

جمال

الطريقة الصحيحة لتنظيف طقم الأسنان

● كولن (ألمانيا) – أكدت مبادرة حماية الأسنان ProDente الألمانية على ضرورة تنظيف طقم الأسنان بصفة منتظمة؛ نظرا لأن البكتيريا يمكن أن تستقر عليه وتتسبب في تكون طبقة البلاك والجير شائها في ذلك شأن الأسنان الطبيعية. وأوضحت المبادرة أنه ينبغي تنظيف طقم الأسنان بمعدل مرتين يوميا على الأقل، ويُفضل القيام بذلك بعد تناول الوجبات الرئيسية. ويتم التنظيف بواسطة فرشاة مخصصة لتنظيف طقم الأسنان مع رغوة عناية أو صابون سائل، مع مراعاة شطف طقم الأسنان جيدا بعد التنظيف.

كما يمكن استعمال الأقراص المخصصة لتنظيف طقم الأسنان، غير أن هذه الأقراص لا يمكن أن تحل محل التنظيف بواسطة الفرشاة، في حين لا يجوز استخدام معجون الأسنان؛ نظرا لأنه قد يتسبب في حدوث خدوش بطقم الأسنان وتلفه.

ولا تجوز بأي حال من الأحوال إزالة الطبقات الصلبة المتركة على طقم الأسنان بواسطة أغراض حادة كالسكين؛ حيث يجب إزالتها بمعرفة طبيب الأسنان. ويسري ذلك أيضا في حالة وجود مواضع انضغاط بالطقم أو في حالة الشعور بعدم الراحة أثناء ارتداء الطقم.

ومن المهم أيضا تنظيف الجزء الداخلي من الفم، خاصة الغشاء المخاطي للفم المغطى بطقم الأسنان وظاهر اللسان.

ومن الأفضل تنظيف هذه المناطق وتليئتها يوميا بواسطة فرشاة أسنان ناعمة؛ حيث يعمل ذلك على تنشيط الدورة الدموية ويمنع الالتهابات.

وتستلزم أطقم الأسنان الجزئية أو الكلية عناية جيدة للحفاظ على نظافتها ولتبدو في أفضل صورة. وينصح بنزع طقم الأسنان بعد تناول الطعام وشطفه.



قضاء الوقت مع الأطفال يمكن أن يكون ضارا بهم

توتر الأمهات بسبب العمل ومحاولة تخصيص وقت للأطفال يؤثران عليهم بشكل سيء



كمية الوقت لاتعني جودته

الوقت الجيد الذي نقضه مع أطفالنا، مثل قراءة الكتب وممارسة الرياضة والجلوس لتناول العشاء والتأمل معا، لها نتائج لا تصدق بالنسبة إلى الأطفال مدى الحياة. إضافة إلى كيفية تفاعل الوالدان باستمرار مع أطفالهما لتوفير الدفء والرعاية والتعاطف. ووجدت دراسة في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن "اللحظات الهادئة في الحياة الأسرية تؤدي إلى قدر كبير من الترابط الأسري أكثر من أي وقت عائلي مزيف أو غير حقيقي أو سعيد". كذلك قد توفر الأنشطة اليومية مثل المشاركة في الأعمال المنزلية أو أداء كل شخص لمهام معينة في المنزل إلى عيش لحظات جيدة، إضافة إلى خلق حالة غير منظمة من التفاعل الاجتماعي التي تساهم في بناء العلاقات المهمة التي يبحث عنها الآباء. ولا يشعر الأبناء دائما بالسعادة في حال وجود الآباء، خصوصا العصبيين منهم، لكن إذا كانوا في مزاج جيد يحسن الأبناء معهم بالأمان وتكفي دقائق معدودة لجعل الطفل سعيدا، فنوعية الوقت المقتضى مع الأطفال وجودته تتفوقان على كمية الوقت. وينصح الخبراء الآباء بعدم إهدار الوقت الذي يقضونه مع أطفالهم.

سلوكيات الطفل العاطفية، وحتى في ما يتصل بتدني المستوى التعليمي. وفي هذا الشأن تعلق ميلكي "تعيش في مجتمعات تنافسية، وهناك الكثير من الضغوط الثقافية على الأم والأب وفي ما يُعتقد أنه يصنع طفلا ناجحا". وتقول الكاتبة لينا ناصر إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية يمثل تحديا صعبا للعديد من العائلات؛ لأن "إدسان العمل" قد يدمر الصحة النفسية للأطفال. وتصف مجلة "سيكولوجي توداي" إدسان العمل بأنه "أكثر من مجرد تكريس وقتك للوظيفة. إنه التزام يقترب من الهوس، ويأخذ مكان معظم جوانب الحياة الأخرى، ويشمل ذلك الأطفال".

وحسب الكاتبة، فإن استمرار هذه الحالة لفترة طويلة، يعني عواقب أكثر خطورة على الأطفال، الذين يحتاجون إلى الكثير من العناية والاهتمام في سنواتهم الأولى. ولم تحدد الدراسات مقدار الوقت الذي يجب أن يقضيه الآباء مع أطفالهم. ويقول ماثيو بيل، الطبيب النفسي للأطفال والمراهقين في المركز الطبي بجامعة جورج تاون "لا توجد تقريبا أي أدبيات غنية وذات مغزى تجيب على هذا السؤال. إلا أن العديد من الدراسات تشير إلى أن مقدار

الاجتماعي والاقتصادي، وإن الوقت مهما ازداد، والذي يتم التشديد عادة على أهميته، فإنه لا يفعل الكثير في ما يتعلق بهذه الجوانب. وأكدت إيمي حسين عالمة الاجتماع في كلية كوينز أن الآباء الذين يقضون الوقت مع أطفالهم الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات، هم حقيقة يقضونه أصام التلغاز أو لا يفعلون شيئا على الإطلاق، وهذا يُمكن أن يكون ضارا. وأشارت إلى أن الأطفال يحتاجون أيضا إلى وقت غير مُنظم لأنفسهم دون تدخل أولياء أمورهم فيه، وهو ما يُفهمهم في تنمية مهاراتهم الاجتماعية والمعرفية.

وتعترم غالبية الأمهات العاملات إيجاد الوقت الكافي لقضائه مع أطفالهن، ويشعرن بالذنب والتقصير إن كان هناك أي فسحة فراغ لا تستغلها الأم بجوار ابنها، وذلك بسبب الاعتقادات الراسخة في المجتمعات التي تُولد دور الأم المثالية في منح كل شيء لطفلها، لتشعر الأم حال قُصرت لأسباب لا تدخل في نطاق تحكمها أساسا، مما يدفع بها لمحاولة التعويض قدر الإمكان.

ولكن ينعكس ذلك سلبا على جودة الوقت الذي تقضيه الأمهات المرهقات مع أطفالهن. بمعنى، ينعكس سلبا على

عادة ما يشعر الآباء بالذنب لقصر الوقت الذي يقضونه مع أبنائهم، لكن الدراسات الحديثة أثبتت أن تضحية وقت طويل مع الأطفال في حالة التعب والإرهاق قد يضرهم أكثر مما ينفعهم. ودعا خبراء علم النفس إلى ضرورة التخلي مؤقتا عن واجبات الأمومة والأبوة في حال كان الوالدان مرهقين والاتصال بشخص قريب أو جليسة أطفال للاعتناء بهم.

● تورنتو (كندا) - يبرر الوالدان مدى براعتهم في الأبوة والأمومة أحيانا من خلال مقدار الوقت الذي يقضيانه مع أطفالهم. لكن الكمية لا تعني الجودة في أغلب الأحيان. حيث أنه من الأفضل أن يقضي الطفل عشرين دقيقة مع والديه في اللعب خلال اليوم على أن يجلسا معه طوال اليوم وكلاهما ينظر في جهازه الإلكتروني أو يشاهد التلفاز.

ويقول خبراء علم النفس إنه من المؤكد أن هناك علاقة بين الوقت الذي نقضه مع أطفالنا وكيف ينظرون كبشر متفائلين لهم بمستقبل مشرق في الحياة، ولكن إن أردنا أن نكون صادقين مع أنفسنا، فالأمر لا يتعلق فقط بالوقت.

ويضيف الخبراء أنه عندما يبلغ الابن من العمر 20 أو 40 عاما، لن يقول "لقد أمضيت أبني نصف ساعة فقط في اللعب معي". ولكن ما سيذكره هو ما فعله سوايا في تلك النصف ساعة ومقدار المتعة التي حظي بها. فاللحظات الحميمة هي التي نهم. لذلك لا يجب على الآباء الاعتقاد بأنه يتعين عليهم تخصيص ساعات أكثر لزيادة رصيد الأبوة والأمومة.

وعلى العكس، وجدت دراسة أجرتها ميليسا ماركس عالمة الاجتماع بجامعة تورنتو مثالا رئيسيا على أن قضاء الوقت مع الأطفال قد يكون ضارا لهم، وذلك عندما يكون الوالدان متعبين ومجهدين ويشعران بالقلق والذنب. من الأفضل للأب والأم عندما تكون في حالة إرهاق التخلي عن واجبات الأمومة والاتصال بشخص قريب أو جليسة أطفال لتهتم بهم

من الأفضل للأب والأم عندما تكون في حالة إرهاق التخلي عن واجبات الأمومة والاتصال بشخص قريب أو جليسة أطفال لتهتم بهم

ويقول كي نوماغوتشي المؤلف المشارك في الدراسة ، إن "توتر الأمهات بسبب العمل ومحاولة إيجاد وقت مع الأطفال، قد يؤثر في الواقع على أطفالهن بشكل سيء". لذلك فمن الأفضل عندما تكون في هذه الحالة،

نصائح



الماسكارا الملونة لعيون ساحرة تأسر الأبواب

● ميونخ (ألمانيا) - تمثل الماسكارا الملونة أحدث صيحات المكياج في خريف/شتاء 2021 - 2022 لتمتخ المرأة إطلالة ساحرة تأسر الأبواب.

وأوضحت مجلة "Elle" أن الرموش تتألق هذا الموسم بماسكارا تزهو باللون الأزرق والأخضر والبنفسجي والبرتقالي والورجوني لتمتخ المرأة إطلالة مبهجة تكسر كابية الأجواء السائدة في هذا الوقت من العام.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه ينبغي اختيار لون الماسكارا تبعاً للون العين؛ حيث تتناغم العيون البنية مع ماسكارا باللون الأخضر، في حين أن العيون الخضراء تغازلها ماسكارا باللون التركواز أو السماوي، أما العيون الخضراء فتداعبها ماسكارا باللون البنفسجي أو البرتقالي.

وأكدت "Elle" على أهمية أن يتحلى بقية المكياج بالهدوء لتسليط الضوء على الماسكارا الملونة من ناحية وللبعد عن التكلف والمبالغة من ناحية أخرى.

فقدان الاهتمام بالأسرة والعمل من أعراض الخرف الجبهي الصدغي

الحالات المرضية. وعموما ينجم الخرف الجبهي الصدغي الذي يشير إلى مجموعة من أنواع الخرف، عن اضطرابات وراثية أو تلقائية تحدث لأسباب غير معروفة تُسبب تدهورا في الفص الجبهي، وأحيانا الصدغي للدماغ.

ويكون تأثر وظيفة الشخصية والسلوك واللغة أكثر، بينما تتأثر الذاكرة بشكل أقل وذلك بالمقارنة مع داء الزهايمر.

ويضع الأطباء التشخيص استنادا إلى الأعراض ونتائج الفحص العصبي ويستخدمون اختبارات تصويرية لتقييم الضرر في الدماغ.

والخرف هو تدهور بطيء وتدرجي في الوظائف الذهنية، بما في ذلك الذاكرة والتفكير والحكم والقدرة على التعلم؛ وهو يختلف عن الهذيان الذي يتسم بعدم القدرة على الانتباه والتوهُان وعدم القدرة على التفكير بوضوح وبتقلبات في مستوى اليقظة.

ويؤثر الخرف في الذاكرة بشكل رئيسي، بينما يؤثر الهذيان في الانتباه بشكل رئيسي؛ ويبدأ الخرف تدريجيا وليست له نقطة بداية محددة عادة.

ويشكّل الخرف الجبهي الصدغي 1 من كل 10 حالات للخرف. ويحدث الخرف عند الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عاما عادة، وهو يُصيب الرجال والنساء على حد السواء تقريبا، وتميل هذه الأنواع من الخرف إلى أن تسري بين العائلات.

وتتضمن المشاكل الناتجة عن تلك الحالات زيادة صعوبة استخدام أو فهم اللغة المكتوبة أو المنطوقة، مثل صعوبة انتقاء الكلمة الصحيحة عند الحديث أو عند تسمية الأشياء، وصعوبة تسمية الأشياء، إمكانية استبدال كلمة محددة بكلمة عامة مثل استخدام "هذا" بدلا من القلم.

يحدث الخرف نتيجة التنكس العصبي الجبهي الصدغي، وهي المناطق المخية المرتبطة عادة بالسمات والسلوك واللغة

وفي الخَرَف الجبهي الصدغي ينكمش حجم الفص الجبهي والصدغي للدماغ. وعلاوة على ذلك، تتراكم بعض المواد في المخ. وسبب هذه التغيرات عادة يكون مجهولا.

وتوجد بعض الطفرات الجينية التي تم ربطها بالخَرَف الجبهي الصدغي، لكن أكثر من نصف المرضى المصابين بالخرف الجبهي الصدغي ليس لديهم تاريخ عائلي للإصابة بالخرف.

ومؤخرا أكد الباحثون أن هناك سمات وراثية مشتركة ومسارات جزيئية بين الخَرَف الجبهي الصدغي والتصلب الجانبي الضموري. ومع ذلك فالحاجة تقتضي إجراء المزيد من البحوث لفهم الصلة بين هذه

والعدوانية، والأدوية التي تعمل على تحسين أداء الذاكرة لمواجهة النسيان. كما تعتبر الإجراءات غير الدوائية مهمة جدا في علاج الخرف الجبهي الصدغي، وتتقرر على أساس كل حالة على حدة التدابير الأكثر مناسبة بالنسبة إلى المريض؛ فعلى سبيل المثال يمكن أن تساعد الرياضة في مواجهة العدوانية.

وإذا كان الخرف الجبهي الصدغي مصحوبا بالانسحاب واللامبالاة، فيوصى بشكل خاص بالموسيقى والرقص والعلاج بالفن.

ويُشخص الخَرَف الجبهي الصدغي غالبا على أنه مرض نفسي أو إصابة بداء الزهايمر، لكن الخَرَف الجبهي الصدغي عادة ما يحدث في سن أصغر من داء الزهايمر، وغالبا ما تبدأ أعراضه في سن تتراوح بين 40 و65 عاما.

وتتنوع المؤشرات والأعراض حسب الموضع المصاب في الدماغ. وتوجد لدى بعض الأشخاص المصابين بالخَرَف الجبهي الصدغي تغيرات جذرية في شخصيتهم، وتصبح تصرفاتهم غير ملائمة اجتماعيا أو اندفاعية أو تنسم باللامبالاة العاطفية، في حين يفقد آخرون القدرة على استخدام اللغة بشكل صحيح.

وتؤدي بعض الأنواع الفرعية للخَرَف الجبهي الصدغي إلى مشاكل في اللغة أو خلل أو فقدان للحديث. وتعد الحبسة التقدمية الأولية والخَرَف الدلالي وحسبة فقد اللقطة المترقية خَرَفا جبهيًا صدغيًا.

والتي تظهر في صورة اللامبالاة والعدوانية وفقدان الدوافع وفقدان الاهتمام بالأسرة والعمل والهوايات وإهمال الواجبات وإهمال النظافة الجسدية، بالإضافة إلى صعوبات الكلام والنسيان.

وأشارت "سنيورين راتجيير" إلى أنه لا يمكن الشفاء من الخرف الجبهي الصدغي، ولكن يمكن التخفيف من حدة الأعراض على سبيل المثال بواسطة مضادات الاكتئاب المحتوية على هرمون السيروتونين، والتي تعمل على زيادة الدوافع، ومضادات الذهان، التي تعمل على مواجهة القلق الشديد



بعض أنواع الخرف تؤدي إلى مشاكل في اللغة