

جمال

البروبوليس ..
سر جمال بشرتك
وشعرك

ميونخ - أوردت مجلة "Elle" أن البروبوليس (Propolis) يعد بمثابة سر جمال البشرة والشعر؛ حيث أنه يساعد على التمتع ببشرة نضرة ويعمل على زياد نمو الشعر وكثافته.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن البروبوليس أو "صمغ النحل" غني بالمعادن مثل الحديد والكالسيوم واليوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين H وأحماض أمينية ومضادات أكسدة، وبالتالي فهو يتمتع بتأثير مثبط للالتهابات ومضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات ومضاد للحساسية وطارد للسموم ومسكن للألم.

وبفضل هذه المزايا الجمّة يعمل البروبوليس المعروف أيضا باسم "العكبر" على تنظيف البشرة من الشوائب ويقضي على التجاعيد ويرطبها، ما يمنحها مظهرا نقيًا ونضرا وملمسا ناعما يشع شبابا وحيويا.

ومن ناحية أخرى، يساعد البروبوليس على زيادة نمو الشعر وكثافته وتقوية بنيته، ما يحول دون تقصفه وسقوطه، كما يمنحه مظهرا لامعا يأسر الأبواب.

ويعد البروبوليس من المواد المفيدة للجسم، بفضل احتوائه على العديد من المركبات الصحية.

ويعرف أيضا بصمغ النحل والعكبر، وهو صمغ يقوم النحل بإنتاجه من مادة العصارة أو النسغ، ويمكن أن يختلف تكوين هذه المادة وفقا لموقع النحل والأشجار والزهور التي يمكنها الوصول إليها.

ويحتوي صمغ النحل على أكثر من 300 مركب، وغالبية هذه المركبات هي أشكال من البوليفينول مضادات أكسدة تساعد في الوقاية من الأمراض ووقاية الجسم من العدوى.

ويعد صمغ النحل مادة حمضية لزجة قابلة للذوبان، تجمعها خلايا العسل من براعم وعصارة الأشجار أو مصادر أخرى.

وهو مادة صمغية مرزوجة بنسبة من جوبوب اللقاح ولعاب النحل، لزجة لونها الغامق والمحمر إلى الأسود، المخضر، طعمها مرّ لاذع، يقوم النحل من بصنعها من عدة مصادر خارجية وداخلية.



جهل المسنين بالتكنولوجيا
يعيق حصولهم على خدمات رقمية

دمج التكنولوجيا المساعدة في حياة كبار السن يعود عليهم بالنفع



الظروف الصحية التي تطرأ مع التقدم في السن تصعب استخدام التكنولوجيا

أطمئن يومية على أخباره وإنجازاته وما حققه في دراسته".

واكتشف بعض العلماء أن الحالات التي قاموا بدراستها ممن تتراوح أعمارهم بين 65 و75 سنة، الذين أكملوا سلسلة من ألعاب الكمبيوتر المختلفة حدث لديهم تحسن في الذاكرة وزيادة الانتباه وتحسنت قدراتهم. وإضافة إلى ذلك، أثبتت أنظمة ألعاب الفيديو قدرتها على تعزيز النشاط البدني لكبار السن.

وبسبب عدد من البرامج الترفيهية التي توضح للمستخدم كيف يمارس الحركات الرياضية واليوغا، وهما شكلان مفيدان للغاية من التمارين الافتراضية التي يستفيد منها كبار السن.

وتجعل الظروف البدنية والصحية التي تطرأ مع التقدم في السن من استخدام التكنولوجيا الجديدة أمرا صعبا، فكريا فإن اثنين من كل خمسة مسنين لديهم حالة بدنية أو صحية تجعل القراءة صعبة عليهم أو مستحيلة، أو لديهم إعاقة أو مرض مزمن يمنعه من المشاركة بشكل كامل في العديد من الأنشطة اليومية العادية.

وتوفر التكنولوجيا العديد من المميزات المدمجة في الأجهزة لزيادة سهولة استخدام كبار السن لها، منها على سبيل المثال كما في حالات ضعف البصر التي يصعب فيها من الصعب رؤية الصفحة "حاد".

السن، وتشير التقارير إلى أن الذين يواجهون على استخدام شبكة الإنترنت قد يعكس ذلك إيجابيا على مجالات حياتهم الرئيسية التي تشمل تحقيق الذات والحفاظ على الصحة والتواصل الاجتماعي والقدرات الوظيفية وتحسين الذاكرة وزيادة الانتباه.

ثقافة جديدة

وتقول فاطمة المغني مديرة مركز التنمية الاجتماعية في خورفكان بدولة الإمارات، إن التقدم في العمر لا يمنع من استخدام التكنولوجيا، لأنها نوع جديد من الثقافة نحصل من خلاله على المعلومات بسرعة فائقة.

وأضافت أنها تتواصل مع الأشخاص عبر الهاتف المحمول والرسائل الإلكترونية في المناسبات والأعياد، لأن العلاقات الإنسانية مهمة وتحرص عليها.

وتابعت "لقد حصلت على دورات في الكمبيوتر بهدف تطوير أدائي، سواء في العمل الوظيفي أم في إدارة عملي الخاص.. وعلى الصعيد الأسري أيضا عندما كان ابني باسم يقوم بحضور شهادة الدكتوراه في القانون الدولي في بريطانيا، كنت أتواصل معه بالصوت والصورة عبر شاشة الكمبيوتر، وكنت

كشفت دراسات حديثة أن عدم الدراية الكافية للمسنين بالتكنولوجيا الرقمية يحرمهم من التمتع بخدماتها، وأن عوامل مثل العمر والدخل والتعليم تحدد الاختلافات في استخدام التكنولوجيا بين هذه الفئة العمرية. ويشير الخبراء إلى أن النفاذ إلى التكنولوجيا المساعدة يساهم في تحسين نوعية حياة كبار السن.

تونس - تقدم التكنولوجيا طرقا جديدة لمساعدة كبار السن في الحفاظ على صحتهم العقلية والبدنية، حيث يمكن للمشاركة في لعبة فيديو أو كمبيوتر أن تكون فرصة للتسلية ومصدرا لتعزيز الصحة العقلية.

لكن الجهل بوسائل الاتصال الحديثة قد يحرم المسنين من فرص الحصول على خدمات رقمية كالسجل لتلقي جرعات اللقاح مثلا أو اتصالهم بمقدمي الرعاية، لمراقبة مدى انتظامهم في تناول الجرعة المحددة من الدواء، أو استعمال قطع السجادة المزودة بأدوات استشعار والتي يمكنها تحديد تعرض الشخص للسقوط، وكذلك مستشعر يمكن للمستخدم ارتدأه ليحدد ما إذا كان يتحرك بطريقة طبيعية أو على نحو يشير لتعرضه للوقوع.

اختلافات

وكما أن جائحة كورونا قد أوضحت أن التقنيات الرقمية قد دعمت الجهود المبذولة لمكافحة الفايروس من خلال تمكين الوصول إلى الرعاية الصحية (الصحة الإلكترونية والطب عن بعد) وسهلت للطلاب بمواصلة تعليمهم (التعلم والتعليم عن بعد) والشركات والعمال للاستفادة من العمل عن بعد للبقاء نشطين، فإنها أيضا قد كشفت أن كبار السن من بين أولئك الذين لا يستخدمون التكنولوجيا بالكامل من إمكانيات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

عدم الدراية بوسائل
الاتصال يحرم المسنين من
فرص الحصول على الخدمات
الرقمية، كالتسجيل لتلقي
جرعات اللقاح مثلا

وأظهرت دراسة أجريت في الولايات المتحدة أنه بينما يستخدم كبار السن الإنترنت بشكل متزايد (67 في المئة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عاما وأكثر)، لا يزال الكثيرون غير متصلين، ولا يستخدمون تلك كبار السن

لقاحات كورونا
تثير مشاعر الغيرة بين الأفراد

لماذا كنت من أصحاب الأولوية القصوى. غير أن بيوخ لا يعتقد أن الناس عديمو الحيلة في مواجهة مشاعرهم. ويقول إنه أمر طيب أن يتفاعل المرء بشكل بناء تجاه مشاعر الغيرة، ويبدأ هذا بالاعتراف بأن لديك مثل هذه المشاعر.

ويضيف أنه عند الانتظار لتلقي التطعيم يمكن أن يكون من المريح التفكير في أن هناك قائمة أولوية على أساس الحاجة، حيث أنه من الإنسانية للغاية الاهتمام بالضعيف أولا.



حسد الآخر على تلقي اللقاح دلالة على انتكاسة أخلاقية

ما حيوي، مثل اللقاحات، ويبدو أن القواعد المتعلقة بمن يتلقى اللقاح أولا ليست منطقية في بعض الحالات. وإلى جانب الحسد على تلقي اللقاح، هناك أيضا ما قد يعرف باسم الخزي من التطعيم، وهو إحساس بالخوف من أن يتحدث شخص تلقى التطعيم عن ذلك.

وتضيف هويوز أن المرء ليس مجبرا على إخبار الجميع عن هذا الأمر، ولكن إذا تلقى اللقاح بالفعل، وعن استحقاق، ويريد التحدث في الأمر، فلا بأس من ذلك، دون الخوض في التفاصيل بشأن

وتضيف "وراء ذلك الشعور خوف من عدم التطعيم أو الإصابة بكوفيد - 19. ويزداد هذا الخوف في ضوء جرعات اللقاح الممتنعة والطفرات الجديدة للفايروس".

ويقول المحلل النفسي إيكارد بيوخ إن الحسد مفهوم تماما في مثل هذا الوضع ويجب ألا يكون شيئا يخلج الإنسان منه.

ويضيف إيكارد، وهو صاحب كتاب عن الغيرة، عبر محطة إذاعية "أحتاج لشيء ما بشدة ولا يمكنني الحصول عليه، ولكنني أراه لدى غيري بالفعل، فينشأ هذا الشعور من الحسد وهو مزيج من الخوف والغضب والحزن".

ويتحول الوضع إلى عاطفية شديدة سريعا عندما يكون هناك نقص في شيء

هل البكاء مفيد للصحة النفسية؟

تداعات الانفصال" التي لوحظت في جميع الثدييات، وهي علامة مرئية بالإضافة إلى النداءات الصوتية.

غير أن الإنسان لا يزال يبكي في سن البلوغ، حتى وقد صار من الممكن التحكم في الحياة تماما، على عكس الصغر. وهناك اختلاف بين كم مرة يبكي الرجال، مقابل النساء، فالرجال يكونون من ست إلى 17 مرة في العام، بحسب رابطة طب العيون الألمانية، بينما تبكي النساء بمعدل أعلى أربع أو خمس مرات.

المصابون بالاكئاب لا يجدون في البكاء متنفسا، كما أن الخبرات الصادمة، مثل وفاة شخص مقرب، لا تتحسن بالبكاء

ولا تحدث هذه الاختلافات إلا عندما يبكي الأشخاص، فحتى إذا تبكي الفتيات والصبيان بنفس القدر ولنفس الأسباب.

ويقول فينجرهوتس إن أكبر أسباب للبكاء، وهو الحزن والإشتياق للوطن ومشاكل الحب، مثلا، متشابهة لدى الرجال والنساء.

غير أنه في المواقف اليومية تكون النساء أكثر احتمالا للبكاء.

هذه الدموع "لا تحتوي على كثير من المعلومات بشأن الوضع الحالي، فحسب، بل تتصف الكثير أيضا عنا كاشخاص".

ويبدو أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يبكي تائرا بعاطفة قوية. فبالإضافة إلى الدموع العاطفية، هناك نوعان آخران: الدموع الانعكاسية الناجمة عن محفز خارجي مثل تقشير البصل، والدموع القاعدية التي تنظف وترطب العينين.

وتضم الأنواع الثلاثة الماء والشوارد والبروتينات، ولكن بتركيزات مختلفة، فالدموع العاطفية بها الكثير من البروتينات، عن الدموع الانعكاسية، وأيضا كميات أعلى من السيروتونين، على سبيل المثال.

وإحدى الإجابات المحتملة كسبب لبكاء الأشخاص هو التحايل. وذكر باحثون بريطانيون في دراسة صدرت عام 2007 أن الرضع الذين يبلغون ستة أشهر من العمر يستخدمون البكاء التكتيكي لجذب انتباه الوالدين.

وبالنسبة إلى فينجرهوتس، تقدم هذه المرحلة من الحياة تفسيرا تطوريا محتملا للبكاء العاطفي.

ويتفق العلماء على أن البكاء البشري يمكن إرجاعه إلى

برلين - اعتاد الإنسان البكاء منذ فجر التاريخ، لينهمر من عينيه ما بين سبعين إلى مئة لتر من الدموع على مدار حياته، إلا أن الأبحاث التجريبية بشأن ظاهرة البكاء محدودة على نحو صادم.

أظهرت مراجعة منهجية صدرت مؤخرا أن هذا الموضوع "لم يتلق ما يكفي من الانتباه من العلماء، أو علماء الفيزياء على نحو مثير للدهشة"، وأن أبحاث "البكاء العاطفي لا تزال في مراحلها الأولى". ويعتقد المشاركون في إعداد الدراسة، أن فينجرهوتس، أن هناك سوء فهم وراء ذلك.

ويقول علماء النفس من هولندا، بعدما درسوا على مدار العشرين عاما الماضية لماذا يبكي الإنسان "غالبا ما ينظر إلى الدموع

على أنها إشارة على الحزن"، ولكن

ويعتقد المشاركون في إعداد الدراسة، أن فينجرهوتس، أن هناك سوء فهم وراء ذلك.

ويقول علماء النفس من هولندا، بعدما درسوا على مدار العشرين عاما الماضية لماذا يبكي الإنسان "غالبا ما ينظر إلى الدموع

على أنها إشارة على الحزن"، ولكن

ويعتقد المشاركون في إعداد الدراسة، أن فينجرهوتس، أن هناك سوء فهم وراء ذلك.

ويقول علماء النفس من هولندا، بعدما درسوا على مدار العشرين عاما الماضية لماذا يبكي الإنسان "غالبا ما ينظر إلى الدموع

