

جمال

المساحيق الخالية من الصابون والكحول علاج للبشرة الحساسة

قالت بوابة الجمال "هاوت.دي" إن البشرة الحساسة تحتاج إلى عناية خاصة لترطيبها والحيلولة دون تهيجها.

وأوضحت البوابة الألمانية أن التنظيف السليم يعد أهم خطوات العناية السليمة بالبشرة الحساسة. ولتنظيف البشرة بشكل صحيح، ينبغي استعمال غسول يخلو من الصابون والكحول، وذي أس هيدروجيني يبلغ 5.5. كما أن الغسول الذي يحتوي على زيوت نباتية أو تنسيد السكر يعمل على تنظيف البشرة برفقة ونعومة.

وبعد تنظيف البشرة ينبغي العناية بها بواسطة الكريمات الغنية بالدهون مثل زبدة الكاكاو أو الكاداميا أو زيت بذور العنب، حيث أنها تعمل على تقوية طبقة الحماية بالبشرة التي تعاني من الضعف لدى صاحبات البشرة الحساسة.

كما ينبغي أن تكون الكريمات غنية أيضا بالمواد المثبطة للالتهابات مثل البانتينول أو الالانولين أو خلاصة جذور العرقسوس.

وبالإضافة إلى ذلك ينبغي استعمال كريمات CC، حيث أنها تهدئ البشرة المتهيجة وتمدها بالرطوبة، فضلا عن قدرتها على إخفاء ما بها من عيوب مثل البثور ومواقع الاحمرار.

وللحيلولة دون تهيج البشرة الحساسة ينبغي الابتعاد عن الكريمات المحتوية على مواد حافظة أو مواد عطرية سواء كانت زيوت طيارة طبيعية أو اصطناعية أو أحماض الفواكه.

ومن ناحية أخرى أشارت "هاوت.دي" إلى أن التغذية السليمة تلعب أيضا دورا مهما في العناية بالبشرة الحساسة، حيث تعمل مضادات الأكسدة والفيتامينات (أ) و(ج) و(هـ) على محاربة ما يُعرف بـ"الجذور الحرة" المسببة لتهيج البشرة، ما يساعد البشرة على الاستشفاء وتجديد خلاياها.

وتوجد هذه العناصر الصديقة للبشرة الحساسة في الجزر والسبانخ والفلفل الحار والكرنب والشمش والموالج والمكسرات والزيتون والنباتية ومنتجات الحبوب الكاملة.

كما أن الزنك يعمل على تثبيط التهابات البشرة، وهو يوجد في الأسماك وفواكه البحر واللحوم والعسل والبالازة والشوفان والجنين. أما منتجات الصويا والبيض فتحتوي على الحمض الأميني "سيستين" الذي يحول دون فقدان الدهون بطبقة الحماية بالبشرة.



السوشيال ميديا تعمق من طغيان العلاقات المادية على التعاملات بين الأسر

بيئة فيسبوك عززت شعور الإحساس بالنقص وخلقت هوة بين الأفراد



مقارنة الأفراد لحياتهم بحياة الآخرين يغذي لديهم المشاعر السلبية

وأخريات عدلت صورهن باستخدام برامج الفوتوشوب لتبدو أكثر جمالا، لكن مثل هذه الصور تؤثر سلبيا على الاعتدال بالنفس والثقة في الذات بين النساء الشابات، والآن، باتت وسائل التواصل الاجتماعي أيضا مصدرا رئيسيا للقلق بسبب ما تحثه من تأثير مماثل.

وتساهم وسائل التواصل الاجتماعي في جعل أكثر من نصف مستخدميها غير راضين عن أشكالهم، وفقا لاستطلاع شمل 1.500 مستخدم أجرته مؤسسة "سكوب" للأعمال الخيرية لخدمة المعاقين. إذ يقول نصف هؤلاء ممن تبلغ أعمارهم بين 18-34 عاما، إن هذه المواقع تجعلهم يشعرون بأنهم لا يتمتعون بأي جاذبية. وفي دراسة أجراها باحثون بجامعة "بن ستيت" الأميركية عام 2016، توصل فريق البحث إلى أن رؤية صور السيلفي لأشخاص آخرين تقلل من الاعتدال بالنفس لدى المستخدمين، لأنهم يقارنون أنفسهم بمثل هذه الصور التي تظهر مدى سعادة أصحابها. كما توصلت دراسة أجرتها ثلاث جامعات في الولايات المتحدة، وهي جامعة سترانكلاند وأواهايو وإيوا، إلى

العلاقات المادية المبنية على أساس المصالح والقائمة على حاجات الأفراد وتفضيلاتهم انتشرت في الأونة الأخيرة وأصبحت مثل التجارة يجب أن تكون فيها منفعة للطرفين بشكل متبادل، بعيدا عن العلاقات الإنسانية الأصيلة المبنية على احترام الآخر والتبادل الثقافي والعلمي. وأضاف "العرب" أن السوشيال ميديا أثرت بشكل كبير على إنتاج هذا النوع من العلاقات، وقللت من التالف والمحبة والعلاقات الحميمة بين الأسر و"أصبحنا نرى كل فرد يسلك باحد الأجهزة الإلكترونية ويجلس منفردا، في عالم خاص، تتوفر فيه كافة الجوانب الإيجابية والسلبية، دون أي رقابة".

وتابع "اليوم إن كنت ناشطا في مواقع التواصل الاجتماعي فإنك غالبا لن تقدم الصورة السلبية، بل الإيجابية فقط، ستقدم الشيء الذي يعجب الناس ويبهروهم، وهناك من يقدم المفيد والقِيم، وقليل جداً من سيقدم لك الصورة الحقيقية المجردة". وقال الدكتور ضياء المندلوي المختص العراقي في علم النفس إن

العلاقات المادية المبنية على أساس المصالح والقائمة على حاجات الأفراد وتفضيلاتهم انتشرت في الأونة الأخيرة وأصبحت مثل التجارة يجب أن تكون فيها منفعة للطرفين بشكل متبادل، بعيدا عن العلاقات الإنسانية الأصيلة المبنية على احترام الآخر والتبادل الثقافي والعلمي. وأضاف "العرب" أن السوشيال ميديا أثرت بشكل كبير على إنتاج هذا النوع من العلاقات، وقللت من التالف والمحبة والعلاقات الحميمة بين الأسر و"أصبحنا نرى كل فرد يسلك باحد الأجهزة الإلكترونية ويجلس منفردا، في عالم خاص، تتوفر فيه كافة الجوانب الإيجابية والسلبية، دون أي رقابة".

وتابع "اليوم إن كنت ناشطا في مواقع التواصل الاجتماعي فإنك غالبا لن تقدم الصورة السلبية، بل الإيجابية فقط، ستقدم الشيء الذي يعجب الناس ويبهروهم، وهناك من يقدم المفيد والقِيم، وقليل جداً من سيقدم لك الصورة الحقيقية المجردة". وقال الدكتور ضياء المندلوي المختص العراقي في علم النفس إن

العلاقات المادية المبنية على أساس المصالح والقائمة على حاجات الأفراد وتفضيلاتهم انتشرت في الأونة الأخيرة وأصبحت مثل التجارة يجب أن تكون فيها منفعة للطرفين بشكل متبادل، بعيدا عن العلاقات الإنسانية الأصيلة المبنية على احترام الآخر والتبادل الثقافي والعلمي. وأضاف "العرب" أن السوشيال ميديا أثرت بشكل كبير على إنتاج هذا النوع من العلاقات، وقللت من التالف والمحبة والعلاقات الحميمة بين الأسر و"أصبحنا نرى كل فرد يسلك باحد الأجهزة الإلكترونية ويجلس منفردا، في عالم خاص، تتوفر فيه كافة الجوانب الإيجابية والسلبية، دون أي رقابة".

وتابع "اليوم إن كنت ناشطا في مواقع التواصل الاجتماعي فإنك غالبا لن تقدم الصورة السلبية، بل الإيجابية فقط، ستقدم الشيء الذي يعجب الناس ويبهروهم، وهناك من يقدم المفيد والقِيم، وقليل جداً من سيقدم لك الصورة الحقيقية المجردة". وقال الدكتور ضياء المندلوي المختص العراقي في علم النفس إن

نصائح

كيفية التعامل مع نزيف الأنف لدى الأطفال

يستلزم الأمر الخضوع لفحص لدى الطبيب لإزالة هذا الشيء. ولمواجهة نزيف الأنف لدى الطفل، ينبغي أن يتلقى الأباء بالهدوء في البداية، ثم يقوم أحد الوالدين بإحضار منديل ورقي في البداية لتنظيف الأنف به، كي يتم تصريف الدم كاملا. ويعد تضيق الأوعية الدموية الموجودة في مقدمة الأنف أهم إجراءات الإسعافات الأولية لنزيف الأنف. وللقيام بذلك يتم الضغط على جانبي الأنف باستخدام الأصابع أو بإدخال قطعة من القطن في فتحة الأنف أو باستخدام القطرات المخصصة لتضييق الأوعية الدموية بشكل موضعي على هذه المنطقة. ويمثل الجلوس بشكل قائم مع الميل قليلا إلى الأمام وضعية الجلوس المثالية بالنسبة إلى الطفل المصاب بنزيف الأنف.

يستلزم الأمر الخضوع لفحص لدى الطبيب لإزالة هذا الشيء. ولمواجهة نزيف الأنف لدى الطفل، ينبغي أن يتلقى الأباء بالهدوء في البداية، ثم يقوم أحد الوالدين بإحضار منديل ورقي في البداية لتنظيف الأنف به، كي يتم تصريف الدم كاملا. ويعد تضيق الأوعية الدموية الموجودة في مقدمة الأنف أهم إجراءات الإسعافات الأولية لنزيف الأنف. وللقيام بذلك يتم الضغط على جانبي الأنف باستخدام الأصابع أو بإدخال قطعة من القطن في فتحة الأنف أو باستخدام القطرات المخصصة لتضييق الأوعية الدموية بشكل موضعي على هذه المنطقة. ويمثل الجلوس بشكل قائم مع الميل قليلا إلى الأمام وضعية الجلوس المثالية بالنسبة إلى الطفل المصاب بنزيف الأنف.



وأضافت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن نزيف الأنف لدى الأطفال يستلزم استشارة الطبيب في حال استمراره لمدة تزيد عن 15 دقيقة، حيث قد يشير ذلك إلى إصابة الطفل باضطراب تخثر الدم الخلقي. وربما يرجع ذلك أيضا إلى إخال الطفل لشيء داخل أنفه دون أن يلاحظه الوالدان؛ ومن ثم

قلة النوم تؤدي إلى الخرف

بين عامي 1985 و2015. وفي العام 2012 وضع نحو 3900 منهم أيضا ساعة مقياس التسارع التي تلتقط الحركة أثناء النوم ليلا من أجل التحقق من دقة تقديراتهم، ما أكد النتائج المتعلقة بخطر الإصابة بالخرف على مدى فترة امتدت إلى مارس 2019.



قلة النوم بين سن الخمسين والسبعين ترتبط بأمراض الدماغ

باريس - تبين أن للنوم ست ساعات أو أقل في الليلة بين سن الخمسين والسبعين صلة بزيادة خطر الإصابة بالخرف وفق دراسة جديدة تابعت نحو ثمانية آلاف بالغ بريطاني لأكثر من 25 عاما.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في مجلة "نيشتر كومونيكشنز" أن خطر الإصابة بالخرف يكون أعلى بنسبة 20 إلى 40 في المئة لدى الأشخاص الذين ينامون لفترة قصيرة، والذين تكون مدد نومهم تساوي ست ساعات في الليلة أو أقل عند سن الخمسين أو الستين، أي أقل مما هو لدى أولئك الذين ينامون ليالي "عادية" لا يقل فيها النوم عن سبع ساعات.

واستنتجت هذه الدراسة الصادرة عن المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية وجامعة باريس بالتعاون مع جامعة "يونيفرسيتي كوليدج" في لندن، أن ثمة صلة بين مدة النوم وخطر الإصابة بالخرف، لكنها لم تتوصل إلى تأكيد علاقة السبب بالنتيجة. ولاحظت الباحثة سيفيرين سابيا وزملاؤها أيضا أن خطر الإصابة بالخرف أعلى بنسبة 30 في المئة لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين

وتسجل سنويا في كل أنحاء العالم نحو عشرة ملايين إصابة جديدة بالخرف بما في ذلك مرض الزهايمر وفقا لمنظمة الصحة العالمية. وكثيرا ما يضعف النوم عند المرضى المصابين به. ومع ذلك تشير مجموعة متزايدة من الأدلة البحثية إلى أن أنماط النوم قبل ظهور الخرف من المحتمل أيضا أن تساهم في تطور المرض.

وشدد المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية على أن هذه النتائج تظهر أن النوم في منتصف العمر يمكن أن يؤدي دورا في صحة الدماغ ويؤكد تاليا أهمية عادات النوم الجيدة للصحة.

وأشارت مجلة "نيشتر" إلى أن الأبحاث المستقبلية قد تتمكن من تحديد ما إذا كان تحسين أنماط النوم يساعد في الوقاية من الخرف. رات الدكتورة ساره إيمارسيو من صندوق أبحاث مرض الزهايمر أن "الإقلاع عن التدخين وشرب الكحول باعتدال والاستمرار في النشاط البدني واتباع نظام غذائي متوازن والتحكم في مستويات الكوليسترول وضغط الدم، تشكل عوامل قد تساعد في الحفاظ على صحة دماغنا مع التقدم في العمر".