모 يمثل جفاف الشعر وسرعة تقصفه

مشكلة جمالية تـؤرق المرأة، حيث أنه

وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.

دي" الألمانية أن جفاف الشعر يرجع إلى

قلة إمداد الجذور للخصلات والأطراف

بالدهون، بينما يرجع التقصف إلى

خشونة طبقة القشرة أو تلفها

بفعل المؤثرات الخارجية مثل

أشعة الشمس والاستخدام

اليومي لمجفف الشع

ومكواة الفرد، بالإضافة

إلى بقايا مستحضرات

ولمواجهة جفاف الشعر توصى البوابة الألمانية

بإجراء تدليك يومي

لفروة الرأس بواسطة

فرشاة ذات شعيرات

لنقل الدهون من فروة

ولفرد الشعر

الرأس إلىٰ الشعر.

وتنعيمه ينبغي

بلاستبكية، وذلك

يتسبب في فقدان الشعر لبريقه ولمعانه.

البعد بين الأزواج يزيد في تأجيج العواطف

الإجازة الزوجية فرصة لرفع وتيرة الاشتياق

يواجه بعض الأزواج ضغوط الحياة اليومية بالابتعاد المؤقت. وهذا الأمر يساهم في تجديد المشاعر بينهما. وينصبح استشاريو العلاقات الأسرية بالبعد بين الزوجين لعلاج الملل الذي يتسرب إلى حياتهما والقضاء عليه ليحل محله الود والصفاء والانسجام.



حيؤكد الخبراء أن خفوت الحب ليست له علاقة بالمودة والتراحم والعشرة الطيبة بين الزوجين بل يعود إلى غياب مادة الـ"فينيـل إيثالمـين" الموجودة في أدمغة المحبين الجدد. وهدده المادة هي أحد أنواع "الأمفيتامين" المخدرة التي ثبت أنها السبب المباشر لحالات التخدير والسرحان اللذيذ الذي يصيب المحبين. لكنها تختفي بعد سنوات من الزواج.

وحتى يعود الحب الذي خفت بين الزوجين وتتأجج مشاعر المودة بينهما وتعود مادة الـ فينيل إيثالمس إلى سالف نشاطها ينصح الخبراء بالابتعاد غير الطويل الذي من شائنه أن يعالج الملل الذي يتسرب إلى الحياة الزوجية فيقضى عليه ليحل محله الود والصفاء والانسجام بين الطرفين.

ويلجئ بعض الأزواج إلى الإجازة الزوحيــة لتهدئــة النفوس، وإعــادة أيام الصفاء، حيث يتاح لهما قضاء فترة استرخاء لاستعادة نشاط المشاعر

. .. ويشيير خبراء العلاقات الأسرية إلى أن الإجازة الزوجية تعني أن يأخذ كلا الزوجين راحة من الآخر، ويبتعد عن الشــريك فترة قــد تطــول أو تقصر، وقد تتمثل بالابتعاد ليوم كامل، ثم يأتى اللقاء على أضواء الشموع في العشماء، وقد تصل فترة الإجازة أسبوعاً، موضحين أن هذا الانفصال المؤقت قد بثير مشاعر الفقدان وقلق الانفصال بين الزوجين، وبالتالي يؤجب مشاعر إيجابية تجاه الشريك، إضافة إلى منح الوقت لهما لمراجعة مشاكلهما والوقوف على أسبابها وإيجاد حلول لها، خاصة إذا كانت الإجازة بعد مشكلة أو شجار حاد، حتى تأتى فائدتها في تهدئة النفوس وتخفيف درجة الغضب، ما يؤدي إلى بروز المشاعر الإنجابية تجاه الطرف الآخس والتفكير المنطقى بعيداً عن الغضب والجروح.

مشاعر إيجابية

قال الصحبي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة "ممّا لا شك فيه أن العلاقات العائلية ولاسيما بين ين تحتاج إلىيٰ الرعايـــ سـواء بالإصلاح أو بالترميم، أو بتنمية المحبة والتفاهم فالزوج هو سكن لزوجته والعكس أيضا صحيح. والسكن من السكينة ومن المسكن... وهما وعاء روحي وجسدي واجتماعي ووجودي. لكن لكل شيء في الحياة من فترة انقطاع حتى يستطاب، مثل الانقطاع عن الأكل والشرب

فى رمضان. وكذلك في العلاقات الزوجية لآبد من فترات انقطاع إما لأسباب

صحية أو لضرورات العمل أو لانشىغالات وأضاف لـ"العرب" أن "هنالك ابتعادا أخر مـن نوع عاطفي الهـدف منه تجديد الشــوق إلىٰ الطرف الثاني... وهذا النوع منصوح به من زاوية نظر علم النفس، رغم

أن كل طرف في العلاقات الزوجية يشعر به ويستمتع به خلال فترات البعد التي تمليها ضروريات سفر الفرد للعمل أو

> الانفصال المؤقت بين الزوجين يثير مشاعر الفقدان ويؤجج المشاعر الإيجابية لديهما

وأشار بن منصور إلى أن تجديد العلاقات الزوجية مسائلة تحتاج إلى أن تؤخذ على محمل الجد، فاذا كان الدين يتجدد بعد كل مئة سنة، وإذا كان الإيمان يبلى مثل الثوب ويحتاج إلى تجديد بين المدة والأخرى، فإن العلاقات الزوجية تحتاج هي الأخرى إلىٰ شحنة تجديد ونقاء وصفاء، لعل من بين سبلها الجميلة الابتعاد الذي يغذي الاشتياق للطرف الآخر ويعمق الوعي بمحاسن خصاله وحلو معشــره ومكانَّته فــي حياته... وكم تكون الحسرة عظيمة إذا كان النعد نهائيا لأنه ناتج عن فقدان أبدي... سببه الموت أو حتى الطلاق... فالبعد داء لأدواء زوجية كثيرة أما الفراق فإنه هادم للعلاقة الزوجية وحسرة دائمة على ما لا يمكن وشـوق بلا حول علىٰ لقاء زوجي

جميل غاير صار محض سراب. وتعد فكرة وجود إجازة زوجية متفق عليها بين الزوجين إجراء سليما لا يخلو

وقال حمزة دودين أستاذ القياس بكيلة العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات، "إن كانت الإجازة الزوجية من

دون خلافات فهذا الإجراء سليم، فالابتعاد يــؤدي إلـــئ زيــادة العواطــف، وتأجيج الحياة العاطفية والاشتياق بين الزوجين لبعضهما بعضاً، فيشعر كل منهما بقيمة الآخر". أما إن كانت الإحازة الزوحية قد جاءت بسبب كثرة الخلافات والمشاحنات الزوجيــة، فَهنا يــرى دوديــن أن ابتعاد الزوجين عن بعضهما البعض بأتى علي حساب اتخاذ قرار غير مدروس، فقط من أجل الابتعاد عن المشاكل وتأجيلها وليس حلها، مشيرا إلى أن أخذ إجازة طويلة مهما كانت مدتها، لن يؤدي إلى ر.. حـل المشكلة بل سيقود إلى تراكمها، فيعود الطرفان إلى نقطة الخلاف نفسها. ويوضح أن الإجازة الزوجية بين الزوجين تعنى الانفراد بالنفس قليلاً من الوقت لتجديد الحنين والشوق، وإذا طبقت بطريقة صحيحة، على ألا تطول مدتها، وألا تكون بعد ثورة غضب، أو تأتى كفض

اشتباك ستؤتي ثمارها. ويرى خبراء العلاقات الأسرية أن الحاجـة إلى تجديـد مشاعر الحب في العلاقــة الزوجيــة أمر مهم جــدا خاصةً بالنسبة إلى الأزواج الذين يمارسون حياتهم بنوع من الروتين الصارم، ما يؤدي إلى فتور المشاعر تتيجة التكرار وغياب التشويق، لــذا ينصحون بأهمية ابتعاد الزوجين عن بعضهما البعض، بغرض تأجيج العاطفة والأحاسيس في

لكن البعض يرفض فكرة الإجازة الزوجية تماماً. ويراها مخالفة للكثير من أسس العلاقة الزوجية الطبيعية، بل "ضد

كما يرون أن البعد قد يأتى بنتائج عكسية، حيث يـؤدي ابتعاد الشـريكين البعض إلىٰ حــدوث نوع من الفتور والجفاء بينهما، وهو ما يزيد الوضع سوءا، وربما يهدد العلاقة الزوجية بأكملها.

وأوضح المختصون أن سفر الأزواج دون زوجاتهم لا بد أن يحكمه نظام وتنسيق بين الطرفين، مبينين أن بعد الزوجيين عن بعضهما البعيض يوما في

الأسبوع أو فترة من السنة يمكن أن يكون فرصلة لتحديد العلاقلة بينهما وبث روح حديدة في علاقتهما، وشيددوا على ضرورة أن تتوفر الثقة المتبادلة بين الطرفين. نتائح عكسية

الركون إلى الراحة يقضى على الملل المتسرب إلى العلاقة الزوجية

وأفادت الدكتورة صابرين جابر الكاتبة والباحثة المصرية في العلاقات الأسرية أن أي علاقة زوجية تحتاج إلى إجازة، بالاتفاق بين الطرفين على مدة محددة، لكسر حالة الملل والروتين الزوجي، مشيرة إلى أن الابتعاد لبعض الوقت يعيد شيحن طاقة الاشتباق بين الزوجين ويحررهما من مسؤوليات الزواج وما يصاحبها من ضغوط.

من جانبها أشارت دعاء راجح أخصائية العلاقات الاجتماعية والأسرية إلىٰ أنه عندما يبتعد الروج عن زوجته يبدأ في تذكر جميع اللحظات الجميلة التي قضياها معا، وأسبعد المواقف التي مرت بينهما، لكن مع زيادة الفجوة وطولً المسافة يقل الحماس شبيئا فشبيئا، ويبدأ في التساؤل والحيرة وتأتى بعدها مرحلة تذكر سلبيات شريك الحياة وما كان يعانى منه في شخصيته.

وأكد سلبم حمال استشاري العلاقات الأسرية في مصر أن البعد الجغرافي المؤقت بين الزوجين يُنمي الشعور بالحرمان ولكنه في الوقت نفســه يكثبــف عمق الحب الذي يجمع بينهما، لكن إذا طالت فترة الغياب يحدث شسرخ في العلاقة التي أكسبها العيش المشترك متانية وعمقنا وصلابة حتىٰ لـو تم اللجـوء إلىٰ تبادل الرسـائل والاتصالات الهاتفية، فهذه الوسائل الإلكترونية لا تمالأ الفراغ ولا تُغنى عن .. الحياة اليومية التي من شــانها أن تكسب العلاقة صلابة، وتبني الثقة المتبادلة بين

الطرفين، وتنمي الثقة بالنفس. ويؤكد الخبراء على ضرورة التباعد بين الزوجين من فترة إلى أخرى لكن دون أن يكون لمدة طويلة قد تؤدي إلىٰ حدوث

استعمال مستحضرات العناية الغنية بالمواد المرطبة كالمستحضرات المحتوية على زيت الأرغان أو زيت بذر المشمش والتى تعمل على إصلاح الشعر التالف، بينما تعمل المستحضرات المحتوية على زيت بدور الأرقطيون على العناية بفروة الرأس الجافة.

ومن المهم أيضا تدليك أطراف الشعر بمستحضر الترطيب Conditioner قبل غسله بالشامبو، حيث يشكل مستحضر الترطيب طبقة حماية ضد الكبريتات الموجودة في الشيامبو.

وبالنسبة إلى التصفيف توصىي "هاوت.دي" باستعمال مستحضر الوقاية من السخونة قبل استعمال مجفف الشعر مع استعمال فرشاة مستديرة أثناء التجفيف، حيث يمنح ذلك أطراف الشعر لمعانا وبريقا.

بالحروق من الأساس ينبغى الاحتفاظ

بالمشروبات والأطعمة الساخنة بعيدا

الأطفال الاتصال بالطبيب أو طلب

الرعايـة الطبية الطارئة فـور التعرض

للحرق. وفي حال كانت مساحة المنطقة

التي تعرضت للحرق كبيرة، كأن

وتستدعي بعض حالات حروق

عن متناول أيديهم.



كيفية التعامل مع حروق الأطفال

مستحضرات العناية

الغنية بالمواد المرطبة

تقضي على جفاف الشعر

₹ قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إنه في حال تعرض الأطفال لحروق تشمل أجزاء كبيرة من الجسم، فإنه يتعين على الآباء الاتصال بالإسعاف على وجه السرعة، مع مراعاة خلع الملابس المشبعة بالسوائل الساخنة بحذر، وتبريد مواضع الجلد المعنية بماء فاتر أو وضع مناشف رطبة ونظيفة عليها وتغييرها بانتظام.

وأضافت الرابطة أنه لا يجوز تبريد مواضع الحروق لدى الأطفال حديثي الولادة والرضع، وذلك لتجنب

> إصابتهم بانخفاض درجة حرارة الجسم حتى إذا كانت الحروق تغطي أكثر من 15 في المئة من الجلد، علما بأن راحة يد الطفل تمثل نحو 1 في المئة من سطح تمثل الذراع نحو 10 في المئة.

ولتجنب إصابة الأطفال

تغطي الحروق ما يقارب من 5 إلى 8 سـنتيمترات من الحلد، أوحتى لو كانت الحروق تبدو بسيطة، إلَّا أنَّه يجب طلب الرعاية الطبية الطارئة في هذه الحالة، وأثناء ذلك يُنصح بتغطية المنطقة التى تعرضت للحرق بقطعة قماش أو بمنشفة ناعمة ونظيفة، ويجب التنويه إلىٰ ضرورة تحنب استخدام الكمادات المطللة أو الثلج قد ىسىب انخفاض درجة حرارة جسم الطفل.

مقاومة التطرف العنيف في تونس تبدأ من الوسط المدرسي للتكوين والبحث والتأطير لفائدة المدارس والجامعات والوزارات ومؤسسات

🕊 تونـس - يؤكـد خبـراء التربية على أهمية الوسط المدرسي في نشسر ثقافة السلم والتسامح ونبذ العنف والتطرف، وهو ما حدا بوزارة التربية إلى إطلاق برنامج تدريبي حول الوقاية من التطرف العنبف لفائدة 30 مدرّسا بالمؤسسات التربوية في إطار دورة تكوينية تنظمها المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم بالتعاون مع الوزارة.

وقال فتحى السلاوتي وزير التربية إن هـذه الدورة التي تقام عن بعد تهدف بالخصوص إلى تكوين مديري المدارس المنتفعة بدعم برامج منظمة الألكسو في تونـس في مكافحة التطـرف العنيف وإشاعة قيم السلم وترسيخ مبادئ التسامح ونبذ العنف في أوساط الطلاب.

وأضاف لدى إشرافه على انطلاق الحورة أن الاستفادة بالدعم الذي تلقاه المدارس في إطار برامج الألكسو "يستند إلى ترشح المدارس في مرحلة أولئ لتحصل لاحقا على صفة المدارس المنتسبة"، لافتا إلى أن اللجنة الوطنية

للتربية والعلم والثقافة تمثل حلقة الترابط بين كل من الوزارة والمنظمة، وهيى أداة لمتابعة تنفيذ برامج التعاون

محاربة الأفكار الهدامة مسؤولية المدرس

وكشيف محمد ولد أعمر المدير العام المنتسعة، مذكرا مأن المنظمة أنحزت عدة للمنظمة العربية للتربية والثقافة بحوث ودراسات في مجال التوقي من والعلوم أن برامج التعاون تشسمل إقامة التطرف العنيف. كراس وهى محاور تنتظم بشسأن دورات

واعتبر أن التحديات التي تعترض دول الوطن العربى كبيرة وتأتي في مقدمتها الأمية التي زادت بفعل التسرب المدرسي وتفشي جائحة كورونا التي فرضت إغلاقا مؤقتًا للمدارس.

وبين خبراء التربية أهمية دور التعليم في تنمية قيم التسامح والتعايش لدى أفراد المجتمع، داعين إلى جعل المدارس مؤسسات فاعلة لنشر التسامح ومنع الطلاب من الانجذاب إلى العنف أو الإرهاب أو السلوك المعادي

وشددوا علئ ضرورة استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي لطرح مواد إيجابية لمحاربة الأفكار الهدامة وتعزيز الانتماء والولاء لقيم ومسادئ الوطن، مشسيرين إلى ضرورة تعزيز دور الأسر ورجال الأعمال والمدارس

منع الطالب من الإنجذاب

المجتمع المدني في القضاء على العنف

إلى العنف أو الإرهاب أو السلوك المعادي من أساسيات مكافحة التطرف

وقال الخبراء إن تعليم قيم ومفهوم التسامح من شأنه أن يعزز أهمية احترام رأي الآخريان عند الطلاب منذ الصغر، وأهمية الإنصات والإصغاء وأدب الاختلاف واحترام قناعات الآخرين، وكيفية التحكم بالنفس وعدم جرها إلى مستنقع الغضب. كما أن مفهوم التسامح مع الأشـخاص المختلف معهم في بعض القضايا من شانه أن يخفض من مظاهر التعصب للأصل والجنس والطائفة والقبيلة وغيرها من الانتماءات.

وأضافوا أن نتائج قيم التسامح يمكن أن تخفف من حالات العنف التي قد تحصل بين التلاميذ والطلبة في المدارس وفي مختلف المراحل، مشيرين إلى أن المدرسة من شانها المساهمة في نشر ثقافة التسامح والتقليل من الغلو والتطرف

وتخفيف آثارها علىٰ الفرد والمجتمع. ويؤكد الواقع التونسي الجديد مجتمعيا وسياسيا وثقافيا جدية خطر التطرف العنيف على مؤسسات الدولة والسلم الاجتماعي والقيم المدنية و الديمقر اطبة عامة، وذلَّك من خلال موجات متتالية من العنف.

وعقب ثورة يناير 2011 استفاق التونسيون على حضور قوي للجماعات المتطرفة وعلئ قدراتها التنظيمية والتعبوية، وتابعوا بقلق وخوف شديدين عنف هذه الحماعات وما كشفته المصالح الأمنية من مخازن للسلاح ومن معسكرات تدريب وشبكات تسفير منذ الأشهر الأولى لسقوط النظام وعمل مؤسسات المرحلة الانتقالية.