



بدلة جديدة تكشف الكذب من حركات الشخص

يعكف باحثون بريطانيون على تطوير بدلة كاملة تكشف كذب الشخص من حركاته كبديل عن جهاز كشف الكذب الذي تستخدمه الشرطة منذ عشرات السنين، وقد بلغ معدل نجاح الاختبارات على هذه البدلة أكثر من ٧٠٪.

يُشار إلى أن جهاز كشف الكذب الحالي يسجل التغيرات في النبض والتعرق والتنفس للإشارة إلى شعور المذنب، لكن البدلة الجديدة تعمل على الفرضية الأساسية أن الكذابين يتحركون بعصبية أكثر، ومن ثم تستخدم البدلة ١٧ مجسًا يسجل حركة ٢٣ مفصلاً بمعدل ١٢٠ مرة في الثانية بطريقة ثلاثية الأبعاد.

وتبلغ تكلفة البدلة الجديدة نحو ٤ ألف دولار، وما زالت غير مريحة، ويسعى الباحثون إلى تطويرها وخفض تكلفتها، ومن ثم فهم يمكنون على بدائل منخفضة التكلفة بما في ذلك استخدام تقنية استشعار الحركة من ألعاب الحاسوب مثل أجهزة «كينكت» التي طورتها شركة مايكروسوفت لجهاز إكس بوكس.

٧ حركات جسدية تحبب الناس فيك

تبالغ وتطل النظرات لأن ذلك من شأنه أن يخلق شعورا غير مريح لدى من ترغب في استمالته. ■ عندما تلتقي شخصا لأول مرة، حرك جسدك كله باتجاهه واهتم به كما تهتم بطفلك. هذه الحركة هي الرابعة في لغة الجسد، وإذا نفذتها بشكل جيد فسترسل بقوة عبارة «أعتقد بأنك شخص خاص، خاص جدا» دون أن تتطرقها.

■ وإذا رغبت في الظهور بمظهر الجدير بالثقة، حاول ألا تتحرك أو تتململ كثيرا أثناء حديثك مع شخص آخر، وهي الحركة الخامسة. وكثرة حركة اليد بالقرب من وجهك تعطي من يستمع لك انطباعا بأنك تكذب أو منزعج، كما تقول مؤلفة الكتاب.

■ والحركة السادسة هي أن تتصور أنك تحاول قضم قطعة من الجلد معلقة في إطار باب تدخل عبره. ومن ذلك الوضع لفمك، أطلق ابتسامة عريضة تتوزع عليه بأكمله.

■ والحركة الأخيرة هي أنك عندما تلتقي شخصا لأول مرة، تخيل أنه صديق قديم. فوفقا للكاتب، يتسبب ذلك في إثارة كثير من ردود الفعل غير الواعية بجسدك ابتداء من حركة حواجب عينيك إلى كيفية الوضع الذي ستثبث عليه أصابع قدميك.

والفائدة الإضافية من هذه الحيلة هي أنك عندما تتعامل كأنك معجب بهذا الشخص، فإن ذلك يصبح من قبيل «النبوءة التي تتحقق نفسها»، فربما تعجب به فعلا، و«الحب يلد الحب، والإعجاب يلد الإعجاب، والاحترام يلد الاحترام».

قالت مجلة تايم الأمريكية إن كتابا جديدا صدر للكاتب ليل لاونديس تؤكد فيه أن أي شخص بإمكانه تحبيب الناس فيه بأداء سبع حركات جسدية دون أن يتقوه بكلمة واحدة.

الابتسامة الغامرة، والعيون شديدة الانتباه، والنظرات المنتظمة، وإعطاء نفسك كلها للشخص، وعدم التملل، ثم الابتسامة التي تبدأ من تصورك للقصم بأسنانك، وأخيرا إظهار أن الشخص صديق قديم عندما تلتقيه أول مرة هذه هي الحركات أو الحيل السبع التي تجعل الناس يجذبون نحوك.

■ الابتسامة الغامرة،

عن الحركة الأولى، الابتسامة الغامرة، تتصح لاونديس قراءها بالآي يلقوها فور إلقاءهم التحية على شخص ما، بل عليهم أن يترثوا حتى ينظروا في وجه الآخر نحو ثانية، لأن إطلاعها دون تحديد الشخص المستهدف أولا يحولها إلى ابتسامة عامة، غير مخصصة لمن تستهدف، والتريث وتحديد الهدف يقنع الآخر بأن ابتسامتك صادقة ومخصصة له.

■ الانتباه بالعيون

وعن شدة انتباه العيون تقول الكاتبة تظاهر بأن عينيك لا تستطيعان التحول عن محدثك، وكأنها «ملصقة بنوع قوي من الصمغ»، وحتى عندما يختم كلامه لا تلتفت بعيدا عنه فجأة، بل ببطء وتردد.

■ وعندما تكون بين مجموعة من الناس، انظر من حين لآخر إلى الشخص الذي ترغب في استمالته إليك، غص النظر عن المتحدث، فعندما تنتبه إليه حتى وهو في حالة استماع فإنك تظهر اهتماما كبيرا برود فعله، لكن لا



الإفراط في أدوية الصداع قد يفاقمه

حذرت الهيئة الألمانية للتأمين الصحي على الموظفين، من أن الإفراط في تعاطي أدوية الصداع قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة وزيادة الشعور بالصداع، إلى جانب إمكانية حدوث ضرر في المعدة والكلى والكبد، فضلا عن خطر إدمانها الذي ينشأ نتيجة تعاطيها على مدار فترة طويلة من دون استشارة الطبيب.

وللمسكنات آثار جانبية ومخاطر، مثل زيادة مخاطر الإصابة بنزف في القناة الهضمية، وحدوث اضطراب في الكلى، كما قد تؤثر على الكبد. ولذلك في حال الصداع الشديد أو الصداع المتكرر يجب استشارة الطبيب لمعرفة السبب الكامن وراء الصداع وعلاجه، فالصداع قد يكون عرضا لمرض وليس مجرد شعور عابر أو مؤقت.



السكتة الدماغية



- أمراض القلب.
- تعاطى المخدرات.
- الرجال معرضون أكثر من النساء للمرض.
- يزداد احتمال السكتة الدماغية لدى الأشخاص في عمر ٥٥ عاماً أو أكثر.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بالسكتة الدماغية.

المضاعفات

- الشلل.
- فقدان السيطرة والقدرة على تحريك العضلات.
- صعوبات في البلع.
- مشاكل في الكلام.
- صعوبات في التفكير أو الذاكرة.

- مشاكل في الشعور والسلوك مثل الإصابة بالاكتئاب.
- شعور مزعج أو مؤلم في الطرف المتأثر بالسكتة الدماغية.

الوقاية

- التحكم بارتفاع ضغط الدم.
- التحكم بمرض السكري ومستويات الجلوكوز بالدم.
- تقليل تناول الأغذية المحتوية على الكوليسترول والدهون المشبعة.
- زيادة تناول الخضراوات والفواكه بمحتواها المرتفع من الألياف الغذائية.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الإقلاع عن التدخين.
- ممارسة الرياضة والتحلل بالنشاط البدني.
- علاج مرض اختناق النوم إذا كان الشخص مصاباً به.
- إذا كان المريض قد أصيب بالسكتة الدماغية أو السكتة الإقفارية العابرة من قبل فقد يصف له الطبيب علاجات لتقليل احتمال إصابته بها مرة أخرى، مثل مضادات التجلط ومضادات الصفائح الدموية.

التعامل مع السكتة الدماغية

إذا شعرت بأي من الأعراض اتصل مباشرة بالطوارئ، فكل دقيقة تأخير تزيد مخاطر ومضاعفات السكتة. وتقول جمعية القلب الأمريكية إن الأشخاص الذين يصلون إلى غرفة الطوارئ خلال ٣ ساعات من بدء ظهور أعراض السكتة الدماغية يكونون في صحة أفضل بعد ثلاثة أشهر مقارنة مع الذين يتلقون رعاية طبية متأخرة بعد السكتة.

عوامل الخطورة

- ارتفاع ضغط الدم.
- السكري.
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- التدخين.
- البدانة.
- الخمول وعدم ممارسة النشاط والرياضة.
- استخدام بعض وسائل التحكم في الحمل أو العلاجات الهرمونية المحتوية على الإستروجين.
- مرض اختناق النوم.

أو انخفاض مؤقت في إمدادات الدماغ من الدم، وتستمر لخمس دقائق على الأقل، وبعد ذلك يعود إمداد الدم إلى وضعه الطبيعي ولذلك لا يحدث ضرر دائم في المخ.

إذا مررت بسكتة عابرة فهذا يعني أنك معرض بشكل أكبر للإصابة بسكتة دماغية أخرى، وذلك يكون عادة بسبب وجود ضيق أو انسداد جزئي في أحد الشرايين التي تغذي المخ.

أعراض السكتة الدماغية

- شعور مفاجئ بالتميل أو الضعف في الوجه أو الذراع أو الساق، خاصة في جانب واحد من الجسم.
- ارتباك مفاجئ وصعوبة في الكلام أو في فهم الحديث.
- اضطراب مفاجئ في الرؤية في عين واحدة أو في العينين معاً.
- دوخة مفاجئة، أو صعوبة في المشي والتوازن.
- صداع شديد وفجائي وبدون سبب معروف.

شخص واحد من بين كل ستة أشخاص على مستوى العالم سوف يصاب بسكتة دماغية في مرحلة معينة بحياته، مما قد يؤدي إلى مضاعفات كالإعاقة أو حتى الموت. واختير يوم ٢٩ أكتوبر ليكون اليوم العالمي للسكتة الدماغية، وذلك للتوعية بأسبابها وعوامل خطورتها وكيفية التعامل معها والوقاية منها.

وتحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف إمداد جزء من الدماغ بالتروية الدموية، أو ينخفض بشكل كبير، مما يؤدي إلى انقطاع إمداداته من الأكسجين والمواد المغذية، وفي دقائق تبدأ خلايا الدماغ تموت. ولأن خلايا الدماغ لا تتجدد فإن هذا قد يؤدي إلى ضرر دائم في المخ.

وهناك ثلاثة أنواع من السكتات الدماغية وهي:

السكتة الإقفارية: وتنتج عن انقطاع وصول الدم إلى الدماغ نتيجة انسداد أحد الشرايين المؤدية إليه، ويكون ذلك نتيجة خثرة دموية قد تتكون في الدماغ أو تأتي من مكان آخر في الجسم كالقلب. ويزيد من احتمال السكتة وجود ضيق في الشرايين الدماغية. وتشكل السكتات الإقفارية قرابة ٨٥٪ من مجموع السكتات الدماغية.

السكتة النزفية: وتحدث بسبب حصول نزيف في أحد الأوعية الدماغية، ويعود ذلك إلى عدة أسباب، منها ارتفاع ضغط الدم ووجود جزء ضعيف في جدار الوعاء الدموي أو الإصابة بصدمة في الرأس.

السكتة الإقفارية العابرة: وهي نوع من السكتة المؤقتة التي تحدث نتيجة انقطاع