

جمال

5 نصائح للعناية بالبشرة في الصيف

حماية من الشمس ذي مُعامل حماية SPF لا يقل عن 30، مع مراعاة تطبيقه بسخاء كل ساعتين.

• **التقشير:** يساعد التقشير على إزالة الجلد الباهت والميت؛ لذا فإن إضافة مقشر إنزيمي مرة واحدة في الأسبوع إلى نظام العناية بالبشرة في المنزل سيفعل المعجزات لبشرتك.

• **قللي من الماكياج:** قللي من مكياجك خلال فصل الصيف وأضيفي الكثير من مرطب الشفاه إلى روتينك للحفاظ على مسامك نظيفة وليونة شفتيك.

• **مرطب خفيف:** ينبغي خلال فصل الصيف استخدام مرطب خفيف الوزن وغير دهني بدلا من مستحضرات العناية الشتوية الغنية بالدهون.

• **دبي -** تتعرض البشرة للعديد من عوامل الإجهاد خلال فصل الصيف؛ حيث تقع فريسة للجفاف والبثور والتصبغات اللونية والشحوب بفعل درجات الحرارة المرتفعة.

ولمواجهة ذلك، تقدم ناعومي بيل خبيرة تجميل الوجه وصاحبة صالون التجميل NRBeauty في دبي النصائح الخمس البسيطة التالية:

• **الترطيب:** يساعد الماء في الحفاظ على توازن الرطوبة للجسم والبشرة، كما يساعد أيضا في عملية إزالة السموم في جميع أنحاء الجسم.

• **الحماية من الشمس:** تأكدي من شرب أكثر من 10 أكواب من الماء كل يوم، وذلك لمنع الإصابة بالجفاف.

• **الحماية من الأشعة فوق البنفسجية:** الضارة ينبغي استعمال كريم



قيلولة الأطفال تنمي ذاكرتهم

الطفل غير متعب على مدار اليوم وعندما يكون نشيطا ليلا ويرغب في اللعب.

ومن العلامات الأخرى أن الطفل لا ينعس بعد مرور 30 دقيقة على محاولة الخلود للنوم في منتصف النهار أو أنه يحتاج إلى وقت طويل جدا كي ينعس ليلا.

وفي حال ملاحظة هذه العلامات يتعين على الوالدين محاولة تعويد الطفل على الاستغناء عن القيلولة، مع مراعاة عدم القيام بذلك بين عشية وضحاها، وإنما بشكل تدريجي. ولهذا الغرض ينبغي تقليل مدة القيلولة شيئا فشيئا على مدار أسبوعين، وذلك لزيادة الاحتياج إلى النوم الليلي تدريجيا.

• **برلين -** تتمتع القيلولة لدى الأطفال بمزايا عديدة؛ حيث أنها تمثل تعويضا لنقص النوم الليلي، ولكنها تنطوي أيضا على بعض العيوب مثل النوم لمدة قصيرة ليلا. فمتى يحتاج الطفل إلى قيلولة ومتى لا يحتاج إليها؟

أوضح طبيب الأطفال الألماني هيرمان جوزيف كال أن القيلولة لدى الأطفال تمتاز بفوائد جمة لصحتهم؛ حيث أنها تعد وسيلة جيدة لتعويض قلة النوم ليلا، كما أنها تتمتع بتأثير إيجابي على ما يعرف "بالذاكرة الصريحة" المسؤولة عن معرفة الحقائق.

لذا تساعد القيلولة الأطفال على تخزين ما تعلموه في فترة ما قبل الظهر واستدعائه مجددا في ما بعد. وتثبت الدراسات أن للقيلولة فوائد بالنسبة إلى مهارات التعلم للأطفال، ويقول الخبراء إن لها فوائد متعددة فهي تساعد الطفل على الراحة وإعادة شحن طاقته الجسدية والعقلية.

وتشير الدراسات إلى أن فترة القيلولة تجعل الأطفال يؤدون بشكل أفضل في ألعاب الذاكرة، كما أن الأطفال الذين يحظون بفترة قيلولة كل يوم، هم الأكثر استفادة منها.

وأشارت الجمعية الألمانية لطب وأبحاث النوم إلى أن القيلولة لدى الأطفال لا تخلو من العيوب أيضا مثل تأخر وقت النوم ليلا واستغراق وقت طويل للنعاس والنوم لمدة قصيرة ليلا وتكرار فترات الاستيقاظ ليلا لمدة تزيد على 5 دقائق.

وعما إذا كان الطفل يحتاج إلى القيلولة أم لا، أوضح الدكتور الفريد فياتر طبيب الأطفال وأخصائي طب النوم الألماني، أن كل طفل له احتياجاته الخاصة من النوم، مشيرا إلى أنه يمكن الاستغناء عن القيلولة في حال ملاحظة بعض العلامات كان يكون

محفزات العفو ترفع نسب النجاح بين نزلاء السجون الجزائرية

المساجين في الجزائر يواجهون تأنيب الضمير بالقراءة والكتابة والتعلم



حقق عدد من المساجين الجزائريين نسبة نجاح هامة في امتحانات نيل شهادة البكالوريا وشهادة التعليم المتوسط، وفق إحصائيات لوزارة التربية الجزائرية. ويعود ذلك إلى ما تتمتع به هذه التشريحة الاجتماعية من تخفيف للعقوبة كان بمثابة المحفز لها للإقبال على الدراسة وتحقيق هدف نيل الشهادة ومن ثم الالتحاق بالجامعة والعودة إلى أحضان الأسرة.



صابر بليدي كاتب جزائري

الجزائر - تحول العفو الرئاسي السنوي عن المساجين أو التخفيف من عقوباتهم، إلى محفز كبير لهم للإقبال على الدراسة والاجتهاد داخل حجراتهم من أجل تحصيل شهاداتهم التعليمية، والاستفادة من التدابير التي دأب رأس السلطة في البلاد خلال السنوات الأخيرة على اتخاذها لفائدة هؤلاء، الأمر الذي سمح بإعادة تأهيل نفسي واجتماعي إيجابي للمخطئين في حق القانون والمجتمع، وسهل عليهم الاندماج السريع مجددا، ووفق ذلك العودة إلى أحضان الأسرة.

وكشفت الإحصائيات المعلن عنها من طرف وزارة التربية الجزائرية مؤخرا، عن تحقيق المساجين لنسبة نجاح فاقت الـ 47 في المئة في شهادة البكالوريا، وأكثر من 31 في المئة في شهادة التعليم المتوسط خلال الموسم الدراسي الجاري، الأمر الذي يترجم دور الإجراء في التحفيز على الدراسة والاجتهاد داخل السجون.

وكان الرئيس الجزائري عبدالمجيد تبون، قد أقر قبيل عيد الأضحى، إجراءات عفو لفائدة السجناء الذين نجحوا أو سبوا في شهادة التعليم المتوسط أو البكالوريا، وذلك ضمن حزمة العفو المعلن عنها مؤخرا من طرف الرئاسة والتي قدرت بأكثر من 14 ألف سجين من مختلف الفئات، ومن بينهم الناجحون في الشهادات التعليمية المذكورة.

وكان الرئيس الجزائري عبدالمجيد تبون، قد أقر قبيل عيد الأضحى، إجراءات عفو لفائدة السجناء الذين نجحوا أو سبوا في شهادة التعليم المتوسط أو البكالوريا، وذلك ضمن حزمة العفو المعلن عنها مؤخرا من طرف الرئاسة والتي قدرت بأكثر من 14 ألف سجين من مختلف الفئات، ومن بينهم الناجحون في الشهادات التعليمية المذكورة.

وكان الرئيس السابق عبدالعزيز بوتفليقة، المبادر الأول في الانتفاة إلى الفئة المذكورة، في إطار استراتيجية تأهيل نفسي واجتماعي، ومساعدة المساجين على الاندماج السريع في المجتمع، بخلق محفزات تتمثل في تقليد العفو أو التخفيف من العقوبة،

فضلا عن تقديم خدمة إنسانية لأسرة السجن التي تعاني مع سجينها. وقال بن زكري، إن "العشرات من المساجين تمكنوا بفضل متابعة الدراسة من تجاوز مشكلتهم الكبرى التي ادخلتهم السجن، وواجهوها بالقراءة والكتابة والتعلم والمنافسة من أجل الظفر بنقاط ولم لا الحصول على الشهادات وأكبرها شهادة البكالوريا".

التكريمات الرسمية للسجناء الناجحين تحولت إلى تقليد استثنائي داخل السجون وذلك رغبة في تجاوز المحنة

وتحولت التكريمات الرسمية للسجناء الناجحين في الامتحانات النهائية، إلى تقليد استثنائي داخل السجون تعود من خلاله الرغبة في تجاوز المحنة والعودة إلى الحياة العادية، وسبق لمسؤولين كبار في الدولة أن أشرفوا على حفلات رمزية لفائدة هؤلاء، تمهيدا لإدماجهم من جديد وبسرعة في المجتمع. وقالت سعيدة (42 عاما) لـ "العرب"، "إن السجن لما تطأ أقدامه السجن ينحس أيامه الطويلة على الجدران، فهناك ومهما كان الجرم تعيش معاناة نفسية معقدة خاصة بالنسبة إلى المرأة، التي تتمنى في بعض الأحيان عدم مغادرة السجن خوفا من نظرة المجتمع، لأن مفردة (المحابسية) ستخترق أذنبا كقنبلة صوتية وتهدد كيانها في كل مرة". وأضافت أن ارتكاب الجرم ودخول السجن، ليس كالعيش فيه أو الخروج منه، ففي السجن حياة أخرى ونمط آخر، لا يسلم منها إلا من يملك أو تملك

نسبة نجاح هامة في امتحانات نيل شهادة البكالوريا حققها عدد من المساجين

قوة نفسية وذهنية، أو من انغمس في إعادة تكوين نفسه بالدراسة والتعلم أو التكوين، اللذين يسلمان للسجين بالاندماج المبكر مع كتبه وكراريسه، وإذا وفق في ذلك يستفيد من فرصة مغادرة أسوار السجن.

وتسرد نعيمة التي حازت على شهادة البكالوريا، تجربتها بالقول "تمكنت من تحطتي سنوات حكوميتي القاسية بالانغماس في الدراسة وصناعة عالم خاص بي داخل السجن، وانتقلت من سنة إلى أخرى حتى السنة الثالثة، ورسبت في أول مرة، لكنني اعتدتا ثانية وكان التوفيق من نصيبي وبقدير مشرف".

وتتفاوت درجة العفو على السجنين الناجح بحسب العقوبة والجرم أو الجحشة، وقد تم إدراج ذلك في إطار إصلاحات أقرتها الجزائر خلال السنوات الماضية، وفيها من يستفيد من إعفاء تام، ومن يستفيد من الحرية النصفية، حيث يسمح لأصحابها من مزاولة دراستهم الجامعية أو تكوينهم حسب نظام خاص يتكون من نصف يوم في الجامعة، ثم يعود في المساء إلى الزرانة.

ويرى مختصون في القانون بان الخطوة عبارة عن "تحرير نسبي وإدماج تدريجي في المجتمع، فالحرية النصفية تمنح للسجناء الذين زاووا تعليمهم وحتى المتدربين في مختلف المهن، في انتظار استفادتهم من تقليص العقوبة بالنظر إلى القوانين التي سنتها السلطة القضائية، والتي تمنح فرصا عديدة لبعض الفئات من السجناء، حيث يتم تخفيف العقوبة عليهم وتمكينهم من العودة إلى الحياة اليومية، وحتى الوصول إلى درجات عليا في التعليم والحصول على وظيفة".

ويضيف هؤلاء بان "الحرية النصفية هي وسيلة مجدية في مختلف المراكز وأكد البيان نسبة النجاح في امتحانات نيل شهادة البكالوريا بين صفوف نزلاء المؤسسات العقابية، وأن 96 في المئة منهم تقدموا للاختبار كمرشحين أحرار، وأن شعبة الآداب كانت في طليعة الشعب". ولفت إلى أن الناجحين السجناء لم يستفيدوا خلال هذا الموسم الدراسي، من دروس الدعم والتقوية بسبب التدابير الاحترازية المتخذة لمواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد، وأن النتائج تراوحت بين الحسن والجيد، فأفروا بذلك أنفسهم وأسره حتى وهم داخل السجن.

القيلولة تساعد الأطفال على تخزين ما قبل تعلموه في فترة ما قبل الظهر واستدعائه مجددا في ما بعد

وتقول الأبحاث إن الأطفال الذين ينامون فترة القيلولة يميلون إلى زيادة الوزن مقارنة بغيرهم، فدون هذه الفترة القصيرة من النوم يصبح الطفل مرهقا جدا، وبالتالي يميل إلى تناول كمية كبيرة من الطعام.

وبالنسبة إلى الأطفال الكبار فالإرهاق لا يجعلهم أقل نشاطا ويجعلهم أكثر ميلا لاختيار أطعمة غير صحية. ووجدت إحدى الدراسات أن الأطفال في عمر العامين الذين لا يحظون بفترة القيلولة يصبحون أقل سعادة وأكثر عرضة للقلق ولديهم رد فعل أسوأ للأحداث المحببة.



القيلولة تساعد الطفل على الراحة

معقمات اليدين خطر على عيون الأطفال

كما أن احتمالية حدوث مضاعفات بعد زراعة القرنية، إذا لزم الأمر، تكون أعلى بكثير في هذا العمر. وينصح الدكتور الأبياء باستخدام الماء والصابون، فضلا عن معقم اليدين، مع أطفالهم، حيثما أمكن ذلك.

وإذا لم يكن ذلك ممكنا، فيجب على الأبياء استخدام محاليل تعقيم يدوية متعادلة (كيميائية) وطبيعية، وأن يكون ذلك تحت إشراف صارم، وتعليم أطفالهم ألا يستخدموا إلا كمية صغيرة فقط، مع التأكيد من جفاف اليدين تماما قبل لمس أعينهم.

فإذا ما حدث وفَرَكَ الأطفال أعينهم بالمعقم، فيجب غسلها بالماء فوراً، وزيارة المستشفى إذا كان هناك عدم وضوح في الرؤية أو ألم في العين.

غير المقصود لمعقمات اليدين ذاتية التقطير؛ حيث قد تلحق أضرارا بالغة بالقرنية على سبيل المثال.



المعقمات تخترق سطح القرنية على الفور