□ بغداد/ اسراء الخالدي

يشير بحث علمي صادر عن قسم الفيزيولوجيا فيّ جامعة شيكاغو الطبية بالولايات المتحدة الأميركية إلى أن الصبوم عن الطعام لمدّة أسبوعين فقط قادر على تجديد أنسحة الحسم وإعادتها إلى حالتها الفيزيولوجية في مرحلة البناء (حالة الشباب)، كما يضيف أن تكرار الصبوم خلال فترات منتظمة كفيل أن يزيد كفاءة الجسم في القيام بوظائفه الحيوية الأساسية، فضلاً عن فوائده الأخرى في إذابة الدهون والتخلّص من السموم المتراكمة في الجسم وتنقية الدم من الجذور الحرَّةُ الناتجة عن العمليات الاستقلابية والتمثيل الغذائي. ولكن رغم فوائده العديدة، يحذَّر خبراء في "منظمة الصحة العالمية" من تأثير الصوم في نقص سوائل الجسم نتيجة الانقطاع عن تناول الماء والمشروبات لساعات طويلة من النهار، خصوصاً أثناء

يؤكد متخصصو التغذية من ان ثمة فوائد عدة للصوم تعيد للجسم توازنه الحيوي الطبيعى المتناقص بفعل نوعية الغذاء الضارة واتباع عادات غذائية خاطئة تــؤدّي إلى تراكم السموم والدهون المكتسبة من الغذاء في خلايا وأنسجة الجسم، ما يصيب بحالات من التعب المزمن والخمول وضعف البنية العضلية. وقد توصّل باحثون في "منظمة التغذية الأميركية" إلى مجموعة من التغييرات التي تطرأ على الوظائف الأساسية أثناء الصوم، أبرزها:

- الراحة الفيزيولوجية: يؤكّد خبراء التغذية في "منظمة التغذية الأميركية" على فعالية الصوم في إراحة أعضاء الجسم من فرط وسوء التغذية، فضلاً عن مساعدتها على استعادة نشاط هذه الأعضاء يسرعة وقوة. وممّا لا شبك فيه أن الغدد الصماء والجهاز التنفسى والعصبي ترتاح كثيراً أُثناء الصوم، باستثناء أجهرة طرد الفضيلات التي تعمل بشكل أكبر أثناء الصوم حتى تخلّص الجسم من السموم المتراكمة فيه.

- الاستقلاب: تثبت دراسية صادرة حديثاً عِن "مركز الطب الرياضي الأميركي" أن الاستقلاب ينقص بمعدّل ٢٥ إلى ٤٠٪ أثناء الصوم، وتفيد نتائجها بأنّ معدّل الاستقلاب الخلوي (الأيض) يتناقص بسرعة

أثناء الصوم، حتى يصل إلى درجة ثابتة من الحد الأدنى، ويبقى على هذا المعدل المنخفض حتى العودة إلى الحالة الطبيعية وانتهاء فترة الصوم. وفي هذا الإطار، تظهر دراسة علمية صادرة عن "مركز التحكّم والوقاية من الأمراض" في الولايات المتحدة الأميركية أن الصوم لمدّة ٣٠ يوماً أو أكثر قد يزيد معدل الأيض الغذائي بمقدار ٦٪ بعد انتهاء فترة الصوم، ما يعمل على إنقاص الوزن والحفاظ عليه في مراحل العمر المتقدّمة. - التخلُّص من الفضلات والسموم: يعدّ الصوم، وفق تقارير "هيئة الغذاء والدواء الأميركية" طريقة طبيعية

لتخليص الجسم من الأنسجة التالفة

والكميّات المتراكمة به من السموم والفضيلات. ويبرى العلماء أنه لا توجد طريقة كالصوم قادرة على طرح الفضلات والسموم خارج الجسم، ولكن تحدث عند بدايته زيادة مؤقتة فى طرح الفضلات مقارنة بالأيام العادية، إذ أن الكميّات الكبيرة من الفضلات التى يطرحها الجسم أثناء مرحلة الصوم تتعلّق بالنظام الغذائي وكميّات الأغذية التي يتناولها الفرد قبل مرحلة الصوم. وكلّما ازدادت فترة الصوم ازداد نقاء الدم الذي يصل إلى الأعضاء، علماً أن أسبوعاً واحداً من الصوم يكفى لتخليص المعدة والأمعاء من الجراثيم والفطريات المكتسبة من

- فقدان الوزن: يساعد الصوم على

تسريع عملية إنقاص الوزن من خلال تحسين عمليات التخلص من السموم وطرد الفضلات من الجسم. ويوضح العلماء في "هيئة الخدمات الوطنية الصحية بلندن"، في هذا الشمأن، أن الصمائم يمكن أن يفقد ٤٠٪ من وزنه بدون أن تتعرّض حياته للخطر، بالإضافة إلى أنه مهما بلغت نسبة الخسارة في الوزن أثناء الصوم، فإن الصائمين يستطيعون في فترة ما بعد الصوم أن يستردوا جـزءاً ممّـا فـقـدوه، ولـكن بجسم صحّى ومتعاف. وبصورة عامّة، فإن البدناء قد يخسّرون أرطالاً زائدة من أوزانهم حيث تكون أنسجتهم رخوة وليّنة لاحتوائها على الدهون مقارنة بالنحفاء الذين تكون أنسجتهم قاسية وخالية من الشحوم، كما أن الأشخاص العصبيين أو الانفعاليين قد يفقدون جـزءاً كبيراً من أوزانهم بشكل أسرع مما يفقده الأشخاص المتّزنون أو الهادئون.

وإذ يقع كثيرون في خطأ عدم إمداد أجسامهم بالسوائل الناقصة بفعل الصوم، ويكتفون بتناول الحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات التى تزيد من احتياج الجسم للماء بين الإفطار والسحور، يؤكد بحث غذائي نشر في "مجلة التغنية الأميركية" أن الإحساس بالجوع ينتج عن الشعور بالعطش واحتياج الجسم للماء، ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار واكتساب عدد زائد من السعرات الحرارية، وبالتالي زيادة غير مرغوبة في الوزن. ولذا، يوصى خبراء التغذية بشرب كوب من الماء في كلّ ساعة تلى الإفطار، وعدم الانتظار إلى الشعور بالعطش. وتعدّ هذه الطريقة مثالية لإعادة التوازن الطبيعي إلى وظائف الجسم الحيوية. ومعلوم أن الصوم في الأوقات التي ترتفع فيها درجات الحرارة يؤدي إلى زيادة في طرح السوائل خارج الجسم عن طريق التبوّل أو التعرّق، ما قد يصيب الجسم بحالات من الجفاف و الضعف البدني.

نصائح في رمضان

الصيام يريح الجسم ويساعل في إنقاص الوزن

وفي هذا الإطار، يقدّم الأطباء مجموعة من النصائح التي تساعد على زيادة الإحساس بالارتواء والتقليل من الشعور بالظمأ، أبرزها:

١ - تجنّبي تناول الأطعمة الحرّيفة أو التوابل الحارّة التي تحتاج إلى كميات كبيرة من الماء بعد التهامها. ٢- أكثري من تناول الخضر والفاكهة

كوجبات خفيفة وبديلة عن الحلويات بعد الإفطار لاحتوائهما على نسبة عالية من الماء والألياف اللذين يحسنان عملية الهضم وحركة الأمعاء في الجسم.

٣- تجنبي تناول المواد الغذائدة المحتوية على كمية كبيرة من الكربوهيدرات" البسيطة المصنعة من السكر المكرّر أو الدقيق الأبيض كالحلويات الشيرقية والكعك

٤-أكثري من تناول الزبادي والألبان قليلة الدسم في وجبة السحور لاحتوائهما على حامض "اللاكتيك الذي يساعد على تحسين الهضم وامتصاص الكالسيوم والعناصر الغذائية الأساسية بشكل أفضل، علاوة على احتوائهما على فيتامينات تساعد على تجديد البشرة وترطيب الخلايا، ما يقلّل الشعور بالظمأ إلى

اليوم التالي. ٥-تجنبي تناول المشروبات المحتوية

على الكافيين (القهوة والشباي والمشروبات الغازية) لتأثيرها المدر للبول، ما يزيد من فقدان الجسم ٦-أكثرى من تناول الماء البارد بس

وجبتى الإفطار والسحور، إذ تشير دراسة نشرت مؤخراً في "مجلة الغدد الصماء والاستقلاب" إلى أهمية الماء البارد في رفع معدّل الأيض، حيث يؤدي تناول الماء البارد إلى خفض درجة حرارة الجسم عن معدلها الطبيعي (۳۷ درجة مئوية)، وبالتالي قيام الجسم ببذل كمية أكبر

من الطاقة وإحسراق عدد أكبر من السعرات الحرارية للوصول بدرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي، الأمر الذي يرفع معدل الأيض ويزيد فرص إنقاص الوزن. ٧-تجنبي الإسسراف في تناول الأطعمة المقلبة المحتوية على كمية

كبدرة من الدهون المشبّعة (السميوسة والقطايف والبطاطس المقلية والدجاج ٨- أُكُثرى من تناول الحدوب الكاملة (اللوبياء والفاصولياء والبطاطس المسلوقة وحبوب الشوفان) في وجبة

وتعزيز الشعور بالامتلاء. ٩-تجنبي الإفسراط في ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة أثناء الصوم كالجرى والمشي لما لهما من تأثير على نقص السوائل ونسبة الماء في الجسم. وينصح، في هذا الشأن، بممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة التى تعتمد على اللياقة أكثر من الحركة ك "البيلاتس" و"الأيروبيكس

١٠ - أكثري من تناول أنواع الحساء

الإفطار لفوائدها في تعزيز الشبع

الغنيّة بالألباف والسوائل في وجبة الإفطار لتعويض الجسم عن نقص الماء فيه والتقليل من الكمدات المتناولة من الطعام، إذ يثبت بحث غذائي صادر عن "مركز معلومات الطعام والتغذية في أميركا" أن تناول الحسباء قبل الطبق الرئيس يفيد في تقليل الجوع والحدّمن الشهية، بالإضبافة إلى

فعاليته في زيادة الشعور بالامتلاء

هوس نسائي بشراء كتب تفسير الأحلام

□ بغداد/ افیاء نزار

لدى بعض النساء هوس في تفسير أحلامهن، وأحياناً تكون هذه الأحلام أضغاث أحلام وتفسيرها قد يرتبط بالعطش او التصبب عطشاً من حرارة الجو أو لأنه... وهكذا تختلف آراء النساء بما يخص هذا الموضوع لكن لماذا يسعى بعض البشر لتفسير الأحلام ؟ في الدرجة الأولى يجب أن نكن على فكرة، فيترجم كحلم في المنام ، فتشاهد أحدهم مثلا أن أفعى

قد لدغته في يده أو إحدى رجليه ، وأحدهم يشاهد مجموعة من

في منزله ، فيسيطر الخوف عليه ومعرفة بأن الحلم في المنام هو عبارة عن ترجمة لأحداث اليوم ومتاعبه التي قد تترجم عند النوم

يشغل الإنسان منا ويبقى يفكر به طيلة الوقت حتى يسيطر علىه

فهل يقتصر على النساء هذا الهوس؟ قالت سلمي مصعب وهي فتاة في العقد الثاني من عمرها: إنها إذا خلدت للنوم ولم تر حلما تعاود النوم مرة أخرى لترى حلماً ،تعرف تفسيره من خلال قراءة كتب تفسير الأحلام المنتشرة حالياً في الأسبواق، بينما تقول جميلة حمود موظفة في إحدى الوزارات لا أخفيك أنا أحب شراء وتصفح الانترنت لمعرفة تفاصيل تفسيرات بعض أحلامي لكن ليس لحد الهوس لان هناك زميلات لي في العمل لا يستطعن ترك كتب تفسير الأحلام إنما يومياً يجلسن لتفسير حلم راودهن في المنام وأحياناً كثيرة يصابن بالقلق والخوف اذا كان تفسير الحلم غير جيد ،وتعتقد بأن الحلم لابد ان يتحقق بالمستقبل فيصبح حلمهم شغلهم الشاغل،ويجعلهم يتقاعسون عن اداء العمل حقيقة بانتظار الحلم الموعود لذلك الحلم يكون تعبيرا عن العقل الباطن للإنسان، و تراكم افكار و تزاحمها فتظهر له على شكل أحلام، من وجهة نظري أرى أن ذلك فضول زيادة عن اللزوم وليس هوسا وان وصل الى حد الهوس فيكون خوفا من الواقع الذي يعيشه هذا الشخص او تفكير زيادة عن اللزوم.

والتفسير ليس مقصورا على النساء وأيضا هناك رجال لديهم الفضول أكثر من النساء في تفسير الاحلام ،و الله بصراحة انا عن نفسى لا تهمنى الأحلام ولا تفسيرها اذا كانت هناك أحلام، تقول ابتسام رسن طبيبة نفسية عن هذا الموضوع: في البداية أحب أن وضبح انه أكثر من يسعى وراء تفسير الأحلام هن النساء ، فأن البعض منهن وصلت لحد مرحلة الهوس جراء ذلك.

وأكدت رسن في حديثها قائلة : في السابق كنت أحلم بأحلام كثيرة ولكن فور ما أصحو أنسى ذلك أو لا أعيره اهتماما وذلك بسبب انشغالي طوال وقتى مابين الدارسة والعمل ،أما الأَن أصبح لدي فضول لمعرفة ما يخفيه ذلك الحلم هل هو

تنبيه أو نذير أو غير ذلك فأستطيع ان أقول لك أن الفراغ جزء كبير لهوس بعض النساء

أيضا قرأت في أحد المواقع أن المرأة أكثر عاطفية فهي دائما تركض وراء تفسير الأحلام لشيء ما بداخلها ،فتجدين النساء أكثر هوسا وذلك بسبب توفر وسائل التفسير كمواقع في الشبكة العنكبوتية تختص بالتفاسير كذلك المحطات الفضائية وخدمات الموبايل وكثرة المفسرين وحقيقة الأمر يوجد هناك من يعاود النوم من

ورأيى تجاه هؤلاء بأن يعرضوا أنفسهم لطبيب متخصص لانها تعتبر من الحالات النفسية لدى الشخص وتعلقه بغير الواقع .

خطوات مهمة للعناية بالماكياج الليلي

□ بغداد/المدى

تضيف الإضاءة الخافتة والغرف الداكنة إغراء وغموضا إلى الوجوه بعكس ماكياج النهار الذي يحفز الانتعاش والحيوية. وبالطبع يمكن أن يلعب ماكياجك دورا هاما جدا في فضح أو إخفاء تعابير وجهك. ولكن ما رأيك لو تمكنت من تحويل ماكياج النهار إلى أخر ليلي في خطوات فنية رائعة. بالطبع هناك فتيات لا يعرفن أصلا بأن هناك ماكياجاً للنهار وأخر لليل، فتعالوا معنا نتعلم شيئا جديدا اليوم.

الخطوات: • قومى باستعمال العيدان والقطع الدائرية القطنية لمسح ماكياج العيون والشعفاه وأي أثار متبقية من كريم الأسساس النهاري مــن الــوجــه

قومى باستعمال أوراق امتصاصية لسحب الفائض من الزيت الطبيعي

• قومي باستعمال كريم إخفاء العيوب حول العيون وفي المناطق التي تحتاج إليها. قومى بوضع القليل من كريم الأساس مع كريم إخفاء العيوب لباقى البشرة حتى تبقى متناسقة. • قومي بتثبيت كريم الأساس بالقليل من بودرة الخدود أو البودرة الشفافة

التي تضيف منظرا طبيعيا للبشرة. • أستعملي كمية أكبر قليلا على الخدود ومنطقة الفك حتى يبدو وجهك أنحل في الظلال.

قومي بوضع كمية أكبر من القلم

كيف تجعلين زوجك باسما دائما؟

• ركزي على عيون أكثر درامية. السر فى ماكياج الليل الناجح هو التركيز على العيون. استعملي قلم تحديد العيون الأسبود لتحديد شكل العين، التزمى بخط واحد قريب من خط الجفن. تنصحك باستعمال قلم جاف للتحديد اتبعبه بقلم التحديد السائل. للحصول على عيون مدخنة ساحرة،

الجاف ثم افركيها بطرف أصبعك على شكل دوائر مع الالتزام بشكل العين. • استعملی "ماسکارا" أو مجمل الرموش باللون الأسود لزيادة كثافة الرموش.

• قومي بوضع القليل من البودرة اللامعة داخل زاوية العين وعلى أعلى الجفن للحصول على اتساع طبيعي وانسيابي لشكل العين. مكنك استعمال الرموش الصناعية الفردية للحصول على عيون أكبر وأجمل وأكثر درامدة.

• وأخيرا إذا كنت ستركزين على عيونك فلا بد أن تكون شفتاك متناسقتين، وجميلتين ولكن دون مبالغة. استعملي قلم تحديد الشفاه إذا كانت شفتاك كبيرة أو متوسطة الحجم، ولا تستعمليه إذا كانت شفتاك رقيقتان. استعملي لونا غنيا مع لمعة ، أو ضعى طبقة من أحمر الشفاه الغنى ثم اتبعيها بملمع الشفاد الشفاف. أو استعملي ملمع الشفاه الغني إذا كانت شفتاك رقيقتين.

معينة من الرجال، ربما خفيف الظل أو المهندم أو صاحب السيارة الفارهة، ولكن صباحب الرصيد المتضمن في البنك هو الأفضل لديهنّ. فقد أكدت دراسات عالمية حديثة أن كثيرًا من النساء يضعن المال كأحد أهم المعايير في اختيار شريك الحياة. وقالت

وذلك لضمان تمتعهن بالقدرة الشرائية

بین عامی ۱۹۹۸ و ۲۰۰۸. وفى الوقت نفسه، قالت الدراسة إن نسبة الأزواج

لماذا ترغب المرأة بنوعية معينة من الرجال؟ □ تحقيق/مرام كمال

الدر اسة "النساء يفضلن الارتباط بالرجال أصحاب الرواتب المرتفعة

لتحقيق رغباتهن". وكشف استطلاع للرأي أجراه الباحثون في معهد كولونيا للدراسات الاقتصادية أن معظم النساء فضلن الرجل الغنى لتجنب التوتر ومواجهة الخلافات. وأظهرت النتائج أن عدد الأسر التى تحتوى على شخص واحد يكسب أكثر بكثير من الطرف الأخر قد انخفض في السنوات العشر

أصبحاب الدخول المرتفعة زادت من ٢٧,٩٪ إلى

وانخفضت نسبة الأزواج الذين يعاني واحد منهم من راتب قليل بينما يحصل الأخر على راتب دائمًا ما تنجذب المرأة لنوعية

عدم المساواة في الدخل الصيافي أو الفجوة بين الأزواج الأغنياء والفقراء ارتفعت بنسبة ١٥٪ في ألمانيا بين عامي ۱۹۹۸ و۲۰۰۸. وأكسدت دراسية مثيرة للجدل، نشرت في كانون الثاني/يناير لأستاذة الاقتصاد في مدرستة لندن كاترين

أعلى إلى ٢,٨٪ في الفترة الزمنية نفسها.

واكد الباحثون إن نسبة

الحكيم، أن عدد النُّساء اللاتي يفضلن أن يتزوجن من رجل يكسب أكثر مما يكسن قد ازداد بشكل ملحوظ. ووفقًا للاستطلاع، قالت ٦٤٪ من النساء إنهن يطمحن في العثور على زوج يجلب الأموال إلى المنزل أكثر من ذلك. ولم ترغب أي منهن في الزواج من الرجل الذي يحصل على راتب أقل. وقالت الدراسة إن بعد عقود من المساواة بين الحنسن، يفضل العديد من النساء الأن الجلوس في المنزل كربات بيوت أكثر من الرغبة في حياة مهنية ناجحة خاصة بهن. وبعدا ٤ عامًا من دخول قانون المساواة في الأجور حيز التنفيذ.

قيود وحدود تفرض علينا احترامها، فأنا أستخدم

اسما مستعاراً عند استخدام الفيس بوك، لأنه

موقع عالمي يمكن لأي شخص أن يعرف اسمى

الحقيقي، وأن يخترق خصوصياتي ويعرف عني

أدخل موقع تويتر باسم مستعار لأتمكن من إبداء

رأيي في أي موضوع دون الخوف من أي نتائج

لجهل الناس لهويتي

الحقيقية، فريما تسبب

الزواج التعيس يرفع ضغط الدم

□ لندن/أفب

أظهرت دراسية حديثة أن النزواج السعيد مفيد جداً لضغط الدم، لكن الزواج المضطرب قد يكون أسوأ بكثير من البقاء عازباً. تقول الباحثة حولياني هولتلانستد إن "نتائج هذه الدراسة جاءت مفاجأة إذكانت دراسات لاحقة بينت أن المتزوجين أكثر صحة من العزاب، لكن الأن الوضع أختلف." ووجد الباحثون أن الأزواج الذين يعيشون حياة هانئة، ولديهم القدرة على التكيف مع شركائهم،

ارتفاع ضغط الدم أكثر من العزاب. وتقول كارين ماثيوز الطبيبة والمدرسة في جامعة بيتسبيرج "أعتقد أن هذه الدراسة تستحق الاهتمام والنظر بإمعان في نتائجها، قلة من الدراسات اهتمت بنوعية الزواج، فمعظمها كان يركز على الزواج من عدمه فقط". إلى ذلك، أظهرت دراسة أخرى أن الشعور بعدم

يسمى بـ "انعدام التوافق الجنسى".

الاجتماعيات ينزددن بدانة

□ طوكيو / أش أ

هل يتحول التفاعل والتواصل الاجتماعي للإنسان عاملا لدفعه نحو البدانة!!.. فقد أشارت أحدث دراسة يابانية إلى أن المرأة الاجتماعية ميالة الأشخاص الاجتماعيين يميلون إلى اكتساب مزيداً من الوزن مقارنة بالأشخاص العاديين في الوقت الذي يميل فيه القلقون إلى فقدان الوزن والبدانة.

وكانت الأبحاث قد أجريت على نحو ٣٠ ألف سيدة شملت المرحلة العمرية مابين الأربعين إلى الرابعة والستين عاماً مع الأخذ في الاعتبار عامل الوزن والعمر وطبيعة الشخصية عند البدء في الدراسة .

ولوحظ أن الأشخاص الاجتماعيين كانوا أكثر ميلا لاكتساب الوزن بمعدل ١,٧٣ضعف الأشخاص العاديين، في الوقت الذي سجل فيه الأشخاص الذين يعانون من القلق ميلهم إلى النحافة بنحو ١٠٥٣ ضعف.

□ بغداد/ المدى يتمتعون بضغط دم طبيعي طوال اليوم وفي الليل، في حين أن الأزواج التعساء يعانون من

به إذا تأخر عن العودة إلى المنزل حتی لو کنت غضيانة منه .. تجهيز الطعام الرضا والراحة في الحياة الزوجية يعود لما الندى يحبه

في وقته دون أن يطلعه منك ضمه وتقبيله عنددخوله وخسروجسه من المنزل، استقبليه وأنت متزينة ومتعطرة ومبتسمة أحسني به

الظن دائماً ، وثقى به لا تذكري أهله إلا بخير ولا وأخرى ..

جميلة . . جهزي مكيف غرفة النوم على البارد في فصل الصيف خاصية عند عودته من عمله ظهراً ، أو دافئاً في فصل الشتاء

.. مثال ذلك: الاتصال

أظهري له حبك وأكّديه

تنسي أن تهدي لأمه بين فترة إجعلى بيتك دائماً مرتباً ورائحته

..اهتمي بضيوفه وبالغي في ذلك ..ابتسمي في وجهه كلما التقت أعينكما اسمعيه كلاماتك الحلوة ودعواتك الصالحة له ..اهتمى بنظافة أبنائه واجعليهم

كالوردة الفواح عطرها، قومي برعایته واهتمی به أکثر عند مرضه، أحذري أن

يرتفع صوتك على صبوته حتى لو كنت مازحة .. لا تنشىغلى عنه أثناء وجوده سالمكالمة و السقسراءة وتنظيف المنسزل إذا نسزلست إلى خذي رأيه في الشسيء اللذي تريدين شرائه . إذا كنت في منزل أهله أو أهلك نادیه یا أبا فلان تقدیراً له واحتراما ..إذا أراد السفر اكتبى له رسالة تعبرين

عن اشتياقك له وعطري ملابس نومه بعطرك حتى يتذكرك أثناء سفره ..إذا غضيت منه واعتذر إليك إقبلى اعتذاره على الفور ، وإذا لم يعتذر بادري أنتي بينما تقول خولة، ١٩ سنة:نحن في مجتمع له بالاعتذار ..

سوق

□ بغداد/ المدى

هل تخفين نفسك خلف أسماء مستعارة؟

انتشرت مؤخراً، ظاهرة جديدة بين المراهقات، تتمثل باستخدامهن أسماء مستعارة، عوضاً عن أسمائهن الحقيقية، فمنهن من تطلق على نفسها اسماً تعتقد أنه يلائم شخصيتها، ومنهن من تختار اسماً يعبر عنٍ شيء في نفسها، ومنهن من تختار اسماً مستعاراً لأسباب خاصة، لذا توجهنا بالسؤال

إلى عدد من المراهقات عَمَّا إذا كنَّ يستخدمن أسماء مستعارة، وأين يستخدمنها، وما السبب في ذلك؟

بداية تقول شيماء، ٢١ سنة :نعم أستخدم اسماً مستعاراً عندما أشارك في المحطات الإذاعية، لأنني أكون على يقين أن والدي فى طريقه إلى العمل ويستمع إلى تلك المحطة، فأرغب أحياناً أن أوصل له رسالة معينة بدون أن يعرف أننى المقصودة، كما أننى أعتقد أنه سيغضب لو ذُكر اسمى علناً أمام





أشياء لا تخصه.

أما أنة ، ١٧ سنة، فتقول:

المشاكل التي نكون في فيما تقول فسرح، ١٨ سننة: بالطبع لا بد من استخدام الاسم المستعار أحياناً، فأنا أستخدمه عند دخول غرف المحادثة (الشات)، لأنني أخاف أن أتعرف على أحد يكون في نهاية المطاف فرداً منّ أفراد عائلتي، فأختار أسماء بعيدة كل البعد عن أي شيء يمت لي بصلة، و أُغلب تلك الأسماء تكون من أنواع الزهور أحياناً وأسماء تعبر عن مزاجي