

# زوايا خاصة

## ميزتان يمكن أن تجعلك منك الرجل الأكثر جاذبية؟

الاستحمام كل يوم وليس فقط التظاهر بذلك للوصول الى هذا المستوى من الثقة بالنفس. يعتقد الباحثون الذين عملوا في المشروع أن هذه النتيجة ترجع إلى ميزة تطويرية



قد تكون وسيماً، لنقل مثلاً مثل براد بيت أو جورج كلوني، ولكنك قد لا تكون جيداً بما فيه الكفاية لجذب الفتيات. نحن نقول ذلك لأنه، وفقاً لدراسة جديدة أجريت في

بولندا، لا تعتمد الجاذبية على مظهرك، وإنما يجب الأخذ أيضاً في الاعتبار هدوء الصوت والرائحة! وللوصول إلى هذا الاستنتاج، عاد الباحثون إلى الوراء ونظروا إلى ثلاثة عقود من الدراسات. وما وجدوه هو أن صوتك يمكن أن ينقل مجموعة من الصفات الخاصة بك، بما في ذلك الهيمنة، التعاون، حالك العاطفية، وحتى مدى ضخامة جسمك. كما لو لم يكن لديك ما يكفي للقلق بشأنه (على الأقل، بالنسبة لأولئك الذين لا يملكون صوتاً محبباً)، وجدت مراجعات أخرى أن الرائحة يمكن أيضاً أن توفر للأخرين معلومات مماثلة عنا. لحسن الحظ، هناك حلول فعالة لذلك: يبدو أنك بحاجة إلى

تسمح للناس بالحكم عليك من بعيد (أي مظهرك وصوتك)، بالإضافة إلى الحكم عليك عن قرب (أي رائحتك). وبينما وجدت الأبحاث السابقة أن الأشخاص يجذبون إلى أولئك الذين يشبهونهم، اقترح هذا البحث أنهم يفضلون أولئك الذين تختلف رائحتهم عنهم.

وقال المحللون إن "الإشارات الصوتية والشمية يمكن، بشكل منفصل أو مجتمعي، أن تؤثر بقوة على جاذبية الفرد، وبالتالي المواقف والإجراءات والجاذبية". وأضاف الباحثون، "لا ينبغي إهمال الحواس الأخرى ودورها في العلاقات الاجتماعية أيضاً".

## ساعات العمل الطويلة لا تزيد الانتاجية بل الأمراض!



لا تقتصر ساعات العمل الطويلة على الآلام والضغط النفسية التي قد تعود بها على صحة الإنسان، لا بل تتعداها إلى العديد من الأمراض الأخرى الخطيرة التي لا تؤثر فقط على صحته الجسدية بل أيضاً على صحته النفسية والعقلية. فما هو تأثير العمل لساعات طويلة على الصحة العقلية؟ يرى العديد من الأطباء أن العمل لساعات طويلة من دون الحصول على قسط كاف من الراحة هو من الأمور الضرورية التي يجب العمل على التوقف عنها نظراً لما تعود به من أضرار سلبية على الصحة العقلية.

ومن هنا أظهرت دراسة أعدت في بريطانيا ونشرت نتائجها بالولايات المتحدة أن الموظفين الذين يعملون بالإدارات الرسمية 11 ساعة يومياً أو أكثر هم عرضة للإصابة باكتئاب حاد أكثر بمرتين مقارنة مع زملائهم الذين يعملون لسبع ساعات يومياً. مع ضرورة الانتباه إلى نقطة أساسية وهي أن هذا الموضوع غير مرتبط على الإطلاق بأي من العوامل الأخرى مثل نمط العيش وتناول الخمر والتبغ أو المخدرات، ولا بضغط العمل. وبالتالي فإن ساعات العمل الطويلة وما تعود به من

الاكتئاب على الصحة قد يكون واحداً من المؤشرات السلبية لإمكانية الإصابة بالعديد من المشاكل في الصحة العقلية نظراً لعدم قدرة العقل على التفكير لهذه الفترة الطويلة. ومن هنا يشدد العلماء على ضرورة حصول الموظف دوماً على ساعات من الراحة التامة بعيداً عن مكاتب العمل في مسعى ليس فقط للحفاظ على إنتاجيته بل أيضاً في مسعى للحفاظ على قدرته العقلية وقدرته على متابعة عمله بكامل النشاط والحيوية واعطاء المزيد من النشاط المطلوب منه.

## كل ما تودين معرفته حول حروق الشمس عند الأطفال



"اللحظات السعيدة التي قضيناها بعطلة الأسبوع مع الأصدقاء تبعها ليلة من المعاناة مع علاج حروق الشمس عند الأطفال، فقد استمتعتنا في مدينة الألعاب المائية وبقينا طوال النهار تحت أشعة الشمس القوية دون أن ننتبه لحماية أطفالنا بشكل كاف من أشعة الشمس." قصة تسمعها باستمرار... لذا سوف نتحدث اليوم عن ضرورة التمييز ما بين حروق الشمس وضربة الشمس، وكما اخترنا أن نعرفكم على أفضل العلاجات المنزلية لحروق الشمس من بعد التجربة، سوف نقدم نصائح عامة لتجنب حروق وضربة الشمس قدر الإمكان.

**الفرق بين علامات حروق الشمس وضربة الشمس؟**  
تنتج حروق الشمس عن الجلوس لفترة طويلة تحت الشمس دون الوقاية الكافية فتؤدي إما إلى حروق من الدرجة الأولى تؤدي إلى ظهور احمرار في عدة أماكن من بشرة الطفل مما يسبب احمرار وتورم وألم خفيف وهذه الحالة من الممكن علاجها بالمنزل. قد يصيب بشرة الطفل حروق من الدرجة الثانية، وهي أكثر خطورة، وتسبب ألماً أكبر وتورماً واحمراراً أكثر وتظهر بثور وحبوب مليئة بالماء وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المختص الذي قد يصف للطفل أدوية مضادة للالتهاب والوذمة.  
أما عند تعرض طفلك لضربة الشمس فقد ترتفع درجة حرارة جسمه لأكثر من 39 أو قد تزيد حرارة جلد ويتعرض للجفاف، وقد يعاني من الإسهال والقيء والدوار، وقد يصل الأمر للصعوبة في التنفس ونبض قلب سريع وفقدان الوعي وفي هذه الحالة لا تقومي من تلقاء نفسك باتخاذ أي إجراء بل يجب المسارعة إلى أقرب مستشفى وإجراء العلاج اللازم.

**الخطوات الصحيحة لعلاج حروق الشمس عند الأطفال:**  
يوصي أطباء الجلد عند تعرض الأطفال لحروق الشمس بأن يتم ترطيب مناطق الجلد المحروقة عبر وضع طبقة سميكة من مرهم العناية بالبشرة (البتدي عن الكريمات التي تحتوي على الكورتيكوستيرون)، ومن ثم تبريدها بعد ذلك من خلال وضع كمادات رطبة عليها، وعدم فرك الجلد المصاب، وكما يوصون بتطبيق الوصفات الطبيعية في المنزل التي تخفف من الحروق والآلام وتعمل على تهدئة البشرة، وسوف نأتي على ذكرها في الفقرة التالية.

1- إذا كان عمر طفلك أقل من سنة وتعرض لحروق الشمس فلا بد من استشارة الطبيب على الفور حتى لو بدا لك بأن إصابته طفيفة.  
2- لا تضعي على بشرة طفلك المنتجات المصنوعة من المواد الزيتية مثل الفازلين أو زيت الزيتون لأنها تمنع هذه المنتجات الحرارة والعرق من الخروج من البشرة ويمكن أن تزيد الحروق سوءاً.  
3- تجنبي استخدام باخات الإسعافات الأولية أو المرهم التي تحتوي على بنزوكاين، والذي يمكن أن يسبب تهيجاً أو حساسية في بشرة طفلك لا تقتربي من الحبوب المليئة بالماء الناتجة عن حروق الشمس لأن تجفها قد يزيد من الالتهاب ويزيد الطين بلة.

4- دعي طفلك يأخذ حماماً بارداً لتخفيف وتهديئة الحروق، وجففي بشرته برفق ولا تفركيها مطلقاً أو طبقي منشفة مبللة بالماء البارد على منطقة حروق الشمس لمدة 10 إلى 15 دقيقة مرات عدة في اليوم مع الحرص على ألا يشعر طفلك بالبرد.  
5- ألبسي طفلك ملابس فضفاضة وقطنية عند تعرضه للحروق لتجنب الاحتكاك ومنع تهيج بشرته المحروقة.

## الوصفات الطبيعية لعلاج حروق الشمس عند الأطفال:

اخترنا لك أفضل 4 وصفات طبيعية للتخلص من حروق الشمس عند الأطفال، اختاري منها ما تشائين فجميعها فعالة وفي متناول الجميع.  
\* وصفة النشاء وماء الورد لعلاج حروق الشمس عند الأطفال:  
قومي بمزج ملعقتين من بودرة النشاء مع كمية مناسبة من ماء الورد لتحصلي على سائل متماسك، ومن ثم قومي بغمس كرة من القطن بالسائل والتربيت على البشرة المصابة برفق شديد، واتركيها لتجف ومن ثم اغسليه بالماء البارد.  
\* وصفة جل الصبار (ألو فيرا) للتخفيف من احمرار بشرة الطفل الناتج عن أشعة الشمس وترطيبها قومي بتربيت بشرة الطفل الحمراء بواسطة جل الصبار (يفضل أن يكون طازجاً) واتركيه ليحجف (لا داعي لغسله). كرري هذه الوصفة كل 3 ساعات.  
\* وصفة بيكرينات الصوديوم وماء الورد للتخلص من حروق الشمس عند الأطفال قومي بدمج ملعقة صغيرة من بيكرينات الصوديوم مع نصف كوب من ماء الورد، واغمري قطعة من القطن بالسائل وربتي على البشرة المصابة برفق شديد، واتركيها لتجف ومن ثم اغسليه بالماء البارد.  
\* وصفة زيت اللاندر والحليب للتخفيف من حروق الشمس عند الأطفال قومي بمزج ملعقة من زيت اللاندر مع ملعقتين من الحليب، وامسحي بهما المنطقة المصابة بالحروق واتركيها لتجف، كرري هذه الوصفة عدة مرات في اليوم.

## نصائح للوقاية من حروق الشمس عند الأطفال وتخفيفها بعد حدوثها

1- لا تتواني عن تطبيق كريمات الوقاية من الشمس على جميع أجزاء الجلد المكشوفة، وكذلك فروة الرأس إذا كان الشعر خفيفاً، ويجب أن تحتوي كريمات الوقاية على عامل وقاية لا يقل عن 50، واختاري الأنواع التي تحتوي على مركبات غير عضوية مثل أكسيد الزنك للبشرة الحساسة لتجنب حروق الشمس قدر الإمكان، وأعيدي تكرار تطبيقها كل 3 ساعات، وإذا تعرض الجسم للماء أو التعرق الشديد فيفضل إعادة تطبيق الواقي أيضاً.  
2- يجب أن يلبس الأطفال ثياباً قطنية بأكماف طويلة وبناطيل طويلة أيضاً، ويجب وضع قبعات سميكة وكبيرة تغطي الوجه والرقبة والجلوس في الأماكن المظللة قدر الإمكان.  
3- الوقاية خير من قطار علاج، لذا يجب حماية الأطفال من التعرض لأشعة الشمس قدر الإمكان، لذا لا تترددي بتطبيق النصائح التي قدمناها لك لتجنبها، حيث تشير بعض الدراسات أن حروق الشمس الشديدة خلال مرحلة الطفولة قد تسبب لاحقاً نوعاً من سرطان الجلد يسمى (الميلانوما)، وهو أكثر أشكال سرطان الجلد فتكاً.

## ما هي المشاعر التي نشعر بها اثناء الحلم؟



الأحلام عالم مدهش جداً. في بعض الأحيان يمكنك أن تطير فيه. وأحياناً يمكن أن يمنحك قوة خارقة. وأحياناً يمكن أن يكون مخيفاً أو سحرياً، وإذا كنت رجلاً، فمن المرجح أن يحتوي على اشباع جنسي أيضاً.

ولكن ماذا نعرف عن الاحلام حقاً، وما هي المشاعر التي نخبرها اثناء الحلم؟

1. يقضي الانسان العادي 6.5 من عمره يحلم.
2. إذا حلمت بأنك تضرب أو تقتل أو تعتدي على شخص في الحلم، فعلى الأرجح بأنك تعاني من العدوانية.
3. 37 في المئة من النساء يشعرون بالنشوة الجنسية اثناء النوم (بينما يشعر بها 83 في المئة من الرجال).
4. 11 في المئة من الناس يحلمون بالأبيض والأسود.
5. 7 في المئة من الناس يشمون الروائح اثناء النوم- و 6 في المئة من الناس يشعرون بالمذاق.

## 5 نصائح للاعتناء بالنباتات المنزلية



تختلف احتياجات النباتات للماء من نبتة إلى أخرى

1- الإهتمام بالإضاءة التي يحتاجها النبات: إذا أحضرت إحدى النباتات التي تحتاج للتعرض للضوء الشديد فيجب أن تقوم بوضعها في مكان به أشعة شمس مثل الشرفة أو النافذة مثلاً، كي تستطيع النمو بشكل سليم وتكوين غذائها بطريقة طبيعية، أما إذا اخترت احضار نبات من نباتات الظل فيجب أن لا يتعرض للشمس كي لا يذبل ويموت، بل يجب وضعه في مكان في المنزل يكون بعيد عن أشعة الشمس، وهناك نباتات تعيش في بيئة معتدلة أي يمكن أن تضعها في الشمس لبعض الوقت وتم تجعيها في مكان الظل الخاص بها.

2- احتياج النبات للري بالماء: تختلف احتياجات النباتات للماء من نبتة إلى أخرى، حيث أنه يوجد نباتات تحتاج للري كل يوم وتمتص المياه بسرعة وهناك نباتات لا تحتاج للري كل يوم وذلك حسب نوع النبات ومدى حجمه سواء كانت نبتة كبيرة أم صغيرة.

3- الوعاء الذي يتم وضع النبات فيه: يجب أن تراعي اختيار الوعاء المناسب لنوع النبات، لأنه هناك نباتات تحتاج إلى وعاء كبير كي تنمو وتكبر ويوجد نباتات تحتاج لوعاء صغير.

- يجب أن يكون الوعاء يحتوي على بعض الثقوب لتهوئة التربة من الأسفل وخصوصاً لو كان الوعاء كبير الحجم.

- يفضل استخدام الأوعية الفخارية لزراعة النباتات لأنها تساعد في ترشيح الماء الزائد عن حاجة النبات.

4- السماد والتربة التي يحتاجها النبات:  
- يُنصح باستخدام التربة الجاهزة لأنها تكون مخلوطة ومعقمة ومجهّزة للزراعة، ولا تحتاج لأي إضافات عند القيام بالزراعة فيها.  
- إذا رغبت باستخدام تربة من حديقة منزلك فإنك سوف تحتاج إلى تعقيمها وتهويتها وإضافة السماد لها، كي تصبح صالحة لزراعة النباتات المنزلية.  
- يحتاج النبات إلى إضافة السماد له كي يكبر وينمو ولكن يجب إضافة السماد بكميات معتدلة ومناسبة لنوع النبات كي لا يذبل ويحجف.  
5- الأمراض التي يعاني منها النبات تساقط الأوراق، اصفرار الورق، بقع بنية على الورق، خمول النبات وضعفه، فكل مرض من أمراض النبات له علاج، فعند ملاحظتك عدم نمو النبات بشكل سليم أو إذا لاحظت بعض الأمراض عليه فيجب أن تشتري له العلاج المناسب من المشتل الزراعي وتضيفه للنبات كي يزول المرض عنه وينمو بطريقة سليمة.

## إنضم إلى أصدقاء الجريدة عبر الفيسبوك

واحصل على آخر الأخبار العالمية فور حدوثها

إبحث عنا

An-Nour Newspaper

