

جمال

ترطيب الشعر يبدأ من الداخل

دبي - قد يتسبب المناخ شديد الحرارة والرطوبة المرتفعة في فصل الصيف في الإضرار بالشعر، وقد تبقى آثار هذا الضرر لفترات طويلة. يمكن للحرارة واشتعة الشمس فوق البنفسجية بالإضافة إلى الهواء الجاف والساخن أن تنزع الرطوبة من الشعر ومن فروة الرأس، فيصبح جافاً وضعيفاً.

والاستعادة صحة وحيوية خصلات شعرك أثناء الصيف وما بعده، تقدم لك ليندا فلاورز خبيرة التصفيف لدى هاسك، العلامة التجارية المعروفة لمنتجات العناية بالشعر، أهم 5 نصائح يمكنك اتباعها لحماية شعرك والعناية به في فصل الصيف.

أحرص على الحفاظ على ترطيب شعرك بشكل مستمر في فصل الصيف؛ لأن الشمس والماء والملح والكلور في ماء البحر وأحواض السباحة تنزع الرطوبة من الشعر وتتركه شديد الجفاف. غطي شعرك بماسكات الترطيب أثناء السباحة لمنع تغلغل المياه المشبعة بالكلور في خصلات الشعر. المزج بين معالجات الترطيب العميق والزيت عند التعرض للشمس يمكنه استعادة ترطيب الشعر المكثف والحفاظ عليه.

تجنبي تعريض الشعر لهواء أجهزة التصفيف الساخن، والتي تعد مصدراً مباشراً للحرارة التي تضعف روابط البروتين وتؤثر سلباً على صحة الشعر بشكل عام. استخدم أدوات تصفيف الشعر بالهواء الساخن مع المنتجات التي تمنع فقد بروتينات الشعر. يمكنك أيضاً استخدام بخاخ حماية للشعر ضد الحرارة للحد من التلف الذي تسببه الحرارة الصادرة من أدوات التصفيف.

يمكن للإفراط في غسل الشعر أن يتسبب في التلف، خاصة الشعر الملون والمعالج كيميائياً، أو الشعر شديد الجفاف أو المسامي بطبيعته. يؤدي غسل الشعر يومياً إلى نزع الزيوت والبروتينات الطبيعية من الشعر، والضرورية للحفاظ على صحة الشعر وفروة الرأس. وعلى الرغم من أننا نفضل الاستحمام واستخدام الشامبو بشكل متزايد في الصيف، ينصح بالابتعاد عن غسل الشعر عن ثلاث مرات في الأسبوع.

اللتقليل من مشكلة الشعر الخفيف بين مرات الغسيل، يمكنك استخدام شامبو جاف يحتوي على زيت يتمن الشعر من امتصاصه والاستفادة به لمدة طويلة.

موضة

الاستدامة عنوان موضة أحذية الركض

برلين - قال الخبير الألماني أورس فيبر إن الاستدامة تمثل عنوان موضة أحذية الركض في 2021؛ حيث تأتي الأحذية مصنوعة من الياف نباتية أو خامات مُعاد تدويرها أو بتصاميم تتيح إمكانية إعادة تدوير الأحذية نفسها، وذلك من أجل الحفاظ على البيئة ومواردها الطبيعية. وأوضح الخبير لدى مجلة "Runners World" أن شركة Salomon الفرنسية تقدم حذاء الركض Index.01، الذي يمتاز بخامة علوية مصنوعة من البولبيستر المُعاد تدويره.

وتقدم شركة ON السويسرية حذاء الركض Cyclone المصنوع من الياف نباتية، ألا وهي: الياف الخروع. وتخطط شركة ON خطوة أبعد من ذلك وتتيح للمستخدم إمكانية إعادة إرسال الحذاء إلى الشركة عندما يصبح الحذاء رثاً وبالياء من أجل إعادة تدويره، على أن يتم إرسال حذاء جديد للمستخدم.



انتقال مشاحنات الصغار إلى ذويهم يفسد العلاقات بين الكبار داخل الأسرة الواحدة

مشاعر التباغض عند بعض الإخوة تعطي أوضح صورة عن خلافات أطفالهم



خلافات الأطفال تبدأ بمزح وتنتهي بشجار

وقال "ينصح الكثير من التربويين بأن يفرض الأبناء مشاكلهم بأنفسهم، فإذا تعلم الطفل كيف يتفاهم مع الآخرين، يصبح أكثر قدرة على التواصل وتقوية مهاراته الاجتماعية وإقامة علاقات وطيدة مع المحيطين". ولفت إلى أنه في النهاية يبقى الشجار بين الأطفال حالة طبيعية لا تستدعي منا الخوف والقلق، بل يجب الإسراع في اتخاذ التدابير الفورية واستدراك مواقف الشجار وتحري أسبابها وبث روح المحبة والتفكير بين الأبناء وإشغالهم واستثمار أوقات فراغهم.

وينصح خبراء التربية بأن يدع الأهمل للأطفال فرصة للتعبير الصريح عن عواطفهم وانفعالاتهم حتى يتسنى لهم التفهيم عن انزعاجاتهم. ولا يسمحوا لهم بأذية أو إزعاج الآخرين، وعدم التفوه بالألفاظ النابية لأي من الأشقاء، سواء الصغار أو الكبار، وعدم استخدام أغراض الآخرين إلا بعد الاستئذان.

كما على الأسرة أن تمتدح الأبناء وتقني على تصرفاتهم الصحيحة وتغرس القيم الأخلاقية والفضائل الحسنة في نفوسهم. ويجب أيضاً أن تشجع الأسرة أطفالها لاستضافة أصدقائهم المقربين في المنزل في يوم محدد من الأسبوع، ما من شأنه أن يخفف من حدوث المشاجرات تدريجياً.

ولا مفر من حدوثها، لكن ينبغي التعايش في كنف الاحترام المتبادل فهذا هو الأساس وإن كان يمكن بالتوازي التعبير في كنف اللباقة عن المشاعر السلبية تجاه الطرف الآخر.

وأضاف أن أم المشاكل تبقى في صراع الأبناء داخل العائلة الموسعة لاسيما إذا كانوا من أهل الجوار، فعندما وإذا لم يحكم الأولياء التصرف معها على أساس أنها مشاكل طبيعية بين الأطفال لا يجب على الكبار التدخل فيها أو التكفل بالرء على خصم ابنهم المتغلب عليه بالعوان الجسدي أو اللفظي، حتى لا تنتج معارك حامية الوطيس بين أبناء العمومة أو الأخوال أو الأقارب قد تنتهي أحياناً بكوارث تنتهي بالتحول إلى المستشفيات وبالإللاقات الأمنية.

ويرى الأخصائي النفسي أحمد جاسم أن النزاعات التي تحدث بين الصغار قد تكون سبباً في حدوث القطيعة بين الكبار دونما وعي باهمية فصل الانفعالات التي تحدث لدى الصغار، وعدم تسربها إلى الكبار، مستغنياً من قيام بعض الكبار بتفاهم الخلافات التي تحدث بين الصغار، وتحولها إلى غضب وقطيعة بين الكبار، معتبراً أن ما يحدث بين الصغار من خلافات سببه أنهم لا يزالون صغاراً، ولا يستطيعون إدراك الأمور على حقيقتها، خاصة حين نرى الكثير من الأطفال سرعان ما يعودون للعب مع بعضهم.

عند الانفعال أو الغضب، لكن يبدو أن المشكلة تكمن في عدم تحلي الوالدين بالطرق التربوية السليمة في معالجة كثرة الحركة وإلى العنف واستخدام العضلات كالأيدي والأرجل، محاولين بذلك إثبات قوتهم وذاتهم. كما أن صفاتهم متناقضة، فحينما يكونون متعاونين وأحياناً يكونون عنيدين مع طغيان النزعات القيادية لديهم.

وتضيف أن تدخل الكبار في شجار الصغار والاحتفاظ بالمواقف السلبية أمر يؤثر حتماً على العلاقات العائلية، خاصة إذا ما اعتبر الكبار أن هذا النوع من الخلافات بمثابة تعدد على الحقوق والواجبات، أو نوع من الإيذاء.

وأرجعت سجواني تلك الخلافات التي تصير من صغار السن إلى تغيرات نفسية وجسدية طبيعية عند الأطفال الذين يكونون في الصغر شديدي الغيرة، وقد يكون السبب فيها شيء عارض سرعان ما يزول، ولكن قد تبقى العواقب الوخيمة التي قد تفسد العلاقات بين الكبار داخل الأسرة الواحدة. ودعت سجواني إلى ضرورة الاحترام من تلك الإفرازات التي تنجم جراء مشاحنات الصغار، في حال انتقلت إلى ذويهم.

ويرى الدكتور الصحي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة أن العراك بين أبناء الإخوة مسألة طبيعية يملئها الاحتكاك اليومي بينهم، ويتسبب فيها عدم قدرتهم على تمالك أعصابهم

بتشاجرون كثيراً، أما أطفال السنة الرابعة فيقع شجارهم بين مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنهم يميلون إلى كثرة الحركة وإلى العنف واستخدام العضلات كالأيدي والأرجل، محاولين بذلك إثبات قوتهم وذاتهم. كما أن صفاتهم متناقضة، فحينما يكونون متعاونين وأحياناً يكونون عنيدين مع طغيان النزعات القيادية لديهم.

وتضيف أن تدخل الكبار في شجار الصغار والاحتفاظ بالمواقف السلبية أمر يؤثر حتماً على العلاقات العائلية، خاصة إذا ما اعتبر الكبار أن هذا النوع من الخلافات بمثابة تعدد على الحقوق والواجبات، أو نوع من الإيذاء.

وأرجعت سجواني تلك الخلافات التي تصير من صغار السن إلى تغيرات نفسية وجسدية طبيعية عند الأطفال الذين يكونون في الصغر شديدي الغيرة، وقد يكون السبب فيها شيء عارض سرعان ما يزول، ولكن قد تبقى العواقب الوخيمة التي قد تفسد العلاقات بين الكبار داخل الأسرة الواحدة. ودعت سجواني إلى ضرورة الاحترام من تلك الإفرازات التي تنجم جراء مشاحنات الصغار، في حال انتقلت إلى ذويهم.

ويرى الدكتور الصحي بن منصور أستاذ الحضارة بجامعة الزيتونة أن العراك بين أبناء الإخوة مسألة طبيعية يملئها الاحتكاك اليومي بينهم، ويتسبب فيها عدم قدرتهم على تمالك أعصابهم

لكن هذا التأثير كان ملاحظاً بشكل خاص لدى المراهقين الذكور. فالذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مرتفعاً كانت لديهم أعراض اكتئاب أقل.



الرياضة تحسن الصحة النفسية

يؤكد خبراء علم النفس أن مشاعر الحقد والتباغض والغيرة عند بعض الأشقاء تجعل مشاحنات أطفالهم البسيطة سبباً في المزيد من التباعد وتعميق الفجوة الموجودة بينهم. وينصح الخبراء بعدم تدخل الوالدين (الأشقاء) في خصومات أطفالهم لأنها أمر طبيعي، يؤدي تهويله إلى الإضرار بالعلاقات العائلية.



يبدأ خلاف الأطفال عادة بمزح ينتهي إلى شجار، ما يؤثر على علاقة الأهل ببعضهم، ويظل الكبار في حيرة بين أمرين، فإما التدخل وتجاهل قدرة الأطفال على حل مشاكلهم، وإما تركهم يخوضون التجربة، ليتعلموا من خلالها ثقافة الاختلاف.

لكن في بعض الأحيان تنتقل مشاحنات الأطفال البسيطة إلى عداوات لا تنتهي بين أفراد العائلة الموسعة وخاصة الأشقاء وذلك لوجود أرضية مهيأة للتباغض سلفاً، ما يعطي للمشكلة حجماً أكبر.

وقد تصل العداوات بين الإخوة حد القطيعة وعدم التزاور حتى في الأعياد والمناسبات أو عند المرض ما يؤدي عادة إلى حرمان الأجداد من رؤية أحفادهم خصوصاً إذا كان الأطفال المتخاصمون أبناء للأولاد الذكور، لأن السلقات عادة يبحث عن خيط رفيع لفتح المشاكل.

تقول هاجر قلاقة طالبة جامعية إنها تحرص دائماً على ألا يجتمع كل إخوتها وأطفالهم ونسأولهم في يوم واحد بمزمل والديها حتى لا تقع المشاحنات بين الصغار فتنتقل العدوى إلى الكبار. وتشير إلى أنه قد حدث ابن أختها ابنة أختها فسقطت أرضاً وارطمت رأسها بالقاعة لكن من الطاف الله أنه لم يحدث لها مكروه ولم تعلم أختها بالحادثة وإلا لحدثت مشكلة أكبر.

وتضيف قلاقة لـ "العرب" أنها عادة ما تحاول الصلح بين أطفال أشقائها ومشقيقاتها، خاصة عند زيارة الأشقاء الأسبوعية لمنزل والديها، ولطالما بادرت للصلح بين الأطفال، وتخفيف التوترات التي قد تقع بين زوجات أشقائها حتى لا تحصل القطيعة، وتكون والديها هي الضحية وتحترم من رؤية أحفادها لشهور.

ويرى خبراء علم النفس أن الشجار أمر طبيعي بين الأطفال، ويكون على هيئة حركات جسدية أو اعتداء على ممتلكات بعضهم البعض، وقد تقل هذه المشاجرات كلما تقدم الطفل في العمر. وتقول فاطمة سجواني موجهة الخدمة النفسية في منطقة الشارقة التعليمية إن أطفال السنة الثانية

ممارسة الرياضة في الصغر تقلل من الاكتئاب عند الكبر

على الحصول على نوم أفضل، عن طريق تقليل مستويات التوتر والقلق. لذلك، غالباً ما يُقترح على الأشخاص المصابين بالأرق إدخال التمارين الرياضية على حياتهم لتحسين نوعية نومهم.

قلة النشاط البدني في

مرحلة الطفولة أو عند

المراهقة يمكن أن

تكون لها آثار سلبية على

المراحل اللاحقة من العمر

وتساعد التمارين الرياضية على تنظيم نوع خاص من هرمون يساعد على تقليل القلق والإجهاد، ويعطي الشخص شعوراً بالرضا والسعادة والطمأنينة. وتقول نتائج دراسة علمية حول ممارسة الأزواج للرياضة معاً أنهم يظلون أكثر سعادة ورضاً.

واستنتج الباحثون السويديون أن قلة النشاط البدني في مرحلة المراهقة يمكن أن تؤدي إلى آثار سلبية على المراحل اللاحقة من العمر. وينصح الخبراء بممارسة الرياضة كجزء من الوقاية والعلاج من الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين.

ويقول خبراء الصحة إن المصابين بأمراض عقلية يتحسن حالهم عندما يمارسون الرياضة بشكل كاف. ويستشهد الباحثون السويديون بتوصية من منظمة الصحة العالمية تقول إنه يجب برمجة أنشطة بدنية مجهد في البرنامج الأسبوعي للأطفال والشباب ثلاث مرات على الأقل. وفقاً لدراسات سابقة تسبب التمارين الرياضية تغيرات فورية في مستوى هرمونات معينة، مثل دوپامين وسيروتونين، وهي المسؤولة عن تحسين الحالة المزاجية، وتمنح الشعور بالسعادة. كما أُنشئت الدراسات أن 150 دقيقة من التمارين الأسبوعية تساعد الشخص

لكن هذا التأثير كان ملاحظاً بشكل خاص لدى المراهقين الذكور. فالذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مرتفعاً كانت لديهم أعراض اكتئاب أقل.

خلص الباحثون إلى نتيجة مفادها أن الذين مارسوا الرياضة في طفولتهم وشبابهم المبكر كانت لديهم أعراض اكتئاب أقل.

ستوكهولم - أدت أزمة وباء كورونا إلى تراجع أعداد الأطفال والمراهقين الذين يمارسون الرياضة، وذلك بسبب غلق صالات الرياضة والمساح لأبوابها، ما جعل الخبراء يحذرون من خطورة تداعيات ذلك على الصحة النفسية.

وصار الأطفال والمراهقون يقضون أوقاتاً كثيرة في البيت من أجل الدراسة أو مع الألعاب الإلكترونية، نظراً لإغلاق المدارس وتلقيهم التعليم عن بعد، وقليل ما يخرجون لممارسة الأنشطة الرياضية واستنشاق هواء نقي، ما يتسبب في السمنة وحالات الاكتئاب.

وأكدت نتائج دراسة جديدة ما توصلت إليه دراسات سابقة حول مدى أهمية الرياضة خاصة للأطفال والمراهقين. وشارك في الدراسة التي أجراها باحثون سويديون 1428 مراهقاً يبلغ متوسط أعمارهم حوالي 14 عاماً، لمعرفة تأثيرات النشاط البدني على الجانب النفسي. وبعد مرور ثلاث سنوات على إجراء الفحص الأولي