

الميلاتونين يحارب صعوبات النوم

وضعها في الخد أو تحت اللسان، لضبط ساعة الجسم الداخلية ومواجهة الأرق وتحسين النوم.

وقد تؤدي الجرعات العالية من الميلاتونين إلى تقليل حجم الورك وتحسين معدلات البقاء على قيد الحياة لدى بعض الأشخاص المصابين بالسرطان.

كما يقل تناول الميلاتونين يوميا لمدة 8 أسابيع من الألم واستخدام مسكنات الألم لدى النساء المصابات بالانتباذ البطاني الرحمي، كما أنه يخفف الألم أثناء الحيض وأثناء الذهاب إلى الحمام.

الغرفة ينبغي أن تشكل بيئة مثالية للنوم، حيث يجب أن تكون مظلمة ويسودها الهدوء وذات درجة حرارة مثوية مناسبة

ويحسن الميلاتونين مشاكل النوم المتعلقة بحالات مثل الاكتئاب والفصام والصرع والتوحد وإعاقات النمو والإعاقات الذهنية.

كما أورد باحثون في جامعة كولومبيا في نيويورك دراسة تظهر أن المرضى المصابين بمرض فايروس كورونا 2019، والذين يحتاجون إلى التهوية الميكانيكية بسبب ضيق التنفس، قد يستفيدون من العلاج بهرمون الميلاتونين.

والميلاتونين هرمون عصبي ينتج في الدماغ (بشكل رئيسي في الليل) والذي يعد الجسم للنوم، لذلك، يشار إليه أحيانا باسم "هرمون النوم".

وفي تحليل باثر رجعي للمرضى الذين سعوا للحصول على الرعاية في مركز إيريفينج الطبي في نيويورك،

جامعة كولومبيا، وجد الفريق الطبي أن التعرض للميلاتونين بعد التنبيب مرتبط بشكل كبير بنتيجة بقاء إيجابية في كوفيد - 19.



الميلاتونين يهيئ المرء للخلود إلى النوم

جمال

الأحمر يغازل شفاهك في الخريف

عليها مظهرًا مخمليا ييوح بأنوثة المرأة.

ومن جهة أخرى ذكرت مجلة المرأة "فرويندينز" الألمانية أن اللون الأحمر يتربع على عرش ألوان أحمر الشفاه، مشيرة إلى أنه يمنح المرأة إطلالة جذابة تنطلق بالأنوثة والإثارة، مضيفة أنه يطل هذا الموسم بطيف لوني واسع يضم الفيراري والبورديو والمرجاني ودرجة الطماطم، لافتة إلى ضرورة وضعه بطريقة سليمة، كي يثبت اللون ويديم طويلا، ولهذا الغرض، أوصت المجلة الألمانية بتحديد معالم الشفاه أولا، وذلك من خلال غمس أحد أعواد تنظيف الأذن في بودرة سائبة ثم رسم خطوط الشفاه به. وبعد ذلك، يتم وضع أحمر الشفاه بشكل متكرر لضمان وصول اللون إلى زوايا الفم الصعبة بشكل كاف.

ميوخ - يتربع الأحمر على عرش ألوان أحمر الشفاه في خريف/شتاء 2022/ ليغازل الشفاه ويمنحها إطلالة مفعمة بالأنوثة والإثارة.

وأوضحت مجلة "Elle" أن اللون الأحمر للشفاه يحارب شحوب الوجه ويمنح الوجه مظهرا يشع إشراقا وجيوية، مشيرة إلى أن أحمر الشفاه يزهو هذا الموسم بألوان الفواكه المفعمة بالحياة كالنوت والفراولة والكرز

ليشيع البهجة ويكسر أجواء الكآبة السائدة في هذا الوقت

من العام.

وأضافت المجلة المعنية بالجمال والموضة أن أحمر الشفاه ذا التأثير اللامع يعد مثاليا للشفاه الخفيفة؛ نظرا لأنه يعكس الضوء ويجعل الشفاه تبدو غليظة بصريا، ومن ثم أكثر أنوثة وإثارة.

أما أحمر الشفاه ذو التأثير المطاف

فيدأب

الشفاه

الممتلئة

ويضفي



تنمية المهارات الاجتماعية للطفل تحميه من السلوك السلبي

مساعدة الأطفال على التواصل مع الآخرين تقيهم من الاضطرابات النفسية والعنف والانحراف



اللعب ينمي المهارات الاجتماعية لدى الأطفال

ويحتاج أي طفل إلى أكبر قدر ممكن من التعاون في الفصل الدراسي، ويعد التعاون في مرحلة البلوغ مهما أيضا، حيث يتم تعزيز معظم أماكن العمل بقدرة الأفراد على العمل معا في فريق واحد، والتعاون هو أيضا مفتاح وجود العلاقات الرومانسية الناجحة.

عندما يبلغ الأطفال من العمر 3 سنوات يمكنهم المشاركة في تدريبات ذات غرض واحد مع أقرانهم، فالعمل في الأطفال الآخرين يمكن أن يكون أي شيء، مثل بناء منزل أو برج أو أي لعبة جماعية أخرى.

ويتولى بعض الأطفال دور قائد المجموعة، بينما يفضل آخرون اتباع التعليمات، ومع ذلك يعد التعاون فرصة رائعة للأطفال تتيح لهم معرفة المزيد عن أنفسهم.

وتضيف فغالي أن الأنشطة اليومية التي يقوم بها الطفل تعتبر المصدر الأول له في تنمية مهاراته الاجتماعية وغيرها، والتي سيكون لها الأثر الكبير في باقي حياته وتكوين شخصيته، لذلك يجب على الأهل أن يكونوا حريصين على ممارسة أطفالهم لهذه الأنشطة وأن يقوموا بالتركيز على الأنشطة التي يحتاجها الطفل لتنمية مهارة معينة أكثر من غيرها.

ويعد اللعب من أهم هذه الأنشطة؛ لذلك ليس وسيلة تسلية فقط، بل هو من الطرق الأساسية في تنمية المهارات الجسدية والعقلية، والوسيلة الأفضل لتجريب استخدام اللغة والتواصل مع الآخرين.

لذلك يجب على الأهل السماح للطفل باللعب بشكل جيد، وتعويضه باللعب معه في حال عدم وجود أطفال آخرين يلعب معهم، ويمكن استخدام الدمى وإعطائها أسماء وشخصيات وصفات وتاليف القصص عنها، إذ كل ذلك يدعم قدرة الطفل على التفاعل مع

لحمابتهم من الاضطرابات النفسية والعنف والانحراف والوحدة وغيرها. وتعرّف الأخصائية الاجتماعية اللبنانية إيلينا فغالي المهارات الاجتماعية بأنها قدرة الطفل على التواصل والتفاعل مع أقرانه بلباقة واحترام وذكاء، وحسن التصرف في المواقف التي يتعرض لها سواء كانت مواقف إيجابية أو مواقف مرعبة، واللجوء إلى الحوار وتقبل الآخر بعيدا عن العناد والانعزال والوحدة والخجل. وتشرح فغالي إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية عند الأطفال تجعلهم يتفاعلون إيجابيا مع مختلف مكونات المجتمع؛ فهي مهمة وضرورية لتكوين الصداقات وفهم شعور الآخرين والتعاطف معهم وحل الصراعات والتعامل بذكاء عندما تحدث المشاكل الاجتماعية.

وتضيف أن هذه المهارات تحمي الأطفال من مختلف مظاهر السلوك السلبي في المدارس -كالعنف بين الأطفال- بل تمهد أيضا لأن يكون هؤلاء الصغار أكثر نجاحا في فترة الشباب؛ فتنمية المهارات الاجتماعية تجعل الطفل أكثر تعاونا ومجبا للعمل الجماعي، كما تساعد على أن يكون أكثر تأثيرا في المستقبل.

وهذه المهارات ليست مفيدة على المستوى الاجتماعي فحسب، بل تعزز أيضا المستوى الدراسي للطفل، فقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية عالية يحققون درجات مرتفعة في الاختبارات. وتؤكد فغالي على ضرورة التعاون، لأنه يعني العمل معا لتحقيق هدف مشترك، فالأطفال الذين يتعاونون أكثر لطفا مع الآخرين وأيضا أكثر مشاركة ومساعدة، ووجود مستوى عال من مهارات التعاون أمر ضروري للبقاء في المجتمع.

ويؤكد خبراء علم الاجتماع أن مساعدة الأطفال على التواصل مع الآخرين بروح إيجابية ورفع قدرتهم على التفاعل بشكل إيجابي تحميهم من الاضطرابات النفسية والعنف والانحراف والوحدة. ويشيرون إلى أن اكتساب الطفل المهارات يجعله معتمدا على نفسه وينشأ اجتماعيا متعاونا وناضجا يستطيع التعامل مع من حوله لحل المشكلات التي يواجهها.

بيروت - يجمع خبراء علم الاجتماع والنفس على فوائد تنمية المهارات الاجتماعية للطفل وبيرون أن ذلك يساعده على أن يكون متفاعلا مع المحيطين به ويدعم ثقته بنفسه.

ويشير هؤلاء إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية تلعب دورا مهما في مساعدة الطفل على تكوين صداقات، كما أنها تقيه من السلوك السلبي وتجعله أكثر نضجا وقدرة على التعامل مع المشاكل الاجتماعية.

وقال أحمد النواجحة الأخصائي النفسي إن لتنمية المهارات الاجتماعية عند الأطفال أهمية كبيرة تعود عليهم وعلى المجتمع بالكثير من المنافع، ومنها تكوين أفراد اجتماعيين بيطيهم قادرين على المشاركة في الحياة والمجتمع إيجابيا.

وأضاف أن المهارات الاجتماعية تزيد قدرة الأطفال على اكتساب الصداقات والتعامل مع الآخرين، وتزيد من الثقة بالنفس والقدرة على فهم ما يدور حولهم، كما تعزز لديهم حس المسؤولية والاعتماد على النفس.

الأطفال يكتسبون المهارات والمواهب التي تجعلهم يحسنون التعامل مع الآخرين ويميزون الصحيح من الخاطئ



السيطرة على هرمون الجوع تقاوم زيادة الوزن

كيف تسيطر على هرمون الجوع

كولن (ألمانيا) - قال المركز الاتحادي للتغذية إنه يمكن مواجهة زيادة الوزن من خلال السيطرة على هرمون الجوع المعروف باسم "جريلين".

وأوضح المركز أن هرمون الجوع "جريلين" هو هرمون استقلابي يتم إنتاجه في بطانة المعدة والبنكرياس، وهو يحفز الشهية ويبطئ عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

ويتم إفراز هرمون "جريلين" بكمرة عند التعرض للتوتر النفسي أو النوم القليل جدا أو عدم تناول الطعام لوقت طويل، كما أنه يزيد من الرغبة في تناول الوجبات السريعة والحلويات، وفي الوقت نفسه يؤخر الشعور الطبيعي بالشبع.

ويمكن السيطرة على هرمون "جريلين" من خلال تناول الطعام الصحي بانتظام؛ حيث يساهم ذلك في الحفاظ على توازن هرمون الجوع ونسبة السكر بالدم، ما يحد من نوبات الجوع الشديد.

ولهذا الغرض ينبغي تناول وجبات رئيسية غنية بالبروتينات والألياف الغذائية، مع تناول وجبات بينية صحية مثل المكسرات ومنتجات الألبان قليلة الدسم كالزبادي.

وينبغي أيضا عدم اتباع حمية غذائية قاسية؛ نظرا لأنها تؤدي إلى حدوث خلل بعملية الأيض، ومن ثم زيادة إفراز هرمون "جريلين".