

جمال

تناول أطعمة
معينة يساعد
في تألق البشرة

نيودلهي - يتوق الجميع لبشرة متألقة خالية من العيوب. هناك بالطبع الكثير من الطرق التي يجربها البشر للحصول على هذه النتيجة سواء كانت في صورة علاجات للجلد أو روتين رعاية بالبشرة أو علاجات منزلية إلى آخره.

غير أن الصحة الداخلية مهمة بقدر العوامل الخارجية للحصول على هذه البشرة المثالية الصافية. يؤثر الطعام على الصحة العامة بما في ذلك الجلد، بحسب موقع فيميينا. ويحتاج المرء إلى البدء في ضم أطعمة معينة في النظام الغذائي اليومي للحصول على البشرة المتألقة.

● الخيار: بعيدا عن استخدامه سطحيا على البشرة، فإن تناوله بانتظام له نفس الأثر على الجلد. الخيار غني بمضادات الأكسدة وفيتامينات سي وكيه وكلها مهمة لصحة ونضارة البشرة. ويساعد أيضا في تقليل مظهر الخطوط الرفيعة والهالات السوداء.

● الشاي الأخضر: قد يكون نوقا مكتسبا على الأغلب، ولكنه حقا السبيل الأمثل لتنقية الجسم من السموم. إنه غني بمضادات الأكسدة الطبيعية. ويحتوي على المغذيات النباتية التي تسمى إبيجالوكاتشين جاليت (إيه. جي. سي. جي) التي تحمي الجلد من الجذور الحرة المضرة وبالتالي يقي من البقع الداكنة المرئية أو التقدم في العمر المبكر. ويساعد أيضا في خفض مستويات دهيدروستوستيرون وهي السبب الرئيسي للحبوب الهرمونية.

● الجزر: قديما قالوا إن الجزر أكله يقوي النظر ولكنه أيضا مصدر رائع للمغذيات المطلوبة للحصول على بشرة صحية ونضرة. إنه يحتوي على مضاد أكسدة يسمى بيتا كاروتين الذي يحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة ويقي من الإفراط في إنتاج الخلايا من الطبقة العليا من الجلد.

وهذا يساعد في خفض الخلايا الميتة الهشة التي يمكن أن تتساقط بالزهم لتسد المسام. كما أن الجزر غني بفيتامين "ا" الذي يجدد الكولاجين المدمر ويقطع أيضا إنتاج الخلايا السرطانية الجديدة.

هوس الأمهات بالوظيفة يؤثر على نفسية أطفالهن

إدمان النساء على العمل يغبط المحيطين بهن حقوقهم



يجمع خبراء علم النفس على أن إدمان الأمهات على العمل يلحق الأذى بالصحة النفسية لأطفالهن، ذلك أن الهوس بالوظيفة يؤثر على جوانب أخرى من الحياة. وينصح الخبراء الأمهات العاملات أن يقمن بالفصل بين العمل والحياة الشخصية، وأن يتأكدن من إعطاء الوقت والجهد المناسبين لكل منهما، مشيرين إلى أن ضغط العمل يؤثر على مزاج الأم وينعكس سلبا على نفسية الأطفال والمحيطين بها.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

تجد معظم الأمهات العاملات أنفسهن مجبرات على بذل أقصى جهودهن لاستمرار بوظائفهن خاصة مع انتشار فيروس كورونا وما سببه من فقدان للوظائف، فيكرسن أغلب وقتهن للعمل حتى ولو كن يعملن من منازلهن. وتنعكس هذه الوضعية سلبا على نفسياتهن وتؤثر على مزاجهن ما يجعلهن يغضبن لآفتهن الأسباب ويترن سريعا ما يخلق مشاكل مع أطفالهن.

ويشير خبراء علم النفس إلى أن هوس الأمهات بالوظيفة يأخذ مكان معظم جوانب الحياة الأخرى ما يدمر الصحة النفسية للأطفال. وتقول سامية جبيري الأخصائية النفسية إن تكريس الأم نفسها للوظيفة يؤثر بطريقة سلبية على أكثر من مجال في حياتها، فهي الحاضرة الغائبة في نظر ابنها الذي يصبح بلا أم فيبحث عن الأمومة لدى غيرها ويحاول التقرب من نساء أخريات كالخالة أو العمه أو المربية.

وتضيف أن ذلك ينعكس سلبا على الطفل في عمر الخمس سنوات الذي يمكن أن يصبح عدوانيا أو انطوائيا أو يصاب باضطراب في الشخصية. وأشارت إلى أن الإهمال يدمر نفسية الطفل وأن الأطفال يستحقون الاهتمام والعاطفة. ويؤكد الخبراء أنه على عكس الأشخاص الشغوفين الذين يستمتعون بعملهم، يعاني المدمنون على العمل من الإنهك والإرهاق الشديدين ويكونون في الغالب شديدي التوتر.

وليس هذا وحسب، فعلى الرغم من أنهم لا يستمتعون بعملهم، يكونون أكثر بؤسا وشقاء عندما يعملون. ومثل هؤلاء الأشخاص يمزجون بأوقات عصبية من الشعور بتأنيب الضمير حينما لا يعملون،

وكثيرا ما يعملون سرا خوفا من التعرض للتوبيخ من أصدقائهم وعائلاتهم.

كما يعتبر العديد من الناس قضاء ساعات طويلة في العمل، وكسب أموال كثيرة، دليلا على النجاح. ويؤثر على صفة المدمن على العمل في الكثير من الأحيان على أنها وسام شرف.

لكن بالنسبة إلى البعض، فإن الحاجة إلى العمل التي تبلغ حد الهوس تأتي على حساب كل شيء آخر. ويمكن للصحة والعلاقات العائلية، وحتى نوعية العمل أن تتأثر بذلك كثيرا، فالهوس بالعمل يكلف ثمنا باهظا.

ويعيش مدمن العمل تحت وطأة ضغط العمل فلا يعرف طعمًا للسكينة ولا للراحة وهو محب لهذا الأمر ويجعله هوس العمل مندما لدرجة أنه غير قادر على ممارسة حياته بصورة طبيعية. ويعرف إدمان العمل بأنه الرغبة الملحة في الغوص في شكل من العمل المتواصل من دون الشعور بالشبع.

وتقول الكاتبة لينا ناصر إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية يمثل تحديا صعبا للعديد من العائلات؛ لأن "إدمان العمل" قد يدمر الصحة النفسية للأطفال.

وتصف مجلة "سيكولوجي توداي" إدمان العمل بأنه "أكثر من مجرد تكريس وقتك للوظيفة. إنه التزام

يقرب من الهوس، ويأخذ مكان معظم جوانب الحياة الأخرى، ويشمل ذلك الأطفال".

وحسب ناصر، فإن استمرار هذه الحالة لفترة طويلة، يعني عواقب أكثر خطورة على الأطفال، الذين يحتاجون إلى الكثير من العناية والاهتمام في سنواتهم الأولى.

سامية جبيري
الطفل يمسى للتقرب
من نساء أخريات
كالخالة أو المربية

وترسل الأم المدمنة على العمل مؤشرات لأطفالها أنهم ليسوا مهمين في حياتها، وأن الأولوية للعمل في المقام الأول. وهذا الشعور بعدم الأهمية يؤثر سلبا على نمو الطفل عاطفيا ونفسيا، ويسبب مشاكل طويلة المدى.

وتنصح ناصر الأم العاملة بأن تفصل بين العمل والحياة الشخصية، وأن تتأكد من إعطاء الوقت والجهد المناسبين لكل منهما.

ويؤكد الخبراء أنه إذا انتشلت الأم بالعمل على حساب الأطفال، قد يلجأون إلى خيارات أخرى لملء الفراغ العاطفي، مثل الإدمان أو السلوك العنيف. ووفقا

التوازن بين العمل والحياة الشخصية ضروري

لتجربهم اليومية؛ ليشعروا بالدفع العائلي.

لذلك، يجب على الآباء والأمهات أن يحرصوا على تلبية احتياجات أطفالهم العاطفية، تماما مثل حرصهم على تلبية الاحتياجات المادية.

ويجعل فقدان الطفل للعاطفة في البيت أو نقصها، يتعلق بكل من يمنحه هذا السدف؛ فهو يتلقى عنه أسلوب حياته وربما معتقده ومفاهيمه وطريقته تنوقه وحديثه، وكذلك لغته ودينه وخاصة ممن يأنس منه القرب.

وغالبا ما يترك أطفال الأم المدمنة على العمل أسام الشاشات والأجهزة الإلكترونية، بينما تتشغل في حياتها المهنية، وتبقى خارج المنزل لفترات طويلة، وهذا له تأثير كبير على الصحة النفسية للأطفال.

ويتحمل الطفل في تلك الحالة الكثير من المسؤوليات، ويحرم من أوقات اللعب والمرح التي يحتاجها، ويكبر بسرعة دون أن تنتبه الأم.

وحسب خبراء علم النفس، فإن "الأطفال الذين لا يتمتعون بعطف الوالدين، يصبحون تدريجيا عرضة للإصابة بالاكتئاب، ثم الزهقان بمرور الوقت".

ويحتاج الأطفال بشدة إلى التواصل مع الوالدين، والحديث باستمرار عن

نفسه واطمان قلبه".

ويقول الكاتب مالك فيصل الدندشي في مقال بعنوان "الإشباع العاطفي لدى الطفل وأثره على سلوكه"، "إن الحب المفقود الذي هو حاجة إليه؛ وتلك العاطفة التي لها خصوصية معينة، وطبيعة متفردة لا يجدها الطفل

إلا عند أبويه ولا سيما الأم، الأم الذي إذا ضمته، وقبلته، وابتسمت له، ورعته بقلبها وروحها وكل ما تدخره في كينونتها الواهبة المتوهجة؛ انتعشت نفسه واطمان قلبه".

نصائح

كيف تخفض درجة حرارة
المنزل دون مكيف

ثانيا، فتح النوافذ لتجفيف المنزل هو بالطبع أسهل وأشهر حل قصير الأجل لمقاومة درجات الحرارة المرتفعة. ومن الأفضل فعل هذا في الصباح الباكر، لأنه سوف يدخل هواء ساخن في وقت لاحق في الصباح.

وإذا ما كنت تتوق لبعض الهواء المنعش خلال النهار، قم بعملية تهوية سريعة. وسوف تساعد المروحة أو مكيف الهواء في الحفاظ على حركة الهواء. ولكن الخبراء ينصحون باستخدام ما يطلق عليها وحدات التقسيم الفعالة، التي توفر الكثير من الكهرباء مقارنة بالطرزات المضغوطة. ويكون المبادل الحراري مثبتا في الخارج.



برلين - إذا ما كنت تعاني من ارتفاع درجة الحرارة داخل المنزل وتحاول جاهدا تبريدها، فيما يلي عدة أشياء قد تكون السبب في سخونته.

أول خطوة لتبريد المنزل هو التعرف على مصادر الحرارة. ومن بين المصادر الشائعة هي الخالعة. وفي حين أنه لا يمكن الاستغناء عن المشروبات الباردة في الصيف، فإن هذا الجهاز الكهربائي يبعث في الغالب حرارة في الغرفة ويساعد في رفع درجات الحرارة، ناهيك عن تكاليف الكهرباء الإضافية التي يمكن تكديدها في حال اقتناء ثلاجة ثانية لتبريد المشروبات فقط.

وأوضح الماجول بأن التقليل الجيني أثبت إصابة 3 أطفال بالسلالة الهندية، مشيرا إلى أن هناك ارتفاعا كبيرا بالإصابات بالفايروس في صفوف الأطفال.

وكان الدكتور حسين محمد الدواعي رئيس الجمعية التونسية لطب الأطفال قد أعلن أنه يقع أسبوعيا تسجيل بين 30 و40 إصابة بكورونا في صفوف الرضع الأقل من سنتين، موضحا أنه أشرف على حالة رضيع يبلغ من العمر 4 أيام أصيب بالفايروس لكنه شفي وغادر المستشفى.

غياب إجراءات الوقاية بمستشفيات الأطفال
ساعد على نقل العدوى بالمتحور «دلتا» في تونس

في الآونة الأخيرة تم تسجيل ارتفاع كبير في عدد الأطفال المصابين بالفايروس. كما أقر بأنه لأول مرة يتم تسجيل إصابات ووفيات في صفوف الأطفال، مؤكدا أنه لم يتم سابقا إيواء أطفال مصابين بكوفيد - 19.

غياب مسلك كوفيد خاص
بالأطفال المصابين بكورونا،
وغياب استراتيجية للوقاية
من الإصابة بالفايروس
يهددان سلامتهم

وأوضح الماجول بأن التقليل الجيني أثبت إصابة 3 أطفال بالسلالة الهندية، مشيرا إلى أن هناك ارتفاعا كبيرا بالإصابات بالفايروس في صفوف الأطفال.

وكان الدكتور حسين محمد الدواعي رئيس الجمعية التونسية لطب الأطفال قد أعلن أنه يقع أسبوعيا تسجيل بين 30 و40 إصابة بكورونا في صفوف الرضع الأقل من سنتين، موضحا أنه أشرف على حالة رضيع يبلغ من العمر 4 أيام أصيب بالفايروس لكنه شفي وغادر المستشفى.

وانتقد الشريف غياب إجراءات الوقاية بمستشفيات الأطفال، من ذلك غياب مسلك كوفيد - 19 خاص بالأطفال المصابين بكورونا، وغياب استراتيجية للوقاية من الإصابة بالفايروس في مؤسسات رعاية الطفولة والنوادي، وعدم فصل الأطفال المرضى في المستشفيات عن بقية المرضى، ما يتسبب في انتقال العدوى إليهم.

ودعا إلى ضرورة اتباع إجراءات استباقية لوقاية الأطفال من الإصابة بالسلالات الجديدة لفايروس كورونا، مع ضرورة إدراجهم ضمن الفئات ذات الأولوية للحصول على التلقيح، كما دعا إلى ضرورة تعزيز طاقة استيعاب أقسام الإنعاش بمستشفيات الأطفال.

وطالب الشريف بتمتع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاما لمجانبة التحليل المخبري للتقصي عن كورونا بالهياكل الصحية العمومية.

وأكد الدكتور حسين الماجول رئيس قسم طب الأطفال في مستشفى ابن الجزائر بمحافظة القيروان (وسط) تسجيل وفاة خمسة أطفال بسبب إصابتهم بفايروس كورونا تتراوح أعمارهم بين شهر و9 سنوات، من بينهم ثلاثة أطفال لديهم أمراض مزمنة.

وأضاف في تصريح لإذاعة خاصة أنه تم تسجيل إصابة 3 أطفال بالسلالة الهندية لفايروس كورونا، مشددا على أنه

حالات خطيرة في صفوفهم وصلت الموت في بعض الأحيان، لا بد من مراجعة الاستراتيجية الوطنية للتصدي لفايروس كورونا وإدراج الأطفال ضمنها.

ومنذ ظهور السلالات المتحورة لكورونا وخاصة منها البريطانية "الفا" والجنوب أفريقية، أثبتت الدراسات إمكانية إصابة الأطفال بها. وأكد الشريف لوكالة تونس أفريقيا للإتباء أن السلالة الهندية دلنا تتشكل خطرا على الأطفال خاصة الذين يعانون من أمراض مزمنة.



المتحور «دلتا» يستهدف الأطفال أيضا