

نصائح

مستحضرات التجميل لها طرقها الخاصة في التخزين

أفادت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية بأن التخزين الصحيح لمستحضرات التجميل يلعب دورا هاما في الحفاظ على سلامتها وجودتها، ومن ثم تحقق المستحضرات تأثيرها الجمالي المرجو من ناحية، وتحافظ في الوقت نفسه على صحة البشرة من ناحية أخرى.

وأوضحت البوابة المعنية بالجمال أن أفضل طريقة للحفاظ على مستحضرات التجميل هي فتح العبوة قبل الاستعمال مباشرة وغلقتها جيدا وبإحكام بعد كل استخدام، مشددة على أهمية تنظيف كل الأدوات، التي تلامس مستحضرات التجميل مثل الفرشاة أو الإسفنج أو ملعقة الصيدلاني، وبشكل عام ينبغي تخزين مستحضرات التجميل في مكان بارد وجاف ومظلم قدر الإمكان، مع تجنب تعريضها لأشعة الشمس المباشرة.



موضة

الألوان الميتالك تهيمن على الموضة النسائية

أوردت مجلة "فرويندين" الألمانية أن الألوان الميتالك تهيمن على الموضة النسائية هذا الشتاء لتكسر كآبة الأجواء السائدة خلال هذا الوقت من العام، والتي ازادت حدتها في ظل تفشي جائحة كورونا.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الملابس تتألق هذا الموسم باللون الذهبي والفضي، كما تتألق الألوان الأخرى أيضا ببريق الميتالك الأخضر والأزرق والوردي لتمتج المرأة إطالة ساهرة تنطق بالاناقة والفخامة.

وللحصول على إطالة مناسبة للحياة اليومية يمكن تنسيق الملابس الميتالك مع سروال جينز أو سروال قماشي أنيق مع بوت أو حذاء ذي كعب عال. قد سيطرت موضة الميتالك على ملابس ربيع



كورونا يوسع الهوة بين الجيران

التوجس من المرض ينفرد سكان الحي الواحد من بعضهم



الشعور بالوحدة نتيجة تقليل الزيارات أخف وطأة من الإصابة بالعدوى

ورغم أن الانعزال الاجتماعي وتبعاته النفسية يعتبران أخطر على الصحة النفسية والجسدية من تبعات التباعد الاجتماعي أو الجسدي، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أنه يعتبر من أكبر العوامل المعرضة للوقاية، إلا أن الخوف من انتقال عدوى فيروس كورونا جعل رحمة" ولا يابيهون بمقولة "الجار للجار يحدث مكروه له.

وأكد المختص في علم النفس أحمد الأبيض أن خوف بعض الناس من انتشار العدوى تجاوز ذلك ليصبح رعبا مشيرا إلى أن الناس أصبحوا يتنقلون مصحوبين بكل وسائل التعقيم وهو ما جعلهم حذرين من أي مكان يقصدونه.

وقال الأبيض لـ"العرب" إن الأجوار لم يقلقوا من التزاور فقط بل أصبحوا يجرمون ابتاعهم حتى من اللعب مع أطفال الحي الواحد، بتعلة أنهم غير مطمئنين للحالة الصحية للأجوار.

وأضاف أن إلغاء التزاور نتج عنه انكماش وضعف في التواصل ما جعل الفرد يشعر بأنه على غير طبيعته وهو المدني بالطبع.

كما أن الخوف من الوصم جعل العديد الأسر تمتنع عن كشف خبر إصابة أحد أفرادها وهو ما يزيد من فرص التباعد

أدت التحذيرات المتواصلة من سرعة انتشار فيروس كورونا بين الأشخاص إلى هجر الأجوار لبعضهم البعض حتى ولو كانت بينهم روابط دموية قوية. ويفسر علماء النفس هذا السلوك بغيرة حب البقاء لدى الأفراد مشيرين إلى أن الخوف من انتقال العدوى تحول إلى رعب.

راضية القيزاني
صحافية تونسية



أدت جائحة كورونا إلى المزيد من التباعد الاجتماعي بين الأشخاص وقد تجاوز أفراد الأسرة الواحدة ليشمل الأجوار حتى الأكثر قربا منهم. وخوفا من انتشار عدوى الفيروس أصبح سكان الحي الواحد أكثر نفورا من بعضهم البعض حتى ولو كانت بينهم قرابة دموية.

ورغم أن الانعزال الاجتماعي وتبعاته النفسية يعتبران أخطر على الصحة النفسية والجسدية من تبعات التباعد الاجتماعي أو الجسدي، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أنه يعتبر من أكبر العوامل المعرضة للوقاية، إلا أن الخوف من انتقال عدوى فيروس كورونا جعل رحمة" ولا يابيهون بمقولة "الجار للجار يحدث مكروه له.

وأكد المختص في علم النفس أحمد الأبيض أن خوف بعض الناس من انتشار العدوى تجاوز ذلك ليصبح رعبا مشيرا إلى أن الناس أصبحوا يتنقلون مصحوبين بكل وسائل التعقيم وهو ما جعلهم حذرين من أي مكان يقصدونه.



أحمد الأبيض
إلغاء التزاور نتج عنه انكماش وضعف في التواصل

وقال الأبيض لـ"العرب" إن الأجوار لم يقلقوا من التزاور فقط بل أصبحوا يجرمون ابتاعهم حتى من اللعب مع أطفال الحي الواحد، بتعلة أنهم غير مطمئنين للحالة الصحية للأجوار.

وأضاف أن إلغاء التزاور نتج عنه انكماش وضعف في التواصل ما جعل الفرد يشعر بأنه على غير طبيعته وهو المدني بالطبع.

كما أن الخوف من الوصم جعل العديد الأسر تمتنع عن كشف خبر إصابة أحد أفرادها وهو ما يزيد من فرص التباعد

قلق الآباء على دروس الأبناء يربك نفسياتهم ويبدد فرص نجاحهم

ولدا بها ويشجعوهم ويظهروا التقدير والرضا عما أنجزوه مما يساعدهم على التائق ويجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم والسعادة في حياتهم.

وأكد المختصون أن اهتمام الكثير من أولياء الأمور بالنتائج الدراسية لأبنائهم قد يبلغ حدا ينسيهم الاهتمام بالأبناء أنفسهم كما لو كانت هذه النتائج أهم من الأبناء، حتى إن الابن، في مثل هذه الحالة، يشعر بان حب والديه له وعطفهما عليه مرهونان بنتائجهم الدراسية، مما يجعل علاقته بوالديه مُعرضة دائما للاهتزاز وعدم الثبات.

كل ما يقوم به الآباء بوعي أو من دونه يسلط ضغوطا كبيرة على الأبناء، فيزداد توترهم وينعكس ذلك سلبا على نتائجهم الدراسية

وحذروا من أن شعور الابن بالقلق والإحباط بسبب نتائجهم الدراسية المتدنية قد يدفعه حتى إلى التفكير في الانتحار، وقد يميل إلى تعذيب نفسه بأشكال مختلفة كأن يتظاهر بالمرض أو يفقد شهيتته للطعام أو يتكاسل في أداء واجباته المدرسية، كل ذلك ليثير اهتمام

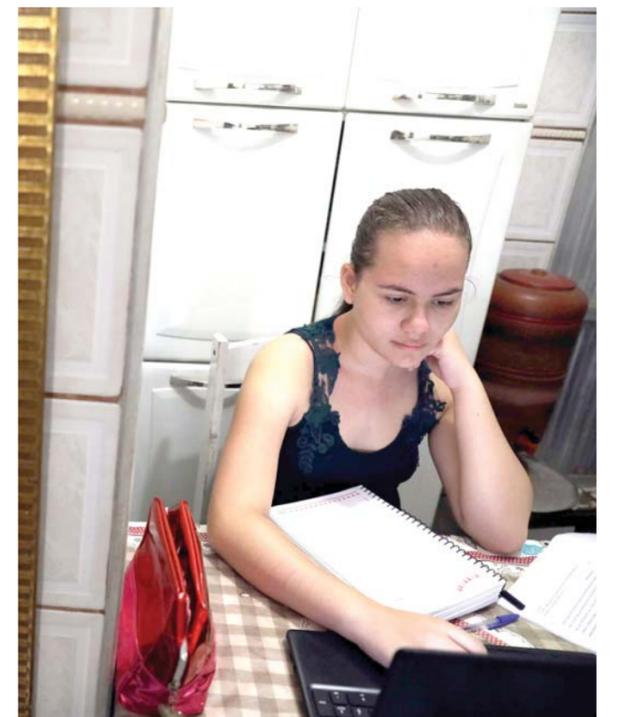
بمرور العمر وتنتج عنها آثار بعيدة المدى.

وأشارت إلى أن الأطفال الذين لديهم انتقادات متزايدة للذات تظهر عليهم أعراض اكتئاب وقلق أكثر من غيرهم بسبب ذلك، مشددة على "ضرورة التسامح مع فشل أطفالهم الدراسي".

وتابعت المختصة المصرية أنه عندما يتدخل الوالدان على سبيل المثال لحل الخلافات أو المشكلات التي تواجه أطفالهما في أثناء اللعب مع أقرانهم أو في قاعة الدرس تضع على الأطفال فرص عظيمة لتعلم مهارات حل المشكلات، وحتى لو فشلوا في حل المشكلة يمكنهم إعادة المحاولة من جديد، ودون اكتساب هذه المهارات قد يصبح الأطفال أكثر اعتمادا على غيرهم ويعانون من القلق والاكتئاب.

وأكدت أنه لا شك أن الآباء والأمهات يقومون بتلك الممارسات الخاطئة عن حسن نية، لأنهم يرغبون في أن يكون أطفالهم في أحسن حال، لكن ينبغي ألا تكون تلك الآمال بمثابة توقعات تلقى على عاتق الطفل والتي يجب أن يصل إليها ولا يعتبر فاشلا.

ولفتت إلى أن الأفضل أن يدعم الوالدان أطفالهما في تحقيق توقعاتهم الخاصة بأنفسهم، وأن يتعلم الآباء تقبل الأبناء كما هم بصفاتهم وقدراتهم التي



الضغوط المتواصلة تؤدي إلى نتائج عكسية