

جمال

نصائح للاستمتاع بأجمل خصلات شعر مجعدة

● **دوبي -** يعد فصل الربيع موسم بداية ارتفاع درجات الحرارة والحاجة إلى المزيد من العناية بالشعر استعدادا للتغيير، الذي يتعرض له الشعر في فصل الصيف. لذا بعد الربيع الوقت المثالي لتقييم روتين العناية المتبع بالشعر وإعادة النظر فيه.

تؤثر الحرارة والرطوبة على الشعر تأثيرا كبيرا وتتسببان في مشكلة هيشان الشعر، التي يبدو معها الشعر جافا ومتسرا، وعادة ما تبدأ هذه المشكلة في الظهور مع وقت الربيع، حيث بدايات ارتفاع معدلات الحرارة والرطوبة وتصبح الحاجة ملحة إلى نظام عناية جديد.

تعرف صاحبات الشعر المجعد بشكل طبيعي هذه المشكلة جيدا، وهناك 6 نصائح لمواجهة تأثيرات الحرارة على الشعر المجعد ومنحه التغذية اللازمة حتى تظهر خصلاته بإطلالة الصحة والتألق في الربيع وما بعده:

● **قص أطراف الشعر:** يُنصح بقص أطراف الشعر كل 6 أو 8 أسابيع، لأن ذلك يساعد على سهولة التسريح وفك التشابك، كما أنه يساعد على الحد من تقصف الشعر وتساقطه، فالخصلات مهذبة الأطراف تبدو أكثر كثافة وقوة وصحة.

● **تفسير منتجات العناية بالشعر:** الزيوت وأنواع الزبدة الثقيلة (مثل زيت الخروع وزبدة الشيا) فعالة للغاية في حفظ الرطوبة في الشعر خلال أشهر الشتاء الباردة، ولكن مع قدوم الربيع وارتفاع معدلات الرطوبة في الجو، من الأفضل استخدام الزيوت الخفيفة مثل الأفوكادو والجوجوبا.

● **الحماية من الشمس:** يحتاج الشعر إلى الحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة بنوعها UVA و UVB تماما كما تحتاج إليها بشرتك. يمكن

● **طريقة غسل الشعر بالبلسم فقط:** "Co - Wash": هي طريقة يستخدم فيها البلسم لتنظيف الشعر وإزالة الأوساخ والزيوت والمواقد المراكمة. وتحتوي أنواع البلسم والمرطبات المستخدمة في طريقة "Co - Wash" على خواص أكثر ترطيبا للشعر ونسب أقل من المنظفات القاسية، التي تقصف الشعر وتزعزع الترطيب الطبيعي من الشعر. يمنع بلسم غسل الشعر بهذه الطريقة تنظيفا لطيفا للشعر وفروة الرأس دون التسبب في الجفاف.

● **استخدام إكسسوارات الشعر:** الخصلات المجعدة طبيعيا رائعة وجذابة والاهتمام بتزيينها بإكسسوارات الشعر المناسبة يمنحها إطلالة أكثر جمالا. استخدمى ربطات الشعر والإكسسوارات المختلفة والورود لتجربتي إطلالات جديدة في الربيع، شهر الجمال والألوان المبهجة والتغيير.

● **قص أطراف الشعر:** يُنصح بقص أطراف الشعر كل 6 أو 8 أسابيع، لأن ذلك يساعد على سهولة التسريح وفك التشابك، كما أنه يساعد على الحد من تقصف الشعر وتساقطه، فالخصلات مهذبة الأطراف تبدو أكثر كثافة وقوة وصحة.

● **تفسير منتجات العناية بالشعر:** الزيوت وأنواع الزبدة الثقيلة (مثل زيت الخروع وزبدة الشيا) فعالة للغاية في حفظ الرطوبة في الشعر خلال أشهر الشتاء الباردة، ولكن مع قدوم الربيع وارتفاع معدلات الرطوبة في الجو، من الأفضل استخدام الزيوت الخفيفة مثل الأفوكادو والجوجوبا.

● **الحماية من الشمس:** يحتاج الشعر إلى الحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة بنوعها UVA و UVB تماما كما تحتاج إليها بشرتك. يمكن

التجاهل بين الأزواج:
إثارة للعواطف أم وسيلة لتدمير العلاقة

تجاهل الشريك لشريكه نوع من العقاب المؤلم والصامت



التجاهل قد يصل حد القطيعة

بشكل دائم، يجعله يقرر تجاهلها وعقابها في محاولة منه لتغيير شخصيتها. وأكد الحمزة أن وجود فجوة كبيرة بين الزوجين وعدم قدرتهما على التفاهم أو التوصل إلى حل لمشاكلهما يجعل الزوج يقرر تجاهل زوجته نتيجة فشله في إيجاد حل لخلافاتها المستمرة، كما أن وجود أطفال في صغار السن بالمنزل يجعل الزوج يُفضل عدم التشاجر أو إظهار الخلاف مع زوجته أمامهم، وهو ما يجعله يقرر عقابها بالصمت أو التجاهل في محاولة منه لإظهار مدى ضيقه أو غضبه منها.

ونصح الحمزة الزوجة بالتعامل بلطف وهود مع زوجها إذا تجاهلها في حالة الغضب، والحرص على تلبية جميع طلباته اليومية، مثل الطعام والملابس وغيرها، دون إظهار الضيق أو الغضب من صمته، وقال الحمزة إذا رفض أحد الزوجين الحديث وتركة الآخر لهذا ثم يعاود المحاولة في اليوم التالي فإن ذلك سيكون مجديا. كما نصح بتجنب الشجار تماما خلال هذه الفترة لأن ذلك سيزيد من المشاكل.

كما أكدت شريهان الطيب طالبة سودانية أنها عموما ضد أسلوب التجاهل في كافة العلاقات داعية إلى أن يكون الحوار هو اللغة الأساسية لحل المشكلات، لأن التجاهل يزيد من حالة الغضب عند الطرف الآخر ويزيد من حبل العناد بين الطرفين.

وقالت الطيب لـ "العرب" إن "التجاهل يكون الغرض منه عادة إثارة المشاعر، لكن قد تكون النتيجة عكسية وهي تدمير العلاقة، لأن المشاعر التي تتم إثارتها هنا هي الحزن والغضب والبرود العاطفي تجاه الطرف الآخر".

إلى تجنب التجاهل الذي قد يكون سببا في هدم العلاقة الزوجية. وقال محمد الحمزة الإحصائي الاجتماعي السعودي لـ "العرب" إن بعض الأزواج وبالذات الرجال يتعمدون استخدام أساليب مختلفة من العقاب أثناء وقت الخلافات، إذ يلجأون أحيانا إلى العقاب بالصمت أو التجاهل لافتنا إلى أن الأبحاث أظهرت أن التجاهل يُنشط نفس المنطقة من الدماغ التي ينشطها الألم الجسدي، وهو ما يجعل العقاب بالصمت أو التجاهل، من أصعب أنواع العقاب التي يلجأ إليها الأزواج تجاه بعضهم البعض.



ويقل التجاهل من رضا العلاقة لكلا الشريكين، ويقلل من مشاعر الحميمة بينهما، ويقلل من القدرة على التواصل بطريقة صحية.

ولفت الحمزة إلى أن إلقاء كلام الزوجين اللوم على الآخر يجعل الزوج يقرر تجاهل زوجته لإجبارها على الشعور بالذنب وبأنها السبب في وقوع هذا الخلاف بينهما. وكذلك شعور الزوج بأن زوجته شخصية متطلبة وكثيرا النقد

ومطاردتها له تعزز نفوره منها، لافتنا إلى أن تجاهل الرجل من هذه الناحية يأتي بنتائج إيجابية، حيث أن عاطفة المرأة تجاه زوجها تدفعها أحيانا للعب دور رجل تحريات دون قصد، وعندما تهمل المرأة هذا الدور يشعر الرجل بارتياح أكبر أثناء التعامل معها، ويصبح أكثر فضولا للسؤال عنها.

وقال الشميري إن المرأة التي تفهم نمط حياة زوجها تستطيع التعامل معه بسلاسة وسهولة، كما أوضح أن الحب العقلاني هو الذي يستمر ويژهو مع الأيام. وأشار إلى أن العلاقات تبدأ غالبا بحب كبير من كلا الطرفين، وبعد مرور مدة معينة تدخل في مرحلة البرود ويشعر أحد الطرفين بالضيق والانزعاج نتيجة تغير طابع وسلوكيات الطرف الآخر، وهذا طبيعي، وبما أن المرأة أكثر تأثرا بهذه التغيرات، فإنها تسعى دائما للإبقاء على الأشياء كما كانت في البداية، وهذا ليس صوابا ولا يتم عنها حكمة وحكمة في التعامل، وكل ما عليها فعله هو التأقلم مع طرائق زوجها الجديدة بالتعبير عن الحب والاهتمام.

ونصح الشميري الزوجات باهمية الالتفات لأنفسهن، مشيرا إلى أنه عليهن التخفيف من هذا الاهتمام الذي قد يتحول إلى مصدر إزعاج للزوج حفاظا على صحتهن النفسية. وقالت المرزوقي إن ملاحقة الزوج بالتسود الزائد والأسئلة وإظهار الاهتمام بشكل مبالغ فيه، يضع الزوج تحت ضغط نفسي، ويجعله أقل إكترانا بالسعي نحو رضا زوجته. وينصح خبراء علم النفس والاجتماع بالتجاهل الصحي داعين

يؤكد علماء النفس أن أسلوب التجاهل بين الزوجين قد يكون مفيدا في استمرار العلاقة الزوجية إذا كان تجاهلا صحيا، خصوصا وأن الاهتمام المفرط من أحدهما تجاه الآخر يولد نتيجة عكسية. وقد يكون التجاهل مدمرا للعلاقة بين الشريكين في حال اتخذ كعقاب وقت الخلافات، ويصف المختصون التجاهل في هذه الحالة كأصعب أنواع العقاب لأنه ينشط نفس المنطقة التي ينشطها الألم الجسدي في الدماغ.

راضية القيرواني
كاتبة تونسية



يشير الخبراء والمدربون المعتمدون في التنمية البشرية إلى أن اهتمام المرأة بزوجها واعتنائها بانق تفاصيل حياته غالبا ما يأتي بنتيجة عكسية تفقد معها المرأة اهتمامها بها ومراعاته لمشاعرها.

ويصحون في هذا الجانب بالتجاهل كاسلوب لكسب اهتمام الرجل، لكن بطريقة صحية تعزز العلاقة بدلا من أن تهدمها. وقالت نورا المرزوقي مدربة محترفة معتمدة في التنمية البشرية إن الزوج قد يفسر اهتمام زوجته وحرصها على راحته كنوع من السيطرة أو التحكم أو عدم الثقة أو فرض قيود على حياته، فبيدا بالانسحاب والتجاهل في سبيل إيجاد راحته النفسية.

وأضافت أن إفراط المرأة في التعبير عن حبها ومشاعرها تجاه زوجها غالبا ما يقتل في داخله الفضول تجاهها، فلا يفقدها أو حتى يبادر بالسؤال عنها، مشيرة إلى أن الرجل ملول بطبعه، ويحب أن يشعر بالاستقلالية حتى بعد الزواج كما يتمسك بحريته وقرارته. وأوضح المرزوقي أن تجاهل المرأة للرجل هو أحد الحلول المجدية، مقابل أن لا تتخلى عن مسؤولياتها تجاه بيتها وأبنائها وزوجها، مشيرة إلى أنه على المرأة ممارسة تجاهل صحي يحافظ على العلاقة الزوجية، كان تقوم بتقليل اتصالاتها المتكررة بزوجها، والا تذكره بما يجب أن يفعله لها، أو تلمي عليه الكلام الذي تحب سماعه، كما أن عليها تجنب التفرقة الزائدة وأن تدبر شؤون المنزل والأطفال قدر الإمكان دون الرجوع إليه كل دقيقة.

وقالت خبيرة التنمية البشرية إن هذا السلوك سيجعل الزوج يقبل على المبادرة والسؤال وسيشعر اهتمامه ووضوله.

وأكد طارق الشميري خبير إتيكيت ان متابعة المرأة الدقيقة لتفاصيل حياة زوجها في العمل ومع أصدقائه،

المعرفة الدقيقة للآباء بمرض السكري تمكنهم من التعامل مع أبنائهم المرضى

● **برلين -** يبدأ الأمر كالصدمة، عندما يتم تشخيص طفل بمرض السكري، حيث ينظر إليه في بداية الأمر على أنه مرض مزمن أصاب الطفل ويستمر معه مدى الحياة، وستفرض عليه المزيد من القيود، لكن بعد الصدمة الأولى سرعان ما يتم البحث عن كيفية التعايش الصحيح مع الأمر وتجاوز الأضرار، ومعرفة أن الحياة لم تنته بالتحقيق.

وأوضح البروفيسور أندرياس نوي المتخصص في علاج مرض السكري في مرحلة الطفولة أنه على عكس ما كان يعتقد من النوع الثاني لا يلعب نمط الحياة دورا مع النوع الأول، نظرا لأنه عبارة عن رد فعل مناعي ذاتي يسبب مرض السكري من النوع الأول. ولا توجد إجابات واضحة حتى الآن عن السبب في حدوث المرض. وأضاف

نوي أن العوامل الجينية تلعب دورا صغيرا في هذا الأمر، بالإضافة إلى ذلك، هناك عوامل خطورة لا نعرفها بالتفصيل يمكن أن تؤدي إلى المناعة الذاتية.

ونوي أن العوامل الجينية تلعب دورا صغيرا في هذا الأمر، بالإضافة إلى ذلك، هناك عوامل خطورة لا نعرفها بالتفصيل يمكن أن تؤدي إلى المناعة الذاتية.

● **من الطبيعي أن يقع الجزء الأكبر من التعامل الصحيح على مرافقي الطفل في المنزل من الآباء والأخوة الكبار أو الأجداد**

ومع ذلك، من المهم معرفة الأعراض الدالة على الإصابة بمرض السكري من النوع الأول، وهي: الشعور بالعطش وكثرة التبول والتعب المستمر.

كيف تحافظين على الحلي المرصعة باللازلي

● **أفادت مجلة "ومان" النمساوية** بأن الحلي المرصعة باللازلي تتمتع بمظهر أنيق يتبع فخامة، مشيرة إلى أنها تحتاج إلى معاملة خاصة من أجل حمايتها والحفاظ على قيمتها العالية.

وأوضحت المجلة المعنية بالمرصعة والجمال أنه ينبغي خلع الحلي المرصعة باللازلي قبل إنجاز المهام المنزلية وعند العمل بالماء والكيماويات وعند الاتصال بالدهون أو الزيوت أو البخار وعند ممارسة الرياضة وعند الاستحمام وغسل اليدين، وذلك لحمايتها من التأثيرات الميكانيكية والكيميائية.

ونظرا لأن الحلي ذات اللازلي حساسة للغاية تجاه العطر ومستحضرات التجميل، فإن ارتداها ينبغي أن يكون بعد الانتهاء من وضع المكياج والعطر. ولحماية الحلي ذات اللازلي ينبغي الاحتفاظ بها في حافظات أو حقائب مصنوعة من القماش أو الجلد. وتعد المجوهرات عموما من أكثر العناصر حساسية وإقبالا للتلوث، فالمواد المصنوعة منها تحتاج إلى عناية كبيرة ودقيقة كي يتم الحفاظ عليها، إذ لا يكفي نوعا ما.

