

# زوايا خاصة

## تحذير.. أذية الكعب العالي تسبب هذا التشوه



يندرج انحراف إبهام القدم ضمن التشوهات العظمية الشائعة لدى البالغين، خاصة لدى النساء، وذلك بسبب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي. وينبغي علاج الانحراف على وجه السرعة تجنباً للإصابة بالألم الركبة والظهر.

وأوضح جراح العظام الألماني رامين نازيمي أن انحراف إبهام القدم "Hal-lux Valgus" هو تشوه يُصيب النسيج العظمي والأجزاء اللينة، مثل الأوتار والعضلات، في أوسط القدم، مما يتسبب في انحراف المفصل المشطي السلمي للإصبع الكبير، وبالتالي يتخذ الإبهام وضعاً مائلاً.

وأضاف أنه على حافة القدم الداخلية وتحت إبهام القدم يظهر تقوس عظمي، وهو ما يُسبب ضغطاً مزعجاً بالحذاء، كما أن الألم الناتج عن عدم العلاج يزداد عاماً بعد عام.

### الأحذية ذات الكعب العالي

وأشار نازيمي إلى أن 60% من الحالات يكون لديهم الاستعداد الوراثي. ومن الأسباب الأخرى لهذا التشوه الميل إلى ضعف النسيج الضام وارتداء الأحذية ذات الكعب العالي. لذا تعد النساء أكثر عرضة للإصابة بانحراف إبهام القدم.

ومن جانبها، شددت اختصاصية العناية بالأقدام تاتيانا بفيريز على ضرورة استشارة طبيب عظام فور ملاحظة تغير في القدم، نظراً لأن عدم علاج الانحراف لن يقتصر ضرره على القدم فحسب، بل قد يؤدي أيضاً إلى الإصابة بالألم في الركبة والظهر.

### تخفيف الأعراض

وبدورها أضافت جراحة العظام الألمانية ميلاني جالا أنه في المراحل الأولى لانحراف الإبهام يمكن تخفيف الأعراض عن طريق ما يعرف بجبيرة الأصابع وتمارين تقوية عضلات القدم.

والجبيرة عبارة عن وسادة ناعمة مصنوعة من السيليكون توضع بين الإبهام والأصابع المجاورة بهدف إعادة الإبهام لوضعه الطبيعي. وتساهم الجبيرة الخاصة، التي توضع على القدم، في إعادة الإبهام إلى وضعه الطبيعي أيضاً.

وأضاف نازيمي أن تمارين تقوية عضلات القدم تمتاز ببساطتها؛ حيث يمكن ممارستها بين الحين والآخر، مثل رفع الأقدام الموضوعة على الأرض عن طريق أصابع القدم.

### تدخل جراحي

وإذا لم تفعل هذه التدابير في تحسين الحالة، فيمكن حينئذ أن يخضع المريض لتدخل جراحي من أجل تصحيح العظم والأجزاء اللينة. ومن المهم بعد العملية الجراحية ارتداء ضمادة على شكل حذاء لمدة 6 أو 8 أسابيع باستمرار، حتى لا تنحرف العظام المصححة.

وللوقاية من انحراف إبهام القدم ينبغي المشي حافياً قدر الإمكان، والمواظبة على ممارسة تمارين القدم، وارتداء الأحذية المسطحة بدلاً من أحذية الكعب العالي. وفي الوقت نفسه يبعث نازيمي برسالة طمأنينة للنساء بعدم التخلي عن أحذية الكعب العالي بشكل كامل، حيث يرى أنه لن يكون هناك مشكلة في ارتداء أحذية الكعب العالي لفترات قصيرة، على سبيل المثال خلال المناسبات.

المصدر: (د.ب.أ.)

## هذه صفات النوابغ والعباقرة.. هل أنت منهم؟



في كل أنحاء العالم المعاهد والمراكز البحثية والعلمية تجري العديد من الدراسات والأبحاث لمعرفة علامات الذكاء، خاصة المبكرة منها، التي تهدف لاكتشاف النوابغ والعباقرة المستقبل، كذلك تبحث عن أسباب الذكاء الخارق لدعمها وتعزيزها عند باقي الأفراد. وفي كل مرة تظهر نتيجة دراسة ببعض العلامات التي تدل على الذكاء، وتثير بعض العلامات الجدل والغربة بسبب ما تتضمنه... فيما يلي أبرز العلامات والمؤشرات الدالة على امتلاك الشخص عقل خارق اعتماداً على 21 دراسة أجريت حول العالم:

- ذهنه متوقد ومتفوق على أقرانه من نفس سنه.
- يكتسب بشكل سريع المعلومات، ولديه قدرة على تعلم لغة جديدة بسرعة.
- ينتبه بوضوح لكل ما يدور حوله.
- يميل إلى العمل الفردي ويتجنب العمل ضمن فريق.
- منذ صغره يميل إلى الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- لديه نظرة مثالية إلى الأمر فهو يتوقع الكثير من نفسه ولا ترضيه الانجازات التي يحققها حتى ولو كانت مهمة.

- ينضج بشكل مبكر، فهو في صغره قد يبدأ بالمشي والكلام قبل أوانه.
- يشعر بأن مستوى تفكيره أنضج ممن هم في سنه.
- في أحيان كثيرة ينتابه شعور بالاكئاب وتصبح لديه رغبة بالتواصل مع الآخرين لتجنب شعور العزلة.
- سريع الملل من العمل الروتيني.
- غالباً ما يعيش حالة قلق من الطريقة التي أنجز فيها عملاً ما فهو يسعى إلى الكمال في كل ما يقوم به، مما يعرقل أحياناً تقدمه.
- اهتمامه شديد بالقيم الإنسانية كالعدل ومحاربة الفقر والمساواة بين جميع الناس.
- عدم الامتثال لما يطلب منه الآخرين، فهو يرفض كل القواعد التي تفرض عليه ويحاول تخطئها.
- يجد متعة في الإطلاع على السيرة الذاتية للعلماء والفلاسفة.

- يحب علوم الفضاء منذ صغره وفي كبره يكون يعرف تفسير العديد من الظواهر بشكل علمي ومنهجي.
- لا يتغاضى عن الهفوات التي يرتكبها الغير مما يثير تذمر من حوله.
- يفضل عدم التدخل في شؤون الناس الخاصة ولا يرغب في معرفة الكثير عن الأمور الشخصية لعامة

الناس.

- يصاب بالإحباط عندما لا يجد نشاطاً يقوم به، ويشعر بالحزن إذا رفضه الآخرون أو انتقدوه.
- استيعابه السريع للمعلومات يسبب له الملل في الصف الدراسي فلا يتابع ما يعطيه المدرس وغالباً ما يكون شخصاً مشاعباً منذ صغره.
- أداءه المدرسي يتبدى أحياناً لكنه متى ما أراد إحراز أعلى النقاط يستطيع فعل ذلك بسهولة وبالقيل من الجهد فقط.
- يواجه مشاكل في الكتابة لأن القدرة الحركية لديه تكون أبداً من فكره، وهذا ما يجعل خطه سيئاً عند الكتابة لأن حركة يده لا تلازم نمط تفكيره.
- يرفض الظلم كثيراً وفي بعض الحالات يلجأ إلى الدفاع عن نفسه والآخرين بطريقة عنيفة لأن حساسيته العاطفية تمثل كل مكبوتاته النفسية.
- يعيش عدم التوازن بين حاجاته العاطفية بسبب قدراته العقلية المتقدمة، وهذا ما يعرف بمتلازمة "Dyschrony syndrome".
- يعاني من مشاكل اجتماعية ولا يجد الاستقرار إلا بصعوبة بالغة.
- عدد أصدقائه محدود جداً ولا يثق إلا في أشخاص محددين.
- يطرح أسئلة وجودية كبرى جريئة قد يعتبرها البعض تتجاوز الأعراف والمسلمات الإعتقادية ومنها الدينية أيضاً.
- النظرة العامة التي يأخذنا الناس عليه هي أنه إنسان غريب الأطوار ويسبب خلف التيار دأماً.
- يتحدث مع نفسه باستمرار ويحاول تحليل الأفكار عبر خياله فقط.
- قد يكره البعض بسبب أفكاره لكنه مع ذلك لا يهتم لهم.

## تقنيات لتحويل المشاجرات الزوجية إلى مواجهات ودية



المشاجرات بين الزوجين لعنة لا مفر منها، مناقشة بسيطة تتحول لاحقاً إلى مواجهة من العيار الثقيل يفقد خلالها أحد الزوجين أو كلاهما أعصابه، فتبدأ مرحلة توجيه الاتهامات، والتجريح والتهديد والشتم، والنتيجة تكون إلحاق الضرر الدائم بالعلاقة. تحول أي مشاجرة إلى مواجهة ودية تجنبك مواقف أنت وزوجتك بغنى عنها، قد يتطلب الأمر بعض الوقت؛ كي تتمكن من الالتزام كلياً بهذه التقنيات، لكن الجهد الذي سيبدله سيعود عليك بفائدة كبيرة، راحة البال وعلاقة هادئة خالية من المشاجرات.

**لا تخف من الاختلاف والتناقض**  
لا داعي للتحرف من الأمر، فالاختلاف والتناقض صحي ومطلوب في أي علاقة زوجية، ما هو غير طبيعي هو أن تحاول أن تجعل زوجتك نسخة طبق الأصل عنك أو العكس.

الاختلاف يجعل العلاقة أجمل، فهناك دائماً قسطية مخفية سيتم اكتشافها. ثقيل الأمر؛ لأن التناقض بينكما يجعل كل واحد منكما يدرك أين يمكنه، وماذا عليه أن يفعل كي ينضج أكثر.

**الموضوع لا زوجتك**  
خطأ شائع بين الأزواج هو تحول النقاش حول أي موضوع إلى مواجهة شخصية. هكذا ويلمح البصر يتم تجاهل المشكلة التي بدأت النقاش، وتبدأ مرحلة توجيه الاتهامات.

عليك بملاحقة الموضوع المطروح لا زوجتك، مثلاً تبالغ بأن أحد أولادكما قام بتصرف ما خطأ جداً، عوض اللجوء إلى لازمة أنت الملوثة حاول أن تلتزم بالموضوع والبحث بما قام به الطفل، والأسباب التي أدت إلى ذلك.

**استمع باحترام**  
حين يكون لديك ما تقوله عليك أن تستمع إليها باحترام أي أنك لا تقوم بأي حركات مستفزة بوجهك أو يديك، وبالتأكيد لن تصدر أصواتاً تدل على الملل أو الانزعاج. الاستماع باحترام يعني أنه عليك أن تظهر لها أنك تستمع فعلاً لما تقوله، وأنها مهتم بمعرفة مشاعرها حيال المشكلة. وحين تنتهي يمكنك حينها عرض وجهة نظرك ورايك بما قالته وبالمشكلة التي طرحتها.

**تحدث بهدوء**  
حتى ولو اعتمدت زوجتك النبيرة العالية حاول قدر الإمكان ألا تبادلها بالمثل، الصراخ يعني أن أياً منكما لا يستمع إلى الآخر، ومبادلة الصراخ بمتله مجرد ردة فعل على الضجيج لا أكثر.

**لا تعتمد مبدأ الدفاع عن النفس**  
الدفاع عن النفس سواء عن طريق الاعتراض على ما تقوله أو التأكيد بأنك بريء من كل ما تتهمك به سيجعل المشكلة أسوأ.

بالنسبة للنساء مجرد اللجوء للدفاع يعني أنك مذنب، حتى لو لم تكن كذلك، لذلك حين تبدأ بكيل الاتهامات إليك لا تدافع بل استفسر.

اطلب منها المزيد من التفاصيل والمعلومات والأمثلة. هذا الأسلوب سيجعلها تنظر إلى الموضوع بشكل عقلاني.

النساء يعتمدن مفردات عامة مثل "دائماً"، "أبداً" وعبارات فضفاضة عند الحديث عن مشكلة ما تتعلق بكما، مثلاً "لا تستمع لما أقوله أبداً".

حين تقوم بذلك اطلب منها أن تعطيك أمثلة واجعلها تدخل في التفاصيل.. في أي مناسبة قمت بذلك؟ ماذا كان السبب؟ ماذا كانت ردة فعلها؟

**اطرح الحلول**  
المشاجرات تنتهي حين يبدأ التعاون.. حين تكون زوجتك في حالة هستيرية من الغضب اطلب منها أن تطرح البدائل التي تعتبرها مثالية. كما يمكنك أن تطرح البدائل التي تظن أنت أيضاً أنها مثالية، والتي لا تظلمها أو تظلمك.

**التنازلات**  
التنازلات مهما كانت بسيطة يمكنك أن تقلب الموقف رأساً على عقب.. للأفضل طبعاً، عندما تنتازل عن القليل، سيقوم الطرف الآخر بالمثل. التنازلات الطفيفة تؤدي إلى حلول وسط والتفاهم حول المسائل الكبرى.

التنازلات لا تعني التوافق وفق نسبة 50-50 بل يمكنها أحياناً أن تكون 20-80، والنتيجة ستكون نفسها؛ لأن ما يهم هنا هو مبادرة طرف إلى التنازل؛ لأن الآخر سيحذو حذوه بالتأكيد.

## إن كنت ممن يحلمون خلال نومهم.. إليك هذا الخبر السعيد!



كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يحلمون بشكل متكرر أثناء نومهم يكونون أقل عرضة لخطر الإصابة بـ"الخرف". ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة "تيليغراف" البريطانية، فقد اكتشف علماء في أميركا، في دراسة امتدت لـ12 عاماً، أن حركة العين السريعة لدى البشر مرتبطة بخطر الإصابة بالخرف.

وأشارت الدراسة، في التقرير، إلى أنه مقابل كل 1 بالمئة من الانخفاض في وقت النوم سيقضيها في حركة العين السريعة، تزيد احتمالات إصابته بالخرف بنسبة 9 في المئة.

ويقول التقرير إن حركة العين السريعة تمثل مرحلة النوم التي يحدث فيها الحلم، وعلى إثرها يصبح هناك زيادة في نشاط الدماغ، وارتفاع في حرارة الجسم، وسرعة في التنفس، وتسارع في النبض. وربط باحثون الخرف باضطراب النوم، لكنهم لا يعرفون أيهما يسبب الآخر. وأشار التقرير إلى أن فريقاً طبياً من جامعة بوسطن درسوا أنماط 321 منطوعاً تتجاوز أعمارهم 60 عاماً، وتابعهم لنحو 12 سنة بغرض تحديد درجة خطر إصابتهم بالخرف. ونقلت الصحيفة عن الدكتور ماثيو بايس، عضو الفريق، قوله إن "مراحل مختلفة من النوم يمكن أن تؤثر تأثيراً مختلفاً في سمات أساسية من مرض الزهايمر". وبيّن أن نتائج الدراسة تؤكد أن آليات حركة العين السريعة بالنوم هي مؤشر إلى الخرف.

## الصدقة المتينة في مرحلة المراهقة تحميك من الرهاب الاجتماعي



أظهرت دراسة أميركية حديثة أن إقامة صداقات مع أشخاص أوفياء في فترة المراهقة من عمر الإنسان، يجنيه التعرض لأي شكل من أشكال اضطراب القلق الاجتماعي والمعروف بالرهاب الاجتماعي، على المدى البعيد.

الدراسة التي أشرفت عليها راشيل نار، طالبة الدكتوراه في جامعة فرجينيا الأميركية، أشارت إلى أهمية الأصدقاء في مرحلة المراهقة بالنسبة لحياة الأشخاص، بحسب تقرير نشره موقع "Psychcen-tral" المتخصص في الصحة العقلية.

وذكرت أن مستوى اضطراب القلق الاجتماعي لدى من يملكون قليلاً من الأصدقاء الأوفياء أو المميزين، في مرحلة التعليم الثانوي (المراهقة)، يكون منخفضاً على المدى الطويل مقارنة مع غيرهم.

وفي إطار الدراسة، تم رصد 169 شخصاً تتراوح

أعمارهم ما بين 15 و25 عاماً، وفقاً لأوضاعهم العرقية والإثنية والاقتصادية والاجتماعية. وطرح القائمون على الدراسة أسئلة مختلفة على هؤلاء الأشخاص، حول هويات أصدقائهم أو وضع صداقاتهم، وأخرى تتعلق بالأوقات والحالات التي يشعرون فيها بالقلق.

وبحسب نتائج الدراسة، فإن مستوى اضطراب القلق الاجتماعي لدى الأشخاص الذين يفضلون الصداقات الوثيقة في سن الـ15، يكون منخفضاً في سن الـ25، وتزداد عندهم الثقة بالنفس مقابل تراجع مستوى الكتابة مع مرور الزمن.

ويرى خبراء ومرافقون أن إقامة الصداقات في الوقت الراهن، أمر سهل للغاية في ظل وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، إلا أنهم يؤكدون ضرورة تفضيل العلاقات الوثيقة والموثوقة قدر المستطاع.