

أكدت دراسة حديثة أن مادة «فيناستريد» التي تدخل في تركيبة أدوية منع تساقط الشعر يمكن أن تكون لها آثار جانبية تؤثر على القدرة الجنسية للرجل.



ينصح بعدم وضع مزبل رائحة العرق تحت الإبطين مباشرة بعد الخروج من الحمام، لأن مزيلات ومضادات التعرق تعمل بشكل جيد فقط عندما توضع على البشرة الجافة.



أسرة

تطبيقات مجالسة الأطفال: محاولة من الآباء للاستمتاع بأوقات فراغهم

● كيف يجازف الآباء بترك أطفالهم مع شخص غريب ● غياب مساعدة الأسرة والأصدقاء ساهم في انتشار التطبيقات



بضغطة زر يمكنك أن تحجز جليسة أطفالك

وتعتقد كارولين جاترل أستاذة الدراسات التنظيمية بجامعة ليفربول التي تهتم بأبحاثها بمجالات الصحة والعمل والأسرة أن ازدياد الطلب على استخدام مثل هذه التطبيقات يفسر انتشار فرص العمل غير الآمنة التي يواجهها الآباء والأمهات مما يدفعهم إلى البحث عن خدمات رعاية للأطفال تكون أكثر مرونة بالنسبة إليهم.

وأضافت جاترل "يحتاج الآباء إلى إثبات نجاحهم في تلك الوظائف ذات العقود قصيرة المدى. يصعب تدبير الأمور على الوالدين الذين يتقاسمون الأدوار المشتركة بين العمل والمنزل وخاصة إذا كانا منفصلين".

كما أضافت تواملي "يعمل الآباء غالبا لساعات أطول من مواعيد عمل دور الحضانه، والبعض يحتاج إلى قطع مسافات طويلة يوميا للذهاب إلى العمل. لذلك وجدوا أنه من السهل عليهم استخدام خدمات جليسات الأطفال تحسبا لأي تأخير يمكن أن يحدث في العمل أو القطارات أو أي شيء آخر".

روث ماورندي صاحبة تطبيق "روك ماي بيبي" أكدت أن الكثير من الآباء والأمهات وخاصة في المدن والمناطق الحضرية لا يعرفون جيرانهم وليست لديهم شبكة علاقات مع مربييات محليات، لذلك لم يكن أمامهم خيار آخر سوى استخدام هذه الخدمات عبر الإنترنت.

وقالت ماورندي "يستخدم الآباء والأمهات هواتفهم الذكية وأجهزتهم اللوحية لإنجاز جميع الأغراض، فلم لا يستخدمونها لطلب الرعاية لأطفالهم؟".

ومن أهم الأسباب التي ساعدت على انتشار مثل تلك الخدمات هو أن بعض الأمهات بدان يشعرن بأن لهن الحق في الاستمتاع بأوقات فراغهن مثل الرجال تماما. وقالت كاترين تواملي من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة لندن "بما أن الآباء والأمهات عادة يتقاسمون المسؤولية لرعاية الأطفال فالأمهات يرين أنهن يتمتعن بنفس الحق المشترك في الاستمتاع بأوقات فراغهن".

الحفل أيضا؛ يجب أن يصبح الأمر سهلا! بضغطة زر يمكنك أن تحجز جليسة أطفالك. ويزداد الطلب على التطبيقات في الأوقات المتأخرة من الليل وفي المساء وحتى أن هناك خدمة ليلية حتى صباح اليوم التالي.

ويقول كوان "ازداد الطلب على الخدمة مؤخرا. في الصباح الباكر وفي أيام العطل حيث يريد الآباء الاستلقاء والاسترخاء والاستمتاع بإجازاتهم. تأتي المربية حوالي الساعة السادسة أو السابعة صباحا للعناية بأطفالهم. ويستخدم الآباء التطبيق في كل شيء.. للاسترخاء أو لممارسة رياضة اليوغا أو حتى للذهاب إلى السوق".

وبحسب الإحصاءات التابعة لتطبيق آخر يسمى "سيترز"، فقد ارتفعت نسبة الطلب على الخدمة إلى نحو 65 بالمئة على مدار السنوات الثلاث الماضية. وأصبحت الجورزات أكثر مرونة من أي وقت مضى، ويمكن أن تقوم بالخدمة خلال ساعتين فقط من وقت بدء الخدمة.

وتعتقد جونز أن الأمر لا يستدعي لوم الأمهات، حيث قالت "أعتقد أنه مفيد بالنسبة إلى أن أخرج وأن أقابل الأصدقاء. فانا بحاجة إلى مقابلة الأصدقاء القدامى والتحدث معهم".

لكن بعض الأمهات الأخريات يعارضن هذه الفكرة مثل إميلي مارش (32 عاما) وهي أم لطفلين من هونسلو غرب لندن. إميلي قالت "أعرف بعض الأمهات اللاتي ينفقن الكثير من الأموال على استخدام تلك الخدمة. ولكن بالنسبة إلي لا يمكنني الاستمتاع بالخروج ليلا وأنا أعرف أن طفلي سيستيقظ ليرى شخصا غريبا أمامه في المنزل بدلا من أمه. أفضل حينها البقاء في المنزل على أن أخرج".

أما بالنسبة إلى جليسات الأطفال أنفسهن فتخلق تلك التطبيقات لهن بيئة عمل أكثر أمانا. وتعمل كلير ديفيس (41 عاما)، وهي أم لتوأمين من غلوستر جنوب غرب إنكلترا، كجليسة أطفال في شركة "بامبينو" منذ نوفمبر 2016، وتتقاضى 8 جنيهات إسترلينية في الساعة. وقالت ديفيس "تسري الأمور معي على أحسن ما يرام. نمر بضائقة مالية ونحتاج المال، لذلك أنتظر زوجي عند العودة من عمله ليعتني بالأطفال وأذهب أنا إلى عملي. كثيرا ما كنت أروح لنفسى على صفحات المنتديات وجاءتني بعض الطلبات السخيفة التي جعلتني أتردد حتى توقفت تماما بعدها عن الإعلان. أما هنا فبيئة العمل آمنة تماما".

ومقابل 8 جنيهات إسترلينية في الساعة تمكن جليسات الأطفال الآباء والأمهات من مباشرة أعمالهم. وقال آري لاست المؤسسة المشارك لتطبيق "بابل" الذي تم إطلاقه العام الماضي "يستخدم الناس تطبيق أوبر لحجز سيارات الأجرة لأنها سهلة جدا في الاستخدام. وسيستطيع الآباء والأمهات الآن ترك منازلهم بسبب هذا التطبيق".

ويقول تشارلي كوان مؤسس تطبيق "بامبينو" بمدينة جلوستر شابر جنوب غرب إنكلترا الذي تم إطلاقه في أبريل 2016 والذي يتفق مع هذا الرأي "من منا يريد أن يتصل بمجموعة كبيرة من المربييات ويترك لهن رسائل، وفي النهاية قد لا يذهب إلى ذلك

لنسان - يمكن عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي حجز سيارات الأجرة أو مطعم لتناول العشاء أو حجز مكان لقضاء عطلة. ولكن على ما يبدو يمكن إنجاز كافة الأمور الأخرى ذات الأهمية أيضا من خلال الإنترنت، حيث انتشرت تطبيقات جليسات الأطفال انتشارا واسعا وحلت محل التسويق باستخدام اللوحات الإعلانية في مراكز الألعاب الترفيهية أو حتى عن طريق تبادل أطراف الحديث بين الأشخاص.

فخدمة "أوبر" مثلا يمكن أن يتم الدفع من خلالها عن طريق "الفيزا" كما يمكن حجزها في نفس الوقت، والخدمة مستمرة على مدار أربع وعشرين ساعة. بالإضافة إلى ذلك يمكن لأولياء الأمور تسجيل طلب على التطبيق الذي يقوم بدوره بإعلام مربييات قريبات، ثم يؤكد الحجز في غضون دقائق. وتعرض بعض التطبيقات مربييات ذات مؤهلات والبعض الآخر ينصح بالاستعانة بمربييات محليات.

ولكن هل من المعقول أن نجازف بترك أطفالنا مع شخص غريب لمجرد أن لديه بعضا من المؤهلات المسلحة في قائمة على الإنترنت، أو لمجرد قراءة عدد من ردود الأفعال المختلفة من عملاء آخرين؟

وتستخدم فرانسيس جونز (32 عاما) من لندن التي لديها طفل يبلغ من العمر عاما ونصف العام هذا التطبيق باستمرار لطلب جليسة لطفليها قائلة "لم يسبق لي أن تركته خلال ساعات النهار. تأتي المربية فقط حين يكون نامسا. إذا كنت تريدين الاستمتاع بحياتك فليكن استخدام هذه الخدمة لأنه لا يمكن الاعتماد دائما على الأسرة والأصدقاء. كان من الأفضل بالنسبة إلي أن أجد مربية من المحيط الذي أعيش فيه، ولكن ذلك الأمر كان صعبا".

انتشرت تطبيقات جليسات الأطفال انتشارا واسعا وحلت محل التسويق باستخدام الإعلانات في مراكز الألعاب الترفيهية

التواصل باللمس يساعد في نمو أدمغة حديثي الولادة

جمال

بصرک ضعیف؟ نظارة المكياج هي الحل

تواجه المرأة التي تعاني من ضعف الإبصار مشكلة كبيرة عند وضع المكياج ألا وهي أنها لا تكاد ترى شيئا عندما تلحظ النظارة الطبية، في حين لا يمكنها وضع مكياج العيون عند ارتداء النظارة. وللتغلب على هذه المشكلة تنصح جمعية "الرؤية الجيدة" الألمانية باستخدام ما يعرف "بنظارة المكياج"، وهي عبارة عن نظارة ذات إضاءة وذات عنصر تكبير حتى 20 ضعفا. كما تتيج هذه النظارة إمكانية رفع جزء من الإطار أو العدة لكل عين على حدة.

ومن ناحية أخرى، تنصح الجمعية المرأة التي تعاني من قصر النظر بتفضيل الألوان الفاتحة عند وضع مكياج العيون؛ حيث أنها تجعل العيون تبدو أكبر حجما بصريا، علما بأن العيون قد تبدو أصغر حجما بسبب درجات السالب الخاصة بعدسات النظارة الطبية. أما المرأة التي تعاني من طول النظر فينبغي عليها عند وضع مكياج العيون اختيار الدرجات الداكنة، وذلك من أجل معادلة تأثير الدرجات الموجبة لعدسات النظارة الطبية.

وذكر مختصون أن هناك قواعد وأسس للمكياج لدى النساء اللاتي لديهن قصر نظر، والأخريات اللاتي لديهن طول نظر، عليهن اتباعها حتى تضمن لهن إطلالة رائعة بالنظارة.

ويظهر زجاج النظارة للاتي لديهن طول نظر الأشياء في حجم أكبر، لهذا السبب فإن النظر إلى عيونهن من الخارج يظهرها أكبر من حجمها الطبيعي أيضا.



وإذا استطاع دماغ حديثي الولادة الاستجابة لهذه اللمسة فيمكنهم تعلم أيضا التمييز بين الملابس المختلفة مثل الفرق بين ملمس بشرة الأم وجسم صلب أو التمييز حتى بين وجة الأب الخشنة ووجهة شقيقتهم الناعمة.

وتكتب الباحثون في دورية "كارنت بايولوجي" على الإنترنت يوم 16 مارس أن حديثي الولادة الذين كانوا في وحدة الرعاية المركزة وقضوا المزيد من الوقت في التلامس الرقيق مع والديهم والقائمين على رعايتهم كانت استجاباتهم أقوى لللمس مقارنة بمن لم يحضوا بمثل هذا التلامس الرقيق.

وخلص الباحثون إلى أن زيادة التلامس الرقيق لكل حديثي الولادة خاصة المبتسرين يمكن أن تساعدهم على تطوير التسلسل المنطقي المطلوب لمهارات الإدراك والاتصال.

وأضافت "المدهش هو أن الإجراءات المؤلمة التي من المعروف أنها تؤثر في معالجة الدماغ للألم تؤثر أيضا سلبا في معالجة اللمس".

وولد الأطفال المبتسرون المتشاركين في الدراسة بين الأسبوعين الرابع والعشرين والسادس والثلاثين من الحمل ولد الأطفال مكمتمو النمو بين الأسبوعين الثامن والثلاثين والثاني والأربعين من الحمل.

وأشارت ميتر إلى أن نمو حديثي الولادة خاصة في الشهور القليلة الأولى يتأثر كثيرا باللمس والصوت لأن نظام الرؤية يكون غير ناضج إلى حد كبير. ويكون اللمس بالنسبة إلى الرضع وسيلة لمعرفة الأشياء المحيطة وطريقة مبكرة للتواصل مع والديهم.

ولقياس استجابة حديثي الولادة لللمس قام الباحثون بتعريضهم لنقطة هواء بسيطة،

النمو لللمس الرقيق. وتوصلت الدراسة إلى أنه وبشكل عام كانت استجابة المبتسرين لللمس أقل بالمقارنة مع مكمتملي النمو. وأشارت النتائج أيضا إلى أن استجابة الأطفال المبتسرين الذين تلامسوا أكثر مع آبويهم والقائمين على رعايتهم لللمس كانت أقوى مقارنة بالمبتسرين الذين لم يحضوا بمثل هذا الدعم.

وقالت نانالي ميتر من مستشفى نيشونوايد للأطفال في مدينة كولومبوس بولاية أوهايو الأمريكية وهي كبيرة الباحثين في الدراسة "تضيف نتائجننا إلى إدراكنا أن التعرض للمزيد من أنواع الدعم باللمس يمكن أن يؤثر بالفعل في الطريقة التي يعالج بها الدماغ حاسة اللمس الضرورية للتعلم والتواصل الاجتماعي العاطفي".

أمي تشبه الموناليزا

لي من قرض من الأيام أفضيها في بؤبؤ العين قبل الرحيل.

عبد الأم ليس مجرد ذكرى سنوية نقذف فيها هدايا قيمة، وحفنة نقود في أيادي أمهاتنا، ولكنها منحة تتجدد كل عام قبل أن يسحبنا الغياب تحت عباءته، هدية إلهية كموج بحر كريم فيض علينا بماء وافر، علينا الاستفادة منها وهدهدتها قدر استطاعتنا، فلا الفرص تكرر ولا القدر يتمهل، قد يأتي علينا يوم ننادي "يا أمي" فيردد لنا الصوت صدى.

نحن نرحل والأمهات كذلك يرحلن، ليس لنا من ضمانه من يرحل أولا، فالضمان الوحيد هو فعل الرحيل ذاته، وعلينا أن ن فكر مليا.

لماذا لا نجعل عبد الأم هذا العام بداية جديدة لحب ينتفس بعقم وروية، إعادة إنتاج لعلاقتنا بأمهاتنا عسى أن تمنحنا الحياة فرصة عظيمة في تصحيح أخطاء العمر الماضي.

يا لقسوتي، كيف أجلس على رصيف الزمن صامتا، معصوبة العينين، أنتظر لحظة النهاية أو أتوقها، لا فرق، كيف لا أستطيع تمسيد تراب الزمن تحت قدمي أمي؟ من باب رد الجميل، أو الحب الذي أتغنى به لها يوم عيدها ثم أتلهى عنها 364 يوما لاهثة خلف مشاغلي.

على الجانب الآخر من الحياة لا أرى شاطئًا ولا بادرة نجاة من طوفان الحياة إلا عيني أمي "سفينة نوح" نجاتي، تلتقني على متنها لاستشعر الراحة والأمان.

أصابك المرتعشة تحتضن يدي الطريقتين الغنيتين بلحم رعاء عرقل وسهرك، تشعرني بدنو الأجل الذي أرجوه ابتعادا يمنحني مزيدا من دعوات تغسلني بها أمي من غبار البشر والزمن، أن تمنحني أمي حبا يفرش طريقي بصلوات تحفظني.

بحة صوتها الممجوع بسنوات التعب وعنادي وعناد إخوتي تقتل إحساسها بالأمان، كيف لقلوبنا العاقلة أن تطاوعنا في الخصام والبعد يقضم من أعمارنا، هل

وكتابات، مشاغل، بيت وآباء، أزور أمي في فائض وقتي، اقتطع القليل من أجل من أعطتني عمرها راضية، أمي التي كانت تدخرني وأخوتي عكازا لزم من تحتاج فيه في يسند عودها الضعيف، ويرحم امرأة كانت سندا لجميع أبنائها.

انحناء ظهرها، فاتورة تسدها وحدها لخدمتنا، قانعة أمي، وأمهاكم جميعا بما يدفعه من أعمارهن، تغير مقاس عدسة نظاراتها الطبية يأكل من عمرها الكثير، عامودها الفقري يبنى كم كانت حانية تظلل على صغارها من عنترت الزمن، كغصن محمل بالثمرات والخيرات، انحنائه قدر الأغصان الولودة المثمرة.

تشبه أمي وأمهاكم ابتسامه الجوكاندا الطيبة، أمهاتنا موناليزا كل العصور، ابتسامتهن تتبع من جميع الزوايا، تضحك بقلبيها في اللمسة الأولى لصغار يتدثرون بلقافة بيضاء. يرجون لنا الحياة وينتظرن قدومنا إليها، ونحن بقسوة، أو بمعرفة مسبقة وتقدير لمتواليه الموت والحياة، ننتظر رحيلهن.

رابعة الختام
كاتبة من مصر



رابعة الختام
كاتبة من مصر

رابعة الختام
كاتبة من مصر