

## نصائح

## تدابير مهمة لأمان مريض الزهايمر في المنزل

برلين - يعتبر مرض الزهايمر من الأمراض الخطيرة التي تصيب الإنسان لأنها تمحو ذاكرته وتجعله غير قادر على التعامل مع من حوله، وقد يؤدي نفسه.

وقالت رابطة باحثي مرض الزهايمر إنه يتعين اتخاذ بعض التدابير المهمة في المنزل لحماية المرضى من بعض المخاطر التي قد يتعرضون لها.

وأوضحت الجمعية الألمانية أن المصابين بمرض الزهايمر يميلون للحركة كثيرا، وهو ما يحمل خطورة كبيرة بسبب اختلال التوجيه لديهم، لذا ينبغي إبعاد الأغراض الحادة كالسكين والمقص عن متناول يدي المرضى، وأن يكون المنزل خاليا من العقبات التي قد تتسبب في السقوط مثل الأسلاك الكهربائية وحواف السجاد العالية.

وأضافت الجمعية أن مقابض الأبواب الآمنة للأطفال أو الحوائث المنبهاة أمام الأبواب تعد إحدى الطرق لمنع هذا الخطر. ومن التدابير الأخرى إخفاء الباب بصريا، على سبيل المثال عن طريق وضع صورة لرف كتب عليه بحيث لا يمكن التعرف عليه كباب للوهلة الأولى. ويمكن أيضا زيادة الأمان في المنزل من خلال العلامات، كاستخدام شريط لاصق أصفر اللون لإبراز درجات

البيانات التي يدلي بها المستخدمون في استطلاعات الرأي واختبارات الشخصية للعثور على شريك الحياة المناسب لهم، دون تكليفهم عناء تسجيل الإعجاب بكل صورة. وبما أن الناس يعيشون في عصر تجمع فيه البيانات، ويُختار منها ما يعرض من بين مجموعة كبيرة من الاحتمالات، فإن المهمة تُوكل للخوارزميات التي تنتج شريك الحياة المناسب بناء على سلوكيات المستخدمين ومعلوماتهم.

تعرض على القرار، ولكنه سيعمل على جعل إعلاناته "واضحة قدر المستطاع". ولم يستطع الموقع تقديم أي أدلة للهيئة البريطانية تفيد بان لدى مستخدميه فرصا أفضل للعثور على الحب، على الرغم من الادعاء بأن "نظام التوفيق المثبت علميا يكف شفرة غموض التوافق والكيمياء".

وسلّطت الكثير من الدراسات الضوء على عيوب المواعدة الرقمية، إذ خلصت دراسة هولندية نشرت في دورية العلاقات الاجتماعية والشخصية إلى أن الإفراط في استخدام هذه التطبيقات يزيد مشاعر الوحدة.

وأشار بعض الخبراء جدا وإسعا منذ بداية 2019 عن مساوئ تطبيقات المواعدة التي تُستخدم لانتقاء شريك لعلاقة عاطفية، ومدى جدواها. وتقول سامانثا جويل، أستاذة مساعدة بجامعة ويسترن كندا "إن العلاقات طويلة الأجل التي تزعم مواقع المواعدة عبر الإنترنت أنها تحاول بناءها، تتطلب تتبع الناس لسنوات طويلة لجمع معلومات عنهم. والمشكلة أيضا أننا نعجز عن تحديد الموصفات التي نريدها في شريك الحياة، أو التي تجذبنا إليه أو تجعلنا نقع في حبه".

وترى جويل أن الانجذاب العاطفي ليس محصلة للصفات الشخصية والموصفات المفضلة التي يذكرها الشخص، فقد يذكر الشخص على سبيل المثال أنه يفضل شريك حياة خفيف الظل وقد يذكر أحد المستخدمين أنه خفيف الظل، لكن تقدير حفة الظل يختلف من شخص لآخر.

وتستخدم مواقع المواعدة التي تركز على الانطباعات الأولى صورا مركبة، وهي صور يتم تكوينها بالاستعانة بالكمبيوتر، ويُمزج فيها بين العديد من العناصر المأخوذة من وجوه حقيقية، وتقدم عادة على الشاشة التي تتخذها الصور المستخدمة في جوازات السفر. ومن شأن ذلك جعل هذه الصور مختلفة بشدة عن تلك التي قد يراها الناس وهم يتصفحون حسابات المشتركين في تطبيقات المواعدة.

وتتناثر صور الأشخاص الحقيقيين بشدة بطبيعة تكوينها. فمثلا، من المرجح أن يُحكم على أصحاب صور الوجوه المأخوذة من زاوية منخفضة، على أنهم قادرين على السطوة والهيمنة، وهو أمر إيجابي بالنسبة للرجال وسلبي للنساء. ويؤدي التقاط الصورة من زاوية مرتفعة إلى نتيجة معاكسة بالطبع.

وترى غيل سالتر، أستاذة الطب النفسي بكلية وايل كورنيل للطب في نيويورك، أن "مواقع التواصل الاجتماعي، مثل فيس بوك وغيرها تسهل العثور على شريك الحياة". ولهذا ليس من المستغرب أن تكون السلوكيات السلبية أثناء الانفصال أكثر انتشارا بين أبناء جيل الألفية والجيل الذي يليه "الجيل زد".



## أسواق رقمية رائجة تباع «الحب» كالمعلبات الجاهزة

## تطبيقات إلكترونية تمد أواصر الصلة بين الباحثين عن شريك الحياة



## قاعدة تجاذب الأضداد لا تصدق دائما

الشباب الذي تعرفت عليه عبر فيس بوك لقصاء إجازة قصيرة في بلدي. لقد دابت ليلتي على التحدث مع الشاب الفرنسي عبر تطبيق سنجر على فيس بوك، حتى شعرا في معظم الأحيان أنهما معا. وبعد فترة وجيزة عرفته على أصدقائها، وأجروا مادثات بشكل جماعي، وفي النهاية زارها في بلادها، وأصبحت علاقتهما قوية للغاية، لكنهما انفصلا في ما بعد.

وتقول ليلي إنهما انفصلا بسبب اختلاف طباعتهما، ولكن أيضا لأن عنصر الإنترنت هو ما أصبح يجمعهما دائما، وتضيف "شعرت أنني لا أستطيع أن ابني علاقة عاطفية عن بعد وأواصل بقية حياتي افتراضيا".

الآن، لا تتحدث ليلي مع شبان عبر الإنترنت كما كانت تفعل. ولا تريد الانجراف إلى علاقات عاطفية تتشأ وتبقى في العالم الافتراضي، وتحاول أن تعيش أكثر في الواقع.

لكنها على يقين من شيء واحد وهو أن "الحب الحقيقي لا تخونه المسافة". ويقول شاب جزائري يدعى محمد عبدالغني ومقيم في لندن إنه التقى بزوجه من خلال تطبيق المواعدة عبر الإنترنت قبل خمس سنوات. وهما حاليا يعيشان في سعادة ورفقا بطفلين، لكن رحلة بحثه من أجل الزواج لم تكن سهلة أبدا.

وأضاف عبدالغني "المواعدة الإلكترونية قد تبدو أمرا مألوقا ومقبولا في الثقافات الغربية، لكنها أمر مرفوض نسبيا في الثقافة الإسلامية. لذا يخير البعض الطرق التقليدية للزواج ولكن الأمر مختلف بالنسبة لي".

وتابع "بسبب عجزني عن الوصول إلى شريكة حياتي في الواقع حاولت كسر العادات التقليدية وتجربة الطرق الأكثر حداثة فلجأت إلى العديد من المواقع قبل أن أجرب موقعا للوساطة بين المسلمين عبر الإنترنت، وبعد عدة عروض عثرت على شريكة حياتي الحالية، والحمد لله اختيارنا لبعضنا كان موقفا ولهذا فانا انعم بالسعادة مع زوجتي البريطانية الجنسية".

لكن الكثير من الشباب الذين تحدثت إليهم "العرب" يخشون الزواج عبر مواقع المواعدة الإلكترونية ويعتبرونها سخيفة ومستهجنة، وأكثر ما يخشونه أن يتم رفضهم لأسباب فاهية، خصوصا أن معظم الأشخاص يحكمون على من ينوون الارتباط بهم عبر مواقع المواعدة من صورههم، قبل التحدث إليهم أو مقابلتهم في الواقع، فيما اشتكى البعض منهم من عدم وجود شركاء حياة مناسبين على هذه المواقع الإلكترونية أو من المعلومات المضللة على صفحات المستخدمين، أو غير أن القائمين على منصات وتطبيقات المواعدة، يزعمون أنهم يعتمدون على الأسلوب العلمي في تحقيق التوافق بين الطرفين وعلى

اعتراضه على القرار، وقال "بكل احترام

الكثير من العزاب العرب قرروا ألا يجعلوا العثور على شركاء حياتهم رهنا للصدفة، إذ أصبحت تطبيقات المواعدة ملاذا لهم لربط علاقات عاطفية قد تتكامل بالزواج، لكن ثمة ما يشير إلى أن خيبات الأمل أكثر من نجاح هذه الزيجات.

أصبحت تطبيقات المواعدة والمنصات الرقمية من الطرق الشائعة للعثور على شركاء حياة يتميزون بـ"مواصفات مثالية"، وهي جزء من تجارة عالمية متنامية عبر شبكة الإنترنت، التي يتابعها مئات الآلاف من الناس.

ويبدأ استخدام مواقع الإنترنت بهدف المواعدة وترتيب اللقاءات الغرامية منذ أكثر من عقد تقريبا في أوروبا والولايات المتحدة، وهذا النشاط أصبح أيضا منتشرا في المجتمعات المحافظة التي كانت فيها مهمة ترتيب الزيجات شائنا عائلنا.

وفي معظم المجتمعات العربية، لم يخفف التعارف المباشر واللقاءات وجها لوجه في العالم الواقعي، فيما يلجأ البعض إلى سيدات مسنات ممن يعرفن العائلات، للعثور على شريك الحياة المناسب والزواج بالطرق التقليدية.

غير أن الكثير من العزاب أصبحوا يميلون إلى التعارف عبر المنصات الإلكترونية، وظهرت في السنوات الأخيرة مجموعة جديدة من التطبيقات الإلكترونية الخاصة بالمسلمين، من بينها تطبيقا "موزماتش" الذي أطلقه رجل الأعمال البريطاني المسلم شاهزاد يونس، و"هارمونيكا" للمواعدة على الهاتف وهو من أشهر تطبيقات المواعدة في مصر، وقد أطلقه الشاب سامح صالح مع رواد أعمال آخرين، وتحاول مثل هذه التطبيقات أن تغير الطريقة التي يبني بها الجنسان علاقتهما العاطفية والأسرية.

ورغم أنه لا سبيل للمقارنة حتى الآن بين مدى انتشار تطبيقات المواعدة في الدول الغربية وبين حجم انتشارها في العالم العربي، إلا أن بعض الدول العربية لديها الموقمت التي شجعت أصحاب هذه التطبيقات على التوسع، منها أن عدد الشباب يمثل نحو نصف سكان العالم العربي، ولديه خبرات ومهارات لم تنح للأجيال السابقة خاصة في مجالات تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ما يجعله يبحث عن كل ما يريده في العالم الافتراضي بما في ذلك شريك الحياة المستقبلي.

وتتطوي الانطباعات التي يُكوّنها كل طرف في هذا الصدد على توقعات بشأن الصفات والسمات المهمة الخاصة بمن يرغب الارتباط به، وليس جاذبيته الشكل فحسب، مع ذلك تدعي الكثير من تطبيقات ومواقع المواعدة أنها تعتمد طرقا دقيقة صممها خبراء علم نفس.

وكانت السلطات البريطانية قد حظرت في عام 2018 موقع المواعدة الغرامية "إي - هارموني"، الذي يدعي أنه يستخدم "نظام توفيق مثبت علميا" للجمع بين الأشخاص، بعد اتهامه بتضليل المستخدمين.

وينشر موقع "إي - هارموني" إعلانا في مترو أنفاق لندن يقول "حان الوقت ليتولى العلم أمر الحب"، وقالت هيئة معايير الإعلانات في بريطانيا إن هذا الادعاء "مضل".

وأبدى موقع المواعدة الإلكتروني اعتراضه على القرار، وقال "بكل احترام

لكن الكثير من الشباب الذين تحدثت إليهم "العرب" يخشون الزواج عبر مواقع المواعدة الإلكترونية ويعتبرونها سخيفة ومستهجنة، وأكثر ما يخشونه أن يتم رفضهم لأسباب فاهية، خصوصا أن معظم الأشخاص يحكمون على من ينوون الارتباط بهم عبر مواقع المواعدة من صورههم، قبل التحدث إليهم أو مقابلتهم في الواقع، فيما اشتكى البعض منهم من عدم وجود شركاء حياة مناسبين على هذه المواقع الإلكترونية أو من المعلومات المضللة على صفحات المستخدمين، أو غير أن القائمين على منصات وتطبيقات المواعدة، يزعمون أنهم يعتمدون على الأسلوب العلمي في تحقيق التوافق بين الطرفين وعلى

اعتراضه على القرار، وقال "بكل احترام

الكثير من العزاب العرب قرروا ألا يجعلوا العثور على شركاء حياتهم رهنا للصدفة، إذ أصبحت تطبيقات المواعدة ملاذا لهم لربط علاقات عاطفية قد تتكامل بالزواج، لكن ثمة ما يشير إلى أن خيبات الأمل أكثر من نجاح هذه الزيجات.



يمنية حادي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

## انتشار تطبيقات المواعدة يتزامن مع تراجع الزيارات العائلية والمناسبات الاجتماعية التي كان الناس يلتقون فيها للتعرف

لكن في الحقيقة، يصعب التأكد من صحة تنبؤات الخوارزميات التي تستخدمها تطبيقات المواعدة للتوفيق بين الشريكين المحتملين لأنها تخضع لحقوق الملكية الفكرية، ولا تكشف عبر الإنترنت قبل خمس سنوات. وهما حاليا يعيشان في سعادة ورفقا بطفلين، لكن رحلة بحثه من أجل الزواج لم تكن سهلة أبدا.

وأضاف عبدالغني "المواعدة الإلكترونية قد تبدو أمرا مألوقا ومقبولا في الثقافات الغربية، لكنها أمر مرفوض نسبيا في الثقافة الإسلامية. لذا يخير البعض الطرق التقليدية للزواج ولكن الأمر مختلف بالنسبة لي".

وتابع "بسبب عجزني عن الوصول إلى شريكة حياتي في الواقع حاولت كسر العادات التقليدية وتجربة الطرق الأكثر حداثة فلجأت إلى العديد من المواقع قبل أن أجرب موقعا للوساطة بين المسلمين عبر الإنترنت، وبعد عدة عروض عثرت على شريكة حياتي الحالية، والحمد لله اختيارنا لبعضنا كان موقفا ولهذا فانا انعم بالسعادة مع زوجتي البريطانية الجنسية".

لكن الكثير من الشباب الذين تحدثت إليهم "العرب" يخشون الزواج عبر مواقع المواعدة الإلكترونية ويعتبرونها سخيفة ومستهجنة، وأكثر ما يخشونه أن يتم رفضهم لأسباب فاهية، خصوصا أن معظم الأشخاص يحكمون على من ينوون الارتباط بهم عبر مواقع المواعدة من صورههم، قبل التحدث إليهم أو مقابلتهم في الواقع، فيما اشتكى البعض منهم من عدم وجود شركاء حياة مناسبين على هذه المواقع الإلكترونية أو من المعلومات المضللة على صفحات المستخدمين، أو غير أن القائمين على منصات وتطبيقات المواعدة، يزعمون أنهم يعتمدون على الأسلوب العلمي في تحقيق التوافق بين الطرفين وعلى

اعتراضه على القرار، وقال "بكل احترام

الكثير من العزاب العرب قرروا ألا يجعلوا العثور على شركاء حياتهم رهنا للصدفة، إذ أصبحت تطبيقات المواعدة ملاذا لهم لربط علاقات عاطفية قد تتكامل بالزواج، لكن ثمة ما يشير إلى أن خيبات الأمل أكثر من نجاح هذه الزيجات.

## جمال

## تعرفي على فوائد طحلب الكومبو لجمال بشرتك

أوصت مجلة "إن ستايل" الألمانية المرأة باستعمال منتجات العناية بالبشرة المحتوية على طحلب الكومبو (Kombu Algae)، لما يتمتع به هذا النوع من الطحالب من فوائد جمّة لجمال البشرة، خاصة في فصل الصيف. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن طحلب الكومبو غني بدهون خاصة توفر حماية للبشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، كما أنه يحمي البشرة من الإصابة بحروق شمسية.

وأضافت "إن ستايل" أن طحلب الكومبو يعد كنزا من المعادن والفيتامينات المهمة لصحة وجمال البشرة، حيث إنه يزخر بالحديد والكالسيوم واليود وفيتامين A وفيتامين B، فضلا عن تأثيره المضاد للالتهابات وقدرته على محاربة شيخوخة البشرة.

وترى غيل سالتر، أستاذة الطب النفسي بكلية وايل كورنيل للطب في نيويورك، أن "مواقع التواصل الاجتماعي، مثل فيس بوك وغيرها تسهل العثور على شريك الحياة". ولهذا ليس من المستغرب أن تكون السلوكيات السلبية أثناء الانفصال أكثر انتشارا بين أبناء جيل الألفية والجيل الذي يليه "الجيل زد".

وتتطوي الانطباعات التي يُكوّنها كل طرف في هذا الصدد على توقعات بشأن الصفات والسمات المهمة الخاصة بمن يرغب الارتباط به، وليس جاذبيته الشكل فحسب، مع ذلك تدعي الكثير من تطبيقات ومواقع المواعدة أنها تعتمد طرقا دقيقة صممها خبراء علم نفس.

وكانت السلطات البريطانية قد حظرت في عام 2018 موقع المواعدة الغرامية "إي - هارموني"، الذي يدعي أنه يستخدم "نظام توفيق مثبت علميا" للجمع بين الأشخاص، بعد اتهامه بتضليل المستخدمين.

وينشر موقع "إي - هارموني" إعلانا في مترو أنفاق لندن يقول "حان الوقت ليتولى العلم أمر الحب"، وقالت هيئة معايير الإعلانات في بريطانيا إن هذا الادعاء "مضل".

وأبدى موقع المواعدة الإلكتروني اعتراضه على القرار، وقال "بكل احترام

الكثير من العزاب العرب قرروا ألا يجعلوا العثور على شركاء حياتهم رهنا للصدفة، إذ أصبحت تطبيقات المواعدة ملاذا لهم لربط علاقات عاطفية قد تتكامل بالزواج، لكن ثمة ما يشير إلى أن خيبات الأمل أكثر من نجاح هذه الزيجات.