

نصائح

كيف تجعلين الحلي الضخمة تتناغم مع ملابسك

تعد عصية للغاية ولا تناسب فستان السهرة الكلاسيكي. وتعد الإكسسوارات الكلاسيكية مثل القلائد القصيرة والمستديرة والقريبة من العنق، مناسبة لفساتين السهرة. ويمكن أن تكون هذه القلائد مصنوعة من الذهب الأبيض أو الأصفر أو الفضة الإسترليني.

وينبغي ألا يزيد طول القلادة على 46 سنتيمترا. وللحصول على طلة في غاية الأناقة خلال السهرة ينصح الخبراء، بالإضافة إلى ذلك، بارتداء طقم حلي؛ إذ يكون هناك تناغم بين الكوليه وأقراط الأذن والأساور.

ويوجه عام تسري القاعدة التالية: كلما كان فستان السهرة فخما وغنيا بالألوان الزاهية، ينبغي أن تكون الحلي أكثر بساطة ورقة. وعلى العكس من ذلك يجب استعمال قطع حلي تنطق بالصخامة لإضفاء لمسة جمال وأناقة على الثياب التي تتحلل بالبساطة.



أطلق مصممو الحلي العنان لخيالهم هذا الموسم، ما يتضح جليا من خلال الاتجاهات العديدة التي تتربع على عرش الموضة حاليا. ومن أبرز الاتجاهات ما يُعرف باسم "قلادة مريلة الطفل" التي تعد بديلا مناسباً عن الكوليهات الضخمة.

وعلى الرغم من ذلك ما زالت قطع الحلي الضخمة والقلائد متعددة الصفوف ذات الكلاسيك تمثل إحدى أبرز صيحات الموضة. ولكن ينبغي أن تعرف المرأة أنه ليس كل قطعة حلي تكون مناسبة لكل قطع الثياب؛ إذ تلعب قصة البلوزة وفستان البوستير (فستان بصدرية) وفستان السهرة، دورا كبيرا في اختيار قطعة الحلي المناسبة.

وأكد خبراء الموضة أن الحلي تلعب دورا مهما مع فستان السهرة الأنثوي، غير أن الحلي ينبغي أن تزيد من جمال الفستان فقط، ولا تخطف منه الأنظار. وأشار الخبراء إلى أن الإكسسوارات العصرية، مثل الخواتم الضخمة أو القلائد المصنوعة من خامات مختلفة،

أسلوب الحياة غير الصحي خطر يهدد الأطفال

لديهم صعوبات في التعلم تماثل مشكلة نقص التركيز ومرض التوحد بدأت فقط بعد زيادة أوزانهم بصورة ملحوظة.

كما كشفت دراسة استرالية أن الرضاعة الطبيعية للمواليد خاصة في الأشهر الستة الأولى من أعمارهم يمكن أن تقلل من خطر إصابة الأطفال بمرض الكبد الدهني في مرحلة المراهقة، وقدموا نتائجها أمام المؤتمر الدولي للكبد لعام 2016، المنعقد بمدينة برشلونة الإسبانية.

أسلوب الحياة المعاصر بعادته غير الصحية يساهم في انتشار أمراض الكبد والسمنة بين الأطفال وتضاعف احتياجهم للجراحة

وأوضح الباحثون أن مرض الكبد الدهني أصبح من أمراض الكبد الأكثر شيوعا بين من تتراوح أعمارهم بين سنتين و19 عاما، ويعتقد أن زيادة وزن الأطفال زيادة مفرطة من أكثر مسببات المرض الذي يهدد صحة الأطفال وينذر بتليّف الكبد.

وكشفت العلاقة بين الرضاعة الطبيعية ومرض الكبد الدهني، تابع الباحثون حالة 1170 طفلا، بالإضافة إلى مراقبة بيانات أمهاتهم حول ظروف الحمل والولادة والتغذية في الأشهر الأولى من عمر الأطفال.



النظام الغذائي الصحي يقي الأطفال من الأمراض

صداقة الآباء مع أبنائهم على مواقع التواصل تعزز العلاقة أم تعقدها؟

فرض الآباء لنوع من الرقابة العنلية أو الخفية سلوك يرفضه الأبناء



علاقة الآباء مع الأبناء على فيسبوك ذات وجهين

مشغولا بأموره الخاصة ويقع في ركنه الخاص دون الاكتراب بالطرف الأخر. وترسم دراسة حديثة لجامعة "بريغهام يونغ" الأمريكية نموذجا مختلفا لشكل العلاقة بين والديين والأبناء في الشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك وتويتر وإستغرام، إذ ترى أن صداقة المراهقين ومتابعتهم لأبنائهم وأمهاتهم عبر الشبكات الاجتماعية وتواصلهم من خلالها تسهم في تقوية علاقاتهم بهم في الحياة اليومية خارج الإنترنت، كما أن هذا التواصل يؤثر إيجابيا في الأبناء فيميلون لمساعدة الآخرين والتعاطف معهم.

وتشير الدراسة إلى أن هذه المواقع تفتح قناة جديدة للتواصل بين والديين والأبناء بالنظر إلى أهميتها بالنسبة إليهم، وتعبيرها عن اهتماماتهم وطريقة تواصلهم مع الآخرين. وبحسب دراسة لمرکز "بيو" للأبحاث، فإن معظم المراهقين يستخدمون الشبكات الاجتماعية. وتوفر هذه المواقع فرصا متعددة للآباء والأمهات للاقترب من أبنائهم، مثل الإعجاب بواحدة من صورهم في فيسبوك أو كتابة تعليق إيجابي على صورة أو تحديث كتبه أحدهم، كما تطلع الآباء على جزء مهم من عالم أبنائهم وأصدقائهم واللغة التي يستخدمونها، من دون أن تشعر الأبناء بوجود رقابة متعددة على سلوكهم.

وتقول سارة كوين الأستاذة في كلية الحياة الأسرية والمؤلفة الرئيسة للدراسة إن الشبكات الاجتماعية تتيح للوالدين نظرة مقربة على حياة المراهقين، وتسمح لهم بالتعرف إلى المرحلة التي يمرون بها وما يجري في حياتهم، وراء أصدقائهم، وتشعرهم بأنهم مقربون من أولادهم.

وهي ترفض أن تتدخل والدتها في كل كبيرة وصغيرة في عالمها الافتراضي، فتامرها بحذف صورة أو أغنية شاركها مع أصدقائها. ورصدت دراسة إفراط بعض المراهقين في استخدام الشبكات الاجتماعية بما يتجاوز ثماني ساعات كل يوم، وربطت بين الاستخدام الزائد والميل إلى الاكتئاب والسلوك العدواني، من دون أن يرتبط ذلك بالعلاقة مع أبنائهم. وقال المختص التونسي في علم النفس أحمد الأبيض إن الناس أصبحوا اليوم يستعملون الهاتف بدلا من الاتصال المباشر وهو ما يعرض حرارة التواصل واللقاء المباشر.

صداقة المراهقين ومتابعتهم لأبنائهم عبر الشبكات الاجتماعية تسهم في تقوية علاقاتهم بهم في الحياة اليومية

وأضاف في تصريح لـ "العرب" أن صداقة الآباء مع الأبناء على مواقع التواصل الاجتماعي توحى بأنه لا توجد "ممنوعات" بين الطرفين، وهو ما يخلق نوعا من الشفافية والتقارب وحتى وإن كانت هناك مشكلة يمكن تفاديها قبل أن تتفاقم وهو ما يؤسس للتقارب بين الأجيال.

وأشار إلى أنه حتى وإن كان التواصل على مواقع التواصل سيؤدي لحرارة التواصل المباشر، فإنه يكون أفضل من عدم التواصل أو أن يكون كل واحد

يحتاج الأبناء في سن المراهقة إلى الإرشاد والنصح من طرف الآباء. ولأن فترة المراهقة فترة حساسة تصبح صداقة الآباء والأبناء أمرا ضروريا لحمايتهم من الانحراف السلوكي والفكري. ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أن صداقة الآباء مع الأبناء على مواقع التواصل الاجتماعي من شأنها أن تسهم في تقوية علاقاتهم بهم في الحياة اليومية خارج الإنترنت، وفي المقابل ترى بعض الدراسات أن الآباء يمكن أن يكونوا سببا في إحراج أبنائهم من خلال بعض المواقف.

راضية القيزاني صحافية تونسية



يعد التواصل جزءا مهما جدا في أي علاقة ناجحة، وهذا ينطبق على العلاقة بين الآباء والمراهقين، فالتواصل في فترة المراهقة يكون أكثر صعوبة عندما يرى الآباء أنفسهم كمتحكمين بأبنائهم، فهم يريدون تنظيم حياة أطفالهم بتفاصيلها، وتناول وجباتهم الغذائية، وممارستهم للعباب، وإيوائهم إلى فراشهم في الوقت المحدد لهم.

وينظر بعض الآباء إلى استخدام أبنائهم للإنترنت والشبكات الاجتماعية بوصفه نشاطا يخصصهم ويرتبط بطبيعة جيلهم، ومن ثم يتبعون عن متابعته أو الاندماج فيه. وينهش آباء آخرون إلى فرض نوع من الرقابة العنلية أو الخفية على نشاط الأبناء، ومتابعة المواقع التي يتربدون إليها بهدف حمايتهم، حتى أن البعض يحتفظ بكلمات المرور الخاصة بهم للاطلاع على بريدهم الإلكتروني. وفي ما يتعلق بالأبناء، فإن بعضهم يضيّق برقابة والديين، كما قد يقلقون في حال انضم الآباء والأقرباء الأكبر سنا عموما إلى دائرة أصدقائهم في مواقع التواصل الاجتماعي.

تقول مالك الخزري البالغة من العمر 14 عاما إن صداقتها مع والديها على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لا تعني أن من حقها الاطلاع على خصوصياتها، فهما لا يمتلكان كلمة المرور الخاصة بحسابها ولا الرقم السري الذي يمكنها من استعمال هاتفها.

وترى مالك أن الصداقة بين الآباء والأبناء على مواقع التواصل الاجتماعي يجب أن تكون في حدود ولا يكون ذلك على حساب استقلاليتها.

وتضيف لـ "العرب" أن علاقة الآباء بالأبناء يمكن أن تتضرر إذا كانوا أصدقاء على فيسبوك، خصوصا إذا كان الآباء لا يجيدون التعامل مع أبنائهم المراهقين.

جمال

ماء الصبار.. ينبوع جمال بشارتك

على ماء الصبار، حيث يتم وضع كمية منه على قطعة قطن ومسح الوجه والرقبة به برفق. ويتم تصنيع ماء الصبار عن طريق عصر فاكهة الصبار التي تمتاز بلونها الوردية، ما يعني أن لون ماء الصبار وردي تماما مثل الثمرة وليس شفافا.

ويعد ماء الصبار من المكونات المفيدة للبشرة، حيث يمنحها الترطيب اللازم، ويحارب التجاعيد ويعالج انتفاخ العيون. ولذلك يمكن إدخاله إلى روتين العناية بالبشرة الذي تتبّعه المرأة للحصول على بشرة نضرة وصحية.

ويساهم الصبار في تطرية الجلد وتجديد الخلايا التالفة من خلال مفعوله في تنظيفها بعمق وإزالة المتحججة، ما يجعله مناسباً لكل أنواع البشرة. وأشارت "إنستاي" إلى أنه يمكن استعمال تونر تنظيف يحتوي

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن ماء الصبار يعمل أيضا على ترطيب البشرة ويمنحها مظهرا نضرا وموحدا، كما أنه يعمل على تهدئة البشرة المتتهيجة، ما يجعله مناسباً لكل أنواع البشرة. وأشارت "إنستاي" إلى أنه يمكن استعمال تونر تنظيف يحتوي

ويستخدم كعلاج فعال لبعض الالتهابات أو لسعات الحشرات؛ لاحتوائه على مواد فعالة مضادة

ميونخ - أوردت مجلة "إنستاي" أن ماء الصبار يعد بمثابة ينبوع جمال البشرة، حيث أنه يساعد البشرة على التخلص من القشور الميتة ويساعد على تحفيز نمو خلايا جديدة، ومن ثم تتجدد البشرة وتتمتع بمظهر نقي يشع شبابا وحيوية.



ماء الصبار يساعد على تجديد البشرة