

جمال

وصفات صحية لمحاربة التجاعيد في محيط العينين



العادي، كما يحتوي على مكونات أكثر فعالية مصممة خصيصا لمنطقة أسفل العين.

● يعمل حمض الهيالورونيك على ترطيب البشرة ونضارتها، بينما يعمل فيتامين "E" على تلطيف البشرة الحساسة وتغذيتها، أما فيتامين "C" فهو يحتوي على مضادات أكسدة قوية مع خصائص تفتيح البشرة. كما لا بد من توفر زهرة العطاس في منتجات العناية بالعينين، لأنها معروفة بتقليلها لظهور الهالات السوداء.

● ربتى برفق الكريم أو السيروم حول العينين بإصبع البنصر، وتجنبني الفرق أو السحب.

● دعي المنتج يُمتص تماما قبل استخدام منتجات العناية بالبشرة الأخرى وقبل المكياج.

● حافظي على استخدام ماسكات العينين التي تم تبريدها في الثلاجة مسبقا.

● تعاملي مع منطقة العين برفق عند وضع المكياج أو إزالته.

● احصلي على قسط كاف من النوم.

● واطلي على الرياضة لتحسين الدورة الدموية.

● اشربي الكثير من السوائل.

● حافظي على نظام غذائي صحي ومتوازن.

الوحمة الدموية لدى حديثي الولادة تختفي تلقائيا

غالبا ما يتلاشى هذا اللون، أما إذا صرخ الطفل عندما يقوم الآباء بذلك أو طرأت عليه تغيريات في درجة الحرارة، فيُمكن أن تتلون هذه البقع حينئذ بلون أغمق. وبشكل عام أكد الطبيب الألماني ضرورة استشارة طبيب أطفال مختص، عند ملاحظة أي تغيرات لونية على بشرة الطفل، موضحا أن "الطبيب هو الشخص الوحيد الذي يمكنه فحص هذه التغيرات، من خلال التشخيص البصري والتحقق مما إذا كانت ناتجة عن وحمات الولادة العادية أم أنها تشير إلى شيء آخر".

الطبيب هو الوحيد القادر على تشخيص التغيرات في بشرة الرضيع والتحقق مما إذا كانت ناتجة عن وحمات عادية

ويطمئن نينتفيتش الآباء بأنه عادة لا تستلزم الوحمة الوردية تلقي الطفل أي علاج، لكن إذا لم تختف من تلقاء نفسها بعد بلوغه ثلاثة أعوام، وكانت تُسبب له مشكلات نفسية، فيمكن حينئذ إزالتها بالليزر.



● ديبى - أصبح من المستحيل الابتعاد عن هواتفنا المحمولة وأجهزتنا الرقمية الأخرى، وعادة ما تبوء محاولات تقليل وقت استعمالنا لتلك الأجهزة بالفشل. فمع ازدياد استعمالنا للشاشات في حياتنا اليومية، أصبح لا مفر من إجهاد العينين. وقد تبدأ بعض الخطوط الرفيعة في التسرّب إلى المنطقة المحيطة بالعينين، مما يضيف بض سنين إضافية إلى العمر.

وفي حين ينصح بالتقليل من التحديق وإجهاد عيوننا في استعمال الأجهزة، إلا أن أكثر الطرق الفعالة لتجنب ظهور التجاعيد المبكرة تتمثل في استخدام منتجات العينين المصممة خصيصا لمحاربة علامات التقدم في العمر، بل قد تساعدك هذه المنتجات في أن تبدو أصغر سنا.

وفي ما يلي يقدم خبراء هيربال إيسنشيالز بعض النصائح حول أهمية العناية بالعينين وكيفية اختيار المنتجات المناسبة:

وبالتأكيد، فإن محيط العينين يحتوي على أنحف وأرق بشرة في الجسم كامله، وهي منطقة حساسة للغاية. فتتقر الجفون إلى الغدد الدهنية، لذا فهي عرضة للجفاف. ومع تقدم عمر البشرة تميل إلى الجفاف أكثر من ذي قبل، حيث تبدأ الغدد الدهنية في إنتاج نسبة أقل من الدهون. ولذلك، تساعد منتجات العناية بالعين، التي تحتوي على مكونات مرطبة على تقليل الانتفاخ حول العين ومنع الجفاف في هذه المنطقة.

صُممت كريمات وجل العينين خصيصا لاستخدامها في المنطقة المحيطة بالعينين، مما يجعلها أكثر أمانا وفائدة. وعادة ما يختلف قوام كريم العينين عن قوام مرطب الوجه

عدوى الهوس بالمظهر تنتقل من الكبار إلى الصغار وتحدث اختلالا في الثقة بالنفس

مواقع التواصل الاجتماعي تساهم في تكوين رؤية الأطفال عن أنفسهم



الجمال الحقيقي لا تعكسه المرأة

بالسعودية، من عمليات التجميل التي وجدت طريقها هذه الأيام إلى الفتيات الصغيرات في المجتمعات الخليجية وفي الدول العربية بشكل عام، مرجعة ذلك إلى الهوس الاجتماعي بالمظهر

وشدت مرغلاني في تصريح سابق لـ"العرب" على أن الأوصاف السلبية الخاصة بشكل الجسم أو لون البشرة التي قد تطلقها الأم أو أحد أفراد الأسرة

على الفتيات الصغيرات لن تؤدي أبدا إلى سلوكيات صحية إيجابية بالنسبة إليهن، وإنما ستنج عنها صورة سلبية عن الجسد وممارسات غير صحية للتحكم في الوزن واضطرابات الأكل.

ودعت إلى حظر العمليات التجميلية على الفتيات دون سن الـ18، ما لم يكن الدافع إلى ذلك تقويم بعض العيوب الخلقية التي تعيق اندماجهن في المجتمع وتشعرهن بالانقص.

ونبّهت الأمهات إلى عدم إبداء أي تعليقات سيئة عن شكل أجساد بناتهن الصغيرات، حتى لا يوصلن إليهن رسائل سلبية يمكن أن تكون سببا في جعلهن يشعرن بالسوء حيال ذواتهن.

واقترحت مرغلاني في خاتمة حديثها أن تكون الأسرة نموذجا يحدّي من الأبناء في النظرة الإيجابية للجسد والسلوكيات الغذائية الصحية التي تتبعها في الحياة اليومية.

شدد البعض من علماء النفس على أهمية عدم التدخل المستمر في خيارات الطفل بمناسبة وبغير مناسبة، وحرمانه من ممارسة حقه في اختيار اللعب والكتب والملابس التي يريدها، لأن ذلك من شأنه أن يخلق لديه مشكلات ومنها الخجل وضعف الثقة بالنفس.

وأثناوا على فكرة ترك الخيار للأطفال في بعض الأحيان لاقتناء ما يريدونه من ملابس لأن ذلك يعكس رؤيتهم الشخصية لذواتهم، كما أنه يعد خير وسيلة لتكوين تعابير جمالية وثقوية تنمي لديهم قدرات وصفات شخصية أفضل من إقرا نهم الذين يتربون في بيئات تفرض عليهم خياراتها في كل شيء.

تغرس هذه المنافسة الشكلية في أطار استعراض مشهدي وتصوري لآخر تقليعات الإطارات الشكلية بكل تجلياتها، فيحشد التنافس على الصورة وتنجذ المقارنة الفردية والغيرية، وندخل هنا في صورة التقدير الذاتي ومعايير الثقة بالنفس التي تضطرب في إطار هذه المنافسة غير الشريفة والمخفية المدفوعة بالهوس بالمظهر الخارجي".

وأكد العديد من الآباء الذين تحدثت إليهم "العرب" أن أبنائهم الصغار أصبحوا يعرضون عما يشترونه لهم من ملابس، وياتوا أكثر انتقائية ورغبة في انتقاء ملابسهم والظهور بالمظهر قد لا يروق لآبائهم في غالب الأحيان أو يرهقهم ماديا.

وقالت سامية ماني العيوني (أم أربعينية) "هناك فرق كبير بين الجيل الذي عشت فيه وما هو سائد اليوم في صفوف الأطفال والمراهقين، ففي السابق لم تكن نعترض أبدا عما يختاره لنا آباؤنا من ملابس وكنا أكثر قناعة وتقبلا واحتراما لوجهات نظرهم ونصائح لأوامرهم ونواهيهم".

وأضافت العيوني لـ"العرب"، "لم تكن أبدا مهووسين بالمظهر الخارجي مثلما هو سائد في جيل اليوم ومن بينه ابنائي الذين يخارتون لباسهم بمفردهم وتماشيا مع الموضة لأنهم يعتقدون أنها أساس الثقة في النفس، ومن المؤكد أنهم يسايرون ثقافة المجتمعات العصرية التي أولت أهمية كبيرة للمظهر الخارجي".

وأوضحت "يعجبني أن يتحمل ابنائي المسؤولية في اختيارهم لملابسهم تماشيا مع المعايير الجمالية التي فرضها الواقع الحالي، كما أنني أؤمن بأن جوهر الإنسان أهم من مظهره الخارجي، ولا تروق لي الكثير من الملابس وتصميمات الموضة التي تنحدر أحيانا بالذوق العام للصغار والكبار بشكل عام".

وحذرت مثال مرغلاني، استشارية الطب النفسي المتخصصة في اضطرابات الأكل وعلاجات السمنة

"قلة الوعي نسبيا بين الآباء والمعلمين بالمشكلات المتعلقة بالصورة الذهنية للجسم لدى الأطفال وانعدام ثقافة حديث الأطفال عن شواغلهم، يولدان بيئة صعبة للأطفال لطلب الدعم".

وأضافت "يجب علينا أن نقر بان الدعاية ووسائل الإعلام على النطاق الأوسع تلعبان دورا في الصورة التي يكونها الصغار عن أنفسهم سواء بالإيجاب أو السلب".

ولا يبدو أن الأطفال في المجتمعات العربية بمنأى عن الصور النمطية للجمال الخارجي وتقليعات الموضة، التي أصبحت تكتسح عالمهم الصغير وترسخ لديهم صورة ذهنية عن أنفسهم وعن الأشخاص المحيطين بهم.



وشدد الدكتور شكري العياري الخبير التونسي في التنمية الذاتية والإحاطة النفسية، على أن "الهوس بالمظهر الخارجي والشكل عنوان لثقافة اجتماعية جديدة بدأت تغزو مجتمعاتنا اليوم".

وقال العياري لـ"العرب"، "العناية بالمظهر ليست عيبا أو إثما وإنما الهوس بالمبالغ فيه بالأشكال هي تعبير إدراكي عن عدوى فكرية تسلتل إلى الناس وخاصة الشباب، ويظهر العيب هنا أكثر حينما تكون هذه العناية الشكلية على حساب الثقافة القيمة".

وأضاف "لعل أكبر مورد شاحن لهذا الهوس القطيعي بالمظهر الخارجي هي مواقع التواصل الاجتماعي التي

لم يعد من السهل على الأطفال والمراهقين النأي بأنفسهم عن الصور النمطية للمظهر الخارجي التي تفرزها الثقافة السائدة للمجتمعات وتغذي لديهم النظرة السلبية لأنفسهم، وكلما زادت المدة التي يقضونها على مواقع التواصل الاجتماعي قلت ثقتهم في أنفسهم.



أصبح الاهتمام بالمظهر الخارجي واللياقة البدنية من المواضيع التي تحيط بالأطفال في وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، وتعكسها مواقف الكبار في البيت والشارع والمدرسة.

وكشفت أبحاث ودراسات حديثة أن الصغار باتوا يحملون وجهات نظر سلبية في بعض الأحيان حول هيائتهم وأجسادهم حتى في سن مبكرة للغاية، ويرغبون في الحصول على مظهر جميل تماشيا مع الثقافة العامة للمجتمعات، والزخم الإعلامي الذي يركز على تقليعات الموضة ومعايير الجمال الخارجي. ويمثل القلق بشأن المظهر مشكلة عالمية كبيرة تهدد الصحة النفسية للأطفال، وقد تؤدي إلى خلق أجواء من التوتر والضغط، تولد لديهم رغبة في تغيير أشكال أجسامهم ومظهرهم لتتناسب مع ما هو مطلوب وسائد في المجتمع.

وساهم الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي في شعور الأطفال بالقلق إزاء مظهرهم الخارجي والصورة التي يكونونها عن أنفسهم، وفق ما بينت نتائج الأبحاث. وخلصت دراسة بريطانية جديدة إلى أن الأطفال يبدؤون في الشعور بالقلق بشأن مظهرهم، عندما يبلغون الثانية عشرة من العمر.

وقال حوالي 90 في المئة من الأطفال الذين أجريت عليهم الدراسة، إنهم يشعرون بالقلق بشأن مظهرهم لمدة ساعة و34 دقيقة يوميا.

كما اعترف واحد من أصل 5 مراهقين بأداء المرض لتجنب الذهاب إلى المدرسة أو العمل بسبب انعدام ثقته في مظهره.

ولم يقتصر هذا الأمر على الأطفال فقط، بل أكد 86 في المئة من البالغين أنهم لا يزالون يقضون أكثر من ساعة يوميا في حالة قلق بشأن مظهرهم.

وكان الشعور الرديء والشكل العام للجسد وظهور البطن من المخاوف المشتركة لدى البالغين والمراهقين على حد سواء.

ووجدت الدراسة التي أجرتها شركة الأبحاث التسويقية البريطانية "وان بول" أن الإعلام الاجتماعي يحدث ضرا في ثقة الناس في أنفسهم، حيث اعترف 71 في المئة من المراهقين و53 في المئة من البالغين بأن المواقع الاجتماعية مثل فيسبوك وإنستغرام تجعلهم أكثر قلقا بشأن مظهرهم.

وقالت كارين فريزر مديرة مؤسسة "كريدوس" البحثية البريطانية المتخصصة في مجال الدعاية والإعلان،

نصائح

الطرق الصحيحة للعناية بالأثاث الخشبي

ولتجنب فرط السخونة داخل الغرفة ينبغي خلال فصل الصيف تهوية الغرفة في الصباح الباكر وفي وقت متأخر من المساء.

أما بالنسبة إلى عملية التنظيف، فيكفي استعمال قطعة قماش جافة من الأنواع التي تلتقط الغبار بسرعة من استخدام الماء لأن الخشب يتشرب للسوائل بسرعة، واستعمال الماء يمكن أن يؤثر سلبا على لون الأخشاب ويفقدوا لمعانها ورونقها.

أما بالنسبة إلى الخشب المحفور فيكفي استعمال منفضة الغبار على المناطق المحفورة لمنع تراكمه عليها.

أنه يجد من تراكم الغبار والأوساخ على سطح الخشب. وبشكل عام ينبغي أن تقع نسبة رطوبة الهواء في الغرفة بين 45 و55 في المئة، في حين ينبغي أن تقع درجة الحرارة في الغرفة بين 18 و23 درجة مئوية.

ولتجنب ارتفاع رطوبة الهواء ينبغي تهوية المنزل بانتظام، خاصة فور الاستحمام أو الطهي، مع الحرص على التهوية بطريقة التيارات الهوائية نهارا.

وأضافت المبادرة أنه يمكن مواجهة ذلك من خلال معالجة سطح الخشب بواسطة الشمع أو الزيت، وبالتالي لا يحدث تراكم للشححات الكهروستاتيكية. كما يعد هذا الأمر مفيدا لمرضى الحساسية، حيث



● برلين - يتكون أغلب الأثاث في المنزل من قطع مصنوعة من الخشب، لذا لا بد من العناية به حتى يحتفظ ببريقه ولمعانه لمدة طويلة.

وقالت مبادرة "برو ماسيفولتس" الألمانية إن الأثاث المصنوع من الخشب غير المعالج قد يتعرض للتمدد بسبب الارتفاع المستمر لرطوبة الهواء، كما قد تظهر به شقوق في حال الانخفاض المفاجئ لرطوبة الهواء، ما يتسبب في فقدانه لرونقه ومظهره الأنيق.