ولاحظ لوتسي هنريتش، الذي قاد فريق البحث، أنه ما أن يبدأ الطفل بالذهاب إلى المدرسة حتى يواجه تحديات كثيرة تتمثل في استخدام المدرسين جملاً معقدة أو تعبير ومصطلحات جديدة عند استخدام "اللغة الأكاديمية" في التدريس.

وأوضح هنريتش أن اللغة الأكاديمية بطبيعتها جزء طبيعي من المادة التي يتواصل من خلالها المدرس مع طلابه وأتاني أحياناً في صياغات علمية وفي الكثير من الفقرات، وتبين من الدراسة أن الآباء الذين يشجعون

## تعاطي الكحول أحد العوامل الرئيسة لحدوث الوفاة المبكر

أطفالهم على التصادث معهم يساعدونهم على امتلاك المهارات اللغوية الطبيعية الضرورية لهم، ويأن قراءة القصص للأطفال والتحدث معهم عن مواضيع مهمة تساعدهم على اكتساب مهارات اللغة الأكاديمية التي سوف يحتاجونها في تعليمهم.

أشارت تقارير طبية إن تعاطي الكحول على نحو ضار من الأمور ذات الأثر الوخيم في الصحة العمومية، فهو يحتل المركز الخامس في قائمة عوامل الأخطار الرئيسة التي تسبب في حدوث الوفيات المبكرة وحالات العجز في جميع أنحاء العالم، وتشير تقديرات عام 2002 إلى أن تعاطي الكحول على نحو ضار يتسبب في وقوع نحو 2.3 مليون من الوفيات المبكرة في شتى ربوع العالم ويقف وراء 4.4٪ من عبء المرض العالمي، وتلك حتى بعد مراعاة الآثار الحماية الناجمة عن استهلاك الكحول

