

جمال

للبشرة الدهنية الكريم المناسب لها

بشكل يمنح البشرة مظهراً أكثر تجانسا وتوحداً، فضلاً عن تمتعه بقدرة تغطية عالية تعمل على إخفاء مواضع الاحمرار والمواضع غير النقية بالبشرة من دون أن تبدو البشرة كما لو كانت مدهونة.

وعلى الرغم من قدرة التغطية العالية التي يتمتع بها كريم الأساس المعدني، إلا أنه لا يتسبب في تهيج البشرة تحت طبقة السمكة.

ويعمل هذا الكريم أيضاً على التخفيف من حدة الاحمرار والبثور بفضل احتوائه على الزنك والمغنيسيوم المهدئين للبشرة، ولكن من دون سد المسام.

ويؤكد خبراء التجميل أن الطريقة المثلى لتطبيق كريم الأساس على البشرة هي باستخدام الأصابع؛ حيث تساعد هذه الطريقة البشرة على امتصاص الكريم جيداً والاحتفاظ به لمدة طويلة.

وإمكانية بديلة، ينصح الخبراء باستخدام الفرشاة المخصصة لوضع كريم الأساس.

ويحذر الخبراء من استعمال الإسفنج عند وضع كريم الأساس، حيث يصعب توزيع كريم الأساس على نحو متساو بهذه الطريقة. وكما يظل كريم الأساس محتفظاً بقوامه من دون أن يتغلغل أو يصبح سميكاً، ينبغي الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة وليس في الثلاجة.

دارمشتات (ألمانيا) - أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن لكل بشرة كريم أساس يناسبها، موضحة أن كريم الأساس الذي يحتوي على مواد فعالة ذات تأثير مطفأ، يعد مثالياً للبشرة الدهنية والمختلطة؛ لأنه يحول دون ظهور اللعان المزجج في منطقة "تي" (T) التي تتألف من الجبين والأنف والذقن، في حين يعد كريم الأساس المرطب مثالياً للبشرة الجافة.

وأضافت البوابة الألمانية أن البشرة الحساسة تمثل حالة خاصة؛ حيث سريعا ما تظهر عليها استجابات تحسسية عند ملامسة مستحضرات التجميل لها.

وفي هذه الحالة ينبغي استعمال كريمات الأساس المعدنية؛ حيث تعتمد هذه النوعية من الكريمات على الصيغات المستخلصة من المعادن بدلا من المواد الملونة التخليقية. كما أنها تخلو من المواد العطرية والحافظة؛ لذا فهي تتمتع بتأثير لطيف على البشرة.

ويحتوي كريم الأساس المعدني على ثاني أكسيد التيتانيوم أو أكسيد الزنك، وتعمل هاتان المادتان على توفير حماية طبيعية للبشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

كما يمتاز كريم الأساس المعدني بقدرة على كسر الضوء



اختلاف الرأي في ظل الحجر يزيد من توتر العلاقة بين الزوجين

وتقول استشارية العلاقات الزوجية أنيسكا بوكنهاور "عندما يتعلق الأمر بالقضايا السياسية هناك ثنائيات تجد من السهل المناقشة. إنهم يحبون الدخول في نقاش فكري إنهم يستمتعون به."

وتقول استشارية العلاقات الزوجية أنيسكا بوكنهاور "عندما يتعلق الأمر بالقضايا السياسية هناك ثنائيات تجد من السهل المناقشة. إنهم يحبون الدخول في نقاش فكري إنهم يستمتعون به."

غير أن المزاج الأساسي يتسم بالتقدير والقبول، وهو ما يجعل من السهل تحمل الاختلاف في الآراء. ونصيحتها من أجل نقاش جيد "لا تأخذ مباشرة الجانب المعارض والدفاع عن موقفك بشدة، ولكن أوالا حاول أن تعطي الطرف الآخر مساحة وتكون فضولياً."

وبالتالي تسأل قائلة "لماذا تتشعر بهذا الشعور خلال هذا الأمر؟" ثم استمع بصبر وعند نقطة معينة قل "حسناً لدي رأي مختلف في هذا الشأن، هل تريد سماعه؟" وعلى الجانب الآخر ليس من المفيد أن يكون الاتجاه أن هناك فائزاً وخاسراً.

برلين - تحدثت الخلافات في أفضل العلاقات، ولكن ماذا لو كانت بشأن ما تشاهده على التلفزيون أو بشأن إبقاء الجوارب المقلوبة أو التخلص منها؟ وماذا لو كان الخلاف يدور حول الأسئلة والقضايا السياسية التي تمس قيمك؟

وقد لا يستغرق الأمر كثيراً حتى تستخدم الأمور وخصوصاً في وضع استثنائي كالذي تمر به البشرية بسبب جائحة كورونا. ويعتقد البعض أن القيود ليست جيدة بما يكفي فيما يرى آخرون أنها صارمة للغاية وعلى أي حال فإنها "أشبه بالانفلونزا"!

وفي الواقع فإن الضغط الناتج عن هذا الوضع الاستثنائي المستمر منذ فترة طويلة إلى الآن، لا يجعل التحدث عن الأشياء سهلاً.

إن ما إذا عن كشف الشريك عن رأي يخيف الطرف الآخر؟ الاختلاف في الرأي دائماً كان يضع ضغطاً على العلاقات، وهذا ليس بالأمر الجديد الراجع للجائحة. غير أنه أصبح من المرجح الآن بصورة أكبر أن تتعرض لأسئلة بشأن رأينا حول مسائل معينة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى أن يكشف الطرف الآخر فجأة عن آراء تفزعك وتغضبك.



الضغط الناتج عن الجائحة يزيد من تعميق الخلافات بين الشريكين



مساهمة بانعي التجزئة تساعد على توفير المزيد من الفوط الصحية

بريطانيا تعالج فقر الدورة الشهرية بفوط صحية مجانية

تراجع قدرة الفتيات على شراء الفوط الصحية يحول دون التحاقهم بالمدارس

الحصول على منتجات الدورة الشهرية ومرافق الإغتسال مما يتسبب في غيابهم عن المدرسة أو العمل وبالتالي سيؤثر هذا على مستقبلهم. إضافة إلى ذلك سيتسبب فقر الدورة الشهرية في ارتفاع خطر الإصابة بالالتقابات ومتلازمة الصدمة التسممية.

وقالت كلير هانت "في بلد من دول العالم المتقدم مثل بلدينا، لا ينبغي لأحد أن يختار بين إطعام نفسه وعائلته أو شراء منتجات الدورة الشهرية".

وعلى الرغم من أن النشطاء وصفوا مشاركة بائع تجزئة كبير بالوعود، إلا أنهم قالوا إنه لا يزال هناك المزيد الأساسيات للفقر وتزويد الشباب بتعليم أفضل عن الدورة الشهرية.

وأضافت هانت أنه إذا كان هناك أي شيء فإنه يفتح المحادثات فقط وهذا هو الشيء المهم. مشيرة إلى أن "هذه قضية كرامة".

وقالت غابري إيدلين الرئيسية التنفيذية لمؤسسة "بلودي قود بيريود"، وهي مؤسسة خيرية في بريطانيا تقدم وتشارك في حملات مجانية لمنتجات الدورة، إن هذا يمثل رمزاً للتغيير الذي تشارك فيه الشركات.

وتشير الأبحاث التي أجرتها منظمة خيرية دولية "بلان إنترناشيونال" إلى أن حوالي نصف الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و19 عاماً في أيرلندا قد كافحوا لشراء منتجات الدورة الشهرية، حيث استخدم 10 في المئة منهم بدائل غير مناسبة بسبب تكلفتها الباهظة.

وفي العام 2018 أصبحت أستراليا أول دولة في العالم تقدم فوطاً وسدادات أولية مجانية في المدارس والكليات والجامعات 2018. ومنذ ذلك الحين أطلقت إنجلترا وويلز خطاً مماثلاً.

وفي فبراير من نفس العام كانت جامعة في أستراليا قد قامت بتوفير منتجات صحية خاصة بالمرأة مجاناً في إحدى كلياتها.

وكانت جمعية خيرية للأطفال هي "بلان إنترناشيونال" قد توصلت بعد مسح أجرته العام الماضي إلى أن 10 في المئة من فتيات بريطانيا غير قادرات على شراء المنتجات الصحية.

وخطت بريطانيا خطوات واسعة لمعالجة قضية فقر الفترة، ولأسيما في أستراليا التي أصبحت في نوفمبر الماضي أول دولة تسن تشريعاً يجعل منتجات الدورة الشهرية متاحة لأولئك الذين يحتاجون إليها. وفي يناير/الغتمبر الحكومة البريطانية ضربية كانت تصنف المنتجات الصحية على أنها غير ضرورية.

وقالت أوياف كلارك المتحدث باسم ليدل أيرلندا في بيان "المبدأ التوجيهي لهذه المبادرة هو الاحترام المتبادل لكرامة جميع المعنيين"، مضيفة أن الشركة تريد دعم الفتيات والنساء كـ"بائعات تجزئة للأسرة".

ورحب نشطاء بهذه الخطوة باعتبارها علامة على أن الشركات الكبرى يمكن أن تعزز الحملات لإنهاء فقر الدورة الشهرية وفي هذه الظروف، سواء كانت مالية أو غير ذلك، حتى لا تترك النساء في فترة الحيض دون الوصول إلى المنتجات الصحية.

وقالت كلير هانت مؤسدة "هوملس بيريود أيرلندا"، وهي منظمة تطوعية شاركت مع "ليدل أيرلندا" في هذه المبادرة، إن الخطوة التي اتخذها بائع تجزئة كبير لتقديم منتجات صحية مجانية تغير قواعد اللعبة.

وأضافت أن هذه الخطوة بعثت "برسالة إيجابية" لها أهمية أكبر بالنظر إلى الضغوط المالية الناجمة عن الوباء. وأشارت هانت إلى أن الذي يعانى من فقر الغذاء أو فقر الوقود فمن المؤكد أنه يعانى من فقر الفترة أيضاً.

وبموجب المبادرة أمكن للعملاء المطالبة بصندوق مجاني من الفوط الصحية أو السدادات القطنية كل شهر ابتداءً من شهر مايو عن طريق تنزيل قسيمة في تطبيق بائع التجزئة.

وكانت ليدل وهي شركة بيع بالتجزئة مملوكة لألمانيا قد أكدت أنها ستنتج أيضاً بمنتجات مجانية لفترة زمنية إلى سيمون كمينوتيز أوف أيرلندا وهي شبكة من الجمعيات الخيرية للتشرد، وإلى أندية اتحاد السيدات الغيلية لكرة القدم في جميع أنحاء البلاد.

كما أكدت وسائل إعلام محلية في بريطانيا أن بعض فروع سوبر ماركت "موريسونز" تقدم منتجات مجانية لفترة محدودة في إطار مبادرة سريية حيث يمكن للمتسوقين أن يطلبوا من الموظفين "الحزمة التي تركت لهم".

وقالت متحدثة باسم "موريسونز" لمؤسسة تومسون رويترز إنها لم تطرح الخطة على الصعيد الوطني لكنها قد تفكر في توسيعها في المستقبل.

ويتمثل فقر الدورة الشهرية في عدم تمكن الفتيات والنساء من

أدت جائحة كورونا إلى تراجع قدرة الفتيات في بريطانيا على شراء الفوط الصحية، فهن أصبحن غير قادرات على الذهاب إلى المدرسة أو العمل. وتكافح بريطانيا من أجل التغلب على ما يعرف بفقر الدورة الشهرية وذلك من خلال تعهد بعض المحلات والسوبر ماركت بتوفير الحفظات مجاناً للمتفتحات بها.

لندن - نشرت شركة بريطانية مختصة في المنتجات الصحية إعلانات في عدد من الصحف المحلية للفت النظر لما يسمى فقر الدورة الشهرية، حيث لا تتمكن واحدة من بين كل عشر فتيات بريطانيات من شراء فوط صحية.

وقالت سيليا هيدسون مؤسسة شركة "هي غيرلز"، "لا يخطر ببال أحد أن هناك بعض الفتيات ممن لا يملكن فوطاً صحية أو لا يتمكن من الذهاب إلى المدرسة بسبب عدم القدرة على شراء المنتجات الصحية".

وفي بريطانيا، تضطر واحدة من بين كل عشر فتيات لاستخدام الجوارب، أو ورق الجرائد أو ورق التواليت لعدم القدرة على شراء علب الفوط الصحية. وتضيف هيدسون "الكل يذكر الهند أو أفريقيا.. لا أحد يشير إلى فتياتنا في بريطانيا".

وشركة "هي غيرلز" هي مشروع اجتماعي يهدف إلى الإنتاج وإيضاً تحقيق أرباح تضمن توفير علب الفوط الصحية لفتيات العائلات ذات الدخل المنخفض مقابل كل علبه تبعها.

كما تقدم سلسلتا سوبر ماركت في أيرلندا وبريطانيا فوطاً صحية وسدادات قطنية مجانية في محاولة لمعالجة فقر الدورة الشهرية، والذي ارتفع خلال جائحة كورونا حسب ما قالت الجمعيات الخيرية.

ويعد فقر الدورة الشهرية مصطلحاً جديداً سلطت عليه بريطانيا الضوء، ويختص بالعديد من الفتيات اللاتي منعهن مستواهن الاجتماعي من شراء الفوط الصحية خلال أيام الدورة الشهرية، الأمر الذي يفقدن قوتهم بانفسهن، وقد تهربت معظمهن من الخروج أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة خلال تلك الفترة.

وفي أيرلندا صرح متاجر "ليدل" أنه سيصبح أول بائع تجزئة كبير في العالم يقدم فوطاً وسدادات قطنية مجانية في جميع فروعها حول العالم للنساء والفتيات اللواتي لا يمكنهن تحمل تكاليفها.

وتم إطلاق هذه المبادرة في مايو 2020 في الوقت الذي يعد فيه البرلمان الأيرلندي خطة



أدت جائحة كورونا إلى تراجع قدرة الفتيات في بريطانيا على شراء الفوط الصحية، فهن أصبحن غير قادرات على الذهاب إلى المدرسة أو العمل. وتكافح بريطانيا من أجل التغلب على ما يعرف بفقر الدورة الشهرية وذلك من خلال تعهد بعض المحلات والسوبر ماركت بتوفير الحفظات مجاناً للمتفتحات بها.

لندن - نشرت شركة بريطانية مختصة في المنتجات الصحية إعلانات في عدد من الصحف المحلية للفت النظر لما يسمى فقر الدورة الشهرية، حيث لا تتمكن واحدة من بين كل عشر فتيات بريطانيات من شراء فوط صحية.

وقالت سيليا هيدسون مؤسسة شركة "هي غيرلز"، "لا يخطر ببال أحد أن هناك بعض الفتيات ممن لا يملكن فوطاً صحية أو لا يتمكن من الذهاب إلى المدرسة بسبب عدم القدرة على شراء المنتجات الصحية".

وفي بريطانيا، تضطر واحدة من بين كل عشر فتيات لاستخدام الجوارب، أو ورق الجرائد أو ورق التواليت لعدم القدرة على شراء علب الفوط الصحية. وتضيف هيدسون "الكل يذكر الهند أو أفريقيا.. لا أحد يشير إلى فتياتنا في بريطانيا".

وشركة "هي غيرلز" هي مشروع اجتماعي يهدف إلى الإنتاج وإيضاً تحقيق أرباح تضمن توفير علب الفوط الصحية لفتيات العائلات ذات الدخل المنخفض مقابل كل علبه تبعها.

كما تقدم سلسلتا سوبر ماركت في أيرلندا وبريطانيا فوطاً صحية وسدادات قطنية مجانية في محاولة لمعالجة فقر الدورة الشهرية، والذي ارتفع خلال جائحة كورونا حسب ما قالت الجمعيات الخيرية.

ويعد فقر الدورة الشهرية مصطلحاً جديداً سلطت عليه بريطانيا الضوء، ويختص بالعديد من الفتيات اللاتي منعهن مستواهن الاجتماعي من شراء الفوط الصحية خلال أيام الدورة الشهرية، الأمر الذي يفقدن قوتهم بانفسهن، وقد تهربت معظمهن من الخروج أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة خلال تلك الفترة.

وفي أيرلندا صرح متاجر "ليدل" أنه سيصبح أول بائع تجزئة كبير في العالم يقدم فوطاً وسدادات قطنية مجانية في جميع فروعها حول العالم للنساء والفتيات اللواتي لا يمكنهن تحمل تكاليفها.

وتم إطلاق هذه المبادرة في مايو 2020 في الوقت الذي يعد فيه البرلمان الأيرلندي خطة