

جمال

كريمات التمويه تصحح عيوب البشرة

كيفية مزج الدرجات اللونية المناسبة للبشرة ويطلعها على طريقة وضع الكريم بشكل مثالي للتمتع بأفضل نتائج وللقضاء على هذه البقع تماما يمكن للمرأة اللجوء لاختصاصي أمراض جلدية، حيث يقوم الطبيب بمعالجة هذه البقع باستخدام مصباح يستخدم إضاءة مشابهة لأشعة الليزر أو أحد نوعيات الليزر كـليزر الناقوت مثلا، ويسلطها على البقع بشكل مقصود دون الإضرار بالأنسجة المحيطة.

ونظرا لأن هذا العلاج يستلزم حماية تامة من أشعة الشمس، لذا ينبغي الالتزام بالوقاية من أشعة الشمس بعد ذلك باستخدام كريم واق ذي معامل حماية عال يتراوح بين 30 و50.

وللوقاية من تكون هذه البقع الصغية من الأساس ينبغي ألا تتعرض المرأة لأشعة الشمس المباشرة إلا باستخدام كريم واق من الشمس ذي معامل حماية عال لا يقل عن 30.

وبفضل أيضا أن تستخدم المرأة كريمات التبييض المحتوية على فيتامين (ج) ومستخلصات التوت وحوض الأوليك، حيث تعمل هذه المواد على الحد من إفراز الميلانين بالبشرة.

دارمشتات (ألمانيا) - تعد البقع الصغية من أكثر المشكلات الجمالية، التي تُؤرق المرأة، كونها تفسد مظهر بشرتها وتجعلها تبدو في مرحلة عمرية أكبر مما هي عليه.

وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن هذه البقع الصغية ترجع غالبا إلى كثرة التعرض لأشعة الشمس على مدى عدة سنوات بسبب حمامات الشمس المكثفة مثلا، حيث تسبب أشعة الشمس في زيادة إفراز الخلايا الصغية الموجودة في البشرة للمادة الصغية المعروفة باسم "الميلانين".

ولأسف لا يتم عادة توزيع هذه المادة على البشرة بشكل متساو، وإنما في صورة كتل، ما يؤدي إلى ظهور تغيرات لونية في صورة بقع على المناطق الأكثر عُرضة لأشعة الشمس من الجسم كظهر اليدين والساعدين والوجه.

ولعلاج هذه البقع يمكن للمرأة استخدام أقلام تصحيح عيوب البشرة، وكريمات التمويه، والتي تعمل على إخفاء هذه البقع بشكل رائع، إلا أنه من الأفضل الاستعانة بخبير تجميل متخصص عند استخدام هذه المستحضرات، حيث إنه يساعد المرأة في التعرف على



وعلاج هذه البقع يمكن للمرأة استخدام أقلام تصحيح عيوب البشرة، وكريمات التمويه، والتي تعمل على إخفاء هذه البقع بشكل رائع، إلا أنه من الأفضل الاستعانة بخبير تجميل متخصص عند استخدام هذه المستحضرات، حيث إنه يساعد المرأة في التعرف على

عقوبات الآباء القاسية تؤدي إلى سلوكيات عدوانية لدى الأطفال

الآلام والعقد النفسية وبذلك السلوك يتسبب الإساءة في تشويه شخصيات الأبناء واضطراب نفسياتهم. ويصنف الخبراء القسوة إلى أشكال متعددة أبرزها العقاب الجسدي بالضرب، وذلك لآل خطا دون توجيه أو نقاش أو إعطاء فرصة للتعلّم من الأخطاء. ومن القسوة أيضا الإذناء النفسي بالإهانة والسب والشتم خاصة أمام الآخرين.

والمقارنة بينهم وبين الآخرين بشكل فيه تقليل من شأنهم وإتهامهم بالغباء والفشل، وغيرها من الأساليب التي تمارس العنف في التربية والتي تؤدي إلى انعكاسات سلبية على الأبناء. ومن سلبيات التربية بقسوة بث روح الكراهية في نفوس الأبناء تجاه الوالدين، وعدم الشعور بالأمان أو الأطمئنان داخل محيط الأسرة والشعور الدائم بالنقص والاحتياج، وكذلك الميل إلى القسوة مع الآخرين، واتسام شخصياتهم بالفظاظة والآنانية، وهو انعكاس طبيعي لشخصية تربت على القسوة، وفق الخبراء.

ويجعل عدم قدرة الأبناء على دفع الأذى الناتج من قسوة الآباء شخصياتهم مهزوزة، فاقدين الثقة بانفسهم فيشعرون بالانكسار والضعف وأنهم ليسوا جديرين بالاحترام.

ومن أهم آثار وعواقب التربية القاسية هي اكتساب الأبناء عدوانية مفرطة تجاه بعضهم البعض وتجاه الآخرين، فقد أشارت الدراسات مؤخرا إلى أن الأبناء الذين تعرّضوا للضرب والقسوة من الآباء هم أكثر الأشخاص عُرضة للانحراف السلوكي، إما بالتدخين وإساءة بطبي المخذرات وإساءة بالانحراف في طريق الجريمة والعدوان في الحياة عندما يصبحون بالغين.

واشنطن - يؤكد خبراء علم النفس أن الآباء الذين ينتهجون القسوة في التربية يُعدون من أكثر الآباء الذين يؤثرون سلبا على أبنائهم، ويعتبرون أن القسوة من أسوأ الأساليب غير التربوية مع الأبناء، ويعتقد الآباء والأمهات الذين يلجؤون إلى القسوة أنهم بذلك حريصون على تربية أبنائهم وتاديبهم، لكنهم قد يدعون بهم إلى سلوكيات اجتماعية غير سوية.

وتكشفت دراسة أميركية نُشرت في يوليو 2017 أن محاولة تهذيب سلوك الأطفال من خلال ضربهم وضعفهم على الوجه، يمكن أن يؤثر سلبا على حالتهم المزاجية والسلوكية، ويجعلهم أشخاصا عدوانيين في مراحل متقدمة من العمر.

وأشارت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين بجامعة ميسوري الأميركية، إلى أن "الأثر الذي يتركه الضرب على تعديل سلوكيات الطفل يكون لحظيا، ويخلف أثارا أخرى سلبية في المستقبل، وأن الأطفال الذين يعاقبون بشدة يكونون أكثر عدوانية لدى بلوغهم سن 10 إلى 11 عاما، كما أنهم يكونون أيضا أقل إظهارا للسلوكيات الإيجابية مثل مساعدة الآخرين".

وحذر الباحثون من أن طريقة تعامل الآباء مع أطفالهم في سن مبكرة يمكن أن يكون لها تأثير طويل الأمد على سلوكهم في مرحلة الشباب، إذ ينبغي على الكبار تشجيع الأطفال على تنظيم مشاعرهم في سن مبكرة، والامتناع عن ضربهم، خصوصا على الوجه.

ويشير خبراء التربية إلى أن القسوة منهج موهج في التربية بشكل عام، لاسيما إذا كانت هذه القسوة في سن مبكرة، إذ تتشكّل الشخصية مُحمّلة بالكثير من

الإدمان على الألعاب الإلكترونية ليس دائما سلبيا

التنسيق بين حركات العين واليد يحسن المهارات الإدراكية الحسية



شحن للتفكير الاستراتيجي والمهارات المنطقية

تُعرّف الألعاب الإلكترونية بأنها سلعة تجارية تكنولوجية، إذ أنها جزء صغير من العالم الجديد الناشئ من الثقافة الرقمية الحديثة، وهي ممتعة ومسلية. وللالعاب الإلكترونية تأثير كبير على الثقافة العامة للأفراد، بسبب انتشارها الواسع بينهم.

وتزيد الألعاب الإلكترونية من الأداء المعرفي. وتُشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين يلعبون ألعاب الفيديو غالبا ما يكون لديهم أداء فكري مُرتفع، وكفاءة دراسية عالية، مقارنة بالذين لم يمارسوا هذه الألعاب.



ضياء المنذلاوي
الألعاب الإلكترونية
تنمي أوجه الذكاء
المتعدد عند الأطفال

كما تحسن الألعاب الإلكترونية التناسق بين اليد والعين، إذ تتطلب أغلب ألعاب الفيديو بعض النظر عن موضوعها من اللاعبين استخدام أوامر دقيقة تؤثر على تناسق حركة اليد مع النظر. كما تحسن عملية اتخاذ القرار حيث تعتمد معظم ألعاب الفيديو على تطوير استراتيجيات معينة خلال اللعبة، مما يساعد على اتخاذ القرارات بشكل أفضل وأسرع. وتُشجع الألعاب الإلكترونية أيضا على القراءة، بحيث يُجذب الحوار القائم بين الشخصيات اللاعب فيقره ويُنمي مهارات القراءة الخاصة به.

هذا فضلا عن أنها تُشحن التفكير الاستراتيجي والمهارات المنطقية، حيث تتطلب هذه الألعاب وضع استراتيجيات للتمكن من التقدم إلى المستويات التالية، وإنهاء اللعبة والفوز بها. ورغم فوائدها، ينصح خبراء بعدم الإفراط في استعمال الألعاب الإلكترونية حتى لا يؤدي ذلك إلى تغيير مظهر المستعمل، وذلك من خلال عدم النوم لساعات كافية، والذي بدوره قد يؤدي إلى شحوب لون البشرة أو تكون هالات تحت العينين، وزيادة الوزن، وعدم القدرة على الوقوف بشكل صحيح.

بسعادة أكبر بكثير من شخص لا يفعل ذلك".

وأوضح برزيبيلسكي أن الميزات الاجتماعية للألعاب -التي تسمح للاعبين باللعب مع أصدقائهم- يمكن أن تكون أحد الأسباب التي تجعل الناس يشعرون بالسعادة.

وأضاف "لا أعتقد أن الناس يقضون وقتا طويلا في الألعاب ذات الجانب الاجتماعي إلا إذا كانوا سعداء بذلك". كما أكدت دراسة أجراها كل من الصندوق الوطني لمحو الأمية وجمعية الترفيه التفاعلي في المملكة المتحدة التي تمثل الشركات العاملة في صناعة ألعاب الفيديو، وشركة نشر الكتب "بنغوين راندم هاوس"، أنها شرعت في استكشاف تأثيرات الألعاب على محو أمية الأطفال في المدرسة.

فقد تم مسح ما يقارب 5 آلاف شخص تتراوح أعمارهم بين 11 و16 عاما في المملكة المتحدة، ليكشف البحث مفاجأة جديدة هي أن ألعاب الفيديو يمكن أن تدعم مهارات القراءة والكتابة والإبداع والتعاطف.

وأوضح 79 في المئة من الأطفال الذين شاركوا في الاستطلاع أنهم قرأوا الكثير من المعلومات عن ألعاب الفيديو، بما في ذلك الكتب والمراجعات والمدونات والاتصالات داخل اللعبة، وغير 35 في المئة عن شعورهم بأن ألعاب الفيديو تجعلهم يقرأ أفضل. وظهر البحث أن الألعاب يمكن أن تجعل الأطفال أكثر إبداعا، وأنها يمكن أن تساعد على التواصل مع الآخرين بشكل أفضل، حيث قال 65 في المئة إن الألعاب ساعدتهم على تخيل كونهم أشخاصا آخرين.

وقال 76 في المئة ممن شاركوا في الدراسة -وكانوا يتحدثون إلى أصدقائهم عن الألعاب- إن ذلك ساعدتهم في بناء علاقات اجتماعية أفضل. وكان للألعاب أيضا تأثير إيجابي على الصحة العقلية لأولئك الذين شملهم الاستطلاع، حيث شعر الكثيرون بأن ممارسة الألعاب الإلكترونية ساعدتهم على التعامل بشكل أفضل مع المواقف العصبية والمشاعر السلبية.

ولفت الدكتور ضياء المنذلاوي المختص العراقي في علم النفس التربوية إلى أنه من أهم إيجابيات الألعاب الإلكترونية، أنها تنمي أوجه الذكاء المتعدد عند الأطفال، ومهارات استخدام الأجهزة الإلكترونية وكيفية توظيف التكنولوجيا في حياتهم اليومية، وتنمية سرعة البديهة والملاحظة والعمل الجماعي، ومهارات حل المشكلات، وفق النظريات العلمية الحديثة مثل نظرية المحاولة والخطأ لورنرديك.

وأضاف لـ"العرب" أنه "نتيجة للتطور العلمي والتكنولوجي في جميع مناحي الحياة، رافق هذا التطور الاهتمام بألعاب الأطفال المختلفة، وأصبحت الألعاب الرقمية الفيديوية إحدى أهم تلك الألعاب في عصرنا هذا لما فيها من متعة ونظام المراحل وقصص للاطفال والوان زاهية تقوم بصناعتها شركات عملاقة".

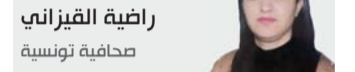
ووفقا لدراسة علمية استخدمت بيانات الصناعة من شركات الألعاب لتحليل رفاهية اللاعبين، درس الباحثون في جامعة أكسفورد البريطانية بيانات أكثر من 3 آلاف لاعب، وتم طرح مجموعة من الأسئلة بشأن صحتهم العقلية، مع الأخذ في الاعتبار المدة الزمنية التي لعبها كل شخص.

وحلل البحث الذي أجرته الجامعة أشار لعيتي فيديو "انيمال كروس" و"بلانيس فيرسن زومبيز"، ووجد أن الوقت الذي يقضيه اللاعبون في ممارسة الألعاب ارتبط بتعبيرهم عن شعورهم بالسعادة.

وهذه هي المرة الأولى التي تتمكن فيها دراسة كهذه من ربط الاستجابات النفسية بوقت اللعب الفعلي داخل اللعبة.

وأشار البروفيسور اندرو برزيبيلسكي مدير الأبحاث في معهد أكسفورد للإنترنت والمؤلف الرئيسي للدراسة، إلى أنه تفاجأ بالنتائج التي أظهرت أن ألعاب الفيديو ليست بالضرورة ضارة بالصحة، حيث قال "إذا لعبت (انيمال كروس) لمدة 4 ساعات يوميا فمن المحتمل أن تقول إنك تشعر

أصبحت ألعاب الفيديو من البدائل التي ترفق الأطفال خلال الحجر المنزلي، للحد من الملل وتعويض خسارة طريقة حياتهم التي اعتادوها. وكما أثبتت الدراسات أن الألعاب الإلكترونية يمكن أن تُحرّض الطفل على العدائية والسلوكيات غير الاجتماعية والأفعال الخاطئة من خلال محتوياتها العنيفة، فقد أثبتت أيضا أنها تنمي أوجه الذكاء المتعدد عند الأطفال ومهارات استخدام الأجهزة الإلكترونية.



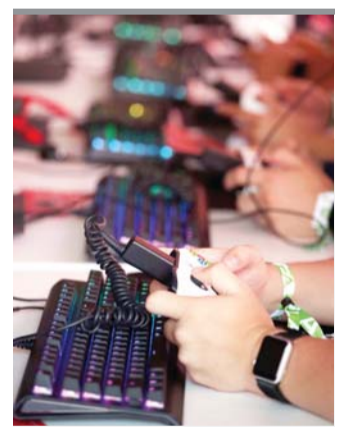
راضية القيراني
صحافية تونسية

أثبتت دراسات حديثة أنه ليس بالضرورة أن تكون الألعاب الإلكترونية ضارة، فقد تؤدي ممارسة ألعاب الفيديو إلى تحسين الصحة العقلية، بل وتجعل مستخدميها أكثر سعادة.

وكما أكد خبراء من خلال دراسات عديدة بانها آلة وألية لها أهمية تنعكس إيجابا على الأطفال، فهي تنمي أيضا الإبداع والذكاء والابتكار والتفكير والتخطيط بشكل سليم، كما يمكنها تنمية مهارات العمل ضمن فريق.

وأشار خبراء إلى أن معظم هذه الألعاب تعتمد على استراتيجيات للوصول إلى أعلى النقاط أو الهدف من اللعبة. وبذلك فهي تقوي الملاحظة لدى الشخص وهو أمر مهم بالنسبة للأطفال، وتساعد أيضا في التركيز والخيال، وتحسين الفهم والوعي والسرعة في التفكير، وتحسين المهارات الإدراكية الحسية مثل حركات العين واليد والتنسيق بينهما والقيام بعدة مهام في آن واحد والمعالجة العقلية للأجسام ثلاثية الأبعاد وتنمية الذاكرة.

ومع جملة هذه الإيجابيات يرى مستشارو العلوم الاجتماعية أن الألعاب الإلكترونية قادرة على تعليم الطفل واكتشاف ما حوله وإشباع خياله بطريقة حيوية، من خلال توظيف هذه التقنية الحديثة للانخراط في المجتمع أكثر.



ألعاب الفيديو تدعم مهارات القراءة والكتابة والإبداع والتعاطف، كما يمكن أن تنمي مهارات التخطيط والمبادرة

مطبخ

حيل بديلة للحصول على خبز بطريقة أسهل للنباتيين

ولكنها توضح أنه أثناء الطهي لفترة أطول، فإن احتمالية حرق سطح الكعكة تكون أعلى أيضا. والحل لتجنب ذلك هو "تغطية الصينية بورق الألمنيوم". ويحتوي النظام الغذائي النباتي على النباتات فقط، منها الخضروات والحبوب والمكسرات والفواكه والأطعمة المصنوعة من النباتات، ويمكن للنباتيين أن يحصلوا على الحديد من الخبز الأسمر والدقيق، أو من حبوب الإفطار المدعمة بالحديد، وكذلك من الخضار الورقية الخضراء الداكنة.

يرتفع العجين أثناء الخبز، وسيظل نينا من الداخل".

أما بالنسبة لعمل كعكة عالية ترتفع بصورة صحيحة، فإن وقت الخبز غالبا ما يكون أطول لكي يتم خبز منتصف العجين جيدا، بحسب ما تقوله مؤلفة كتب الطبخ والمؤلفة النباتية، كورينا شوبر.

النباتية، حيث تتغير الكيمياء المتبعة في الخبز أيضا إلى جانب استبدال المكونات. وتُنصح شبيجليرج بتقليب العجينة النباتية دويبا، باستخدام مخفقة أو ملعقة خشبية أو مكشطة عجين، محذرة من أنه "بخلاف النباتات، ذلك، لن

إذا رغب المرء في الخبز باتباع الحماية النباتية، فإنه سوف يحتاج بالطبع إلى استخدام مكونات بديلة صحيحة. ولكن المكونات ليست كل ما يستلزم التغيير عند الخبز بالحمية النباتية، حيث إن الأمر يحتاج إلى التخلص من بعض الأساليب التي يتم التعامل بها عند الخبز التقليدي.

وتقول ستينا شبيجليرج، التي تقدم برامج تلفزيونية للطهي، وهي مؤلفة كتب طهي أيضا، إن الأمر يختلف عندما يتعلق الأمر بالخبز باتباع الحماية



القسوة منهج موهج في التربية