

نصائح

## ثلاث مواد تكفي لتنظيف كل شيء في المنزل

البيئة فنصح باستخدام مادة تنظيف خاصة بالأفران، قائلا "عندما يتسخ الفرن لا يتم تنظيفه في الغالب فورا، وبعدها تتجمع الأوساخ ومن ثم تحترق وتتراكم، وهذا ما يجعل عملية إزالتها صعبة جدا ولا تتم إلا عبر مواد خاصة".

### مواد التنظيف الحامضة مثل المزودة بالليمون أو الخل حل مناسب لإزالة الكثير من البقع

ونصح غاست بتجنب استخدام مواد التنظيف التي تحتوي على مواد الكلور أو مواد تنظيف المراحيض التي تحتوي على أحماض غير عضوية، لأنها تضر بالبيئة، وكذلك أيضا عدم استعمال المواد التي تحتوي على مواد كيميائية خاصة التي تحمل أسماء الفوسفات وبوليكلوروكسيلاط وبرافين، لأنها تضر بالمياه الرمادية التي تخرج من المغاسل وأحواض الاستحمام والمصارف الصحية. وبالإضافة إلى أن الكثير من الناس لا يعرفون ماذا تخفي هذه المواد في محتوياتها، ولا يعرفون ما إذا كانت مضرّة بالصحة أم لا، وفق ما أوضح ماركوس غاست.

وأضاف "على المرء تجنب استعمال المواد المعقمة في المنازل، إلا في حالة طلب الطبيب ذلك". وأشار إلى أنه عدة دراسات أوضحت أن خطر الإصابة بأمراض الحساسية يرتفع عند الأطفال عندما يكبرون في منازل تستخدم فيها غالبا مواد تعقيم.



يمكن التخلص بفاعلية من رائحة البدين. أما ماركوس غاست من المؤسسة الاتحادية الألمانية لحماية

لندن - اعتاد الكثير من الناس على شراء أنواع مختلفة من مواد التنظيف المنزلية، لاعتقادهم أن لكل مادة استعمالها الخاصة ولا يجوز أن تستخدم لتنظيف أشياء أخرى، غير أن البعض من الخبراء يرون عكس ذلك، وينصحون باقتناء ثلاث أو أربع مواد تنظيف فقط، نظرا لأنها تصلح لتنظيف كل شيء.

وتبأغ النساء عادة في اقتناء الكثير من مواد التنظيف من مختلف الأنواع، ومنها الخاصة بالمطبخ أو الحمام أو الأرض أو الشبابتك، أو لإزالة البقع أو الدهون أو القضاء على الميكروبات. لكن مونيكا فينكوفسكي من جمعية أصحاب مهين إدارة وتنظيف المنازل في ألمانيا ترى أن المرء يحتاج إلى مادة تنظيف لإزالة بقع الدهون، وأخرى لتنظيف كل شيء، بما في ذلك الحمامات. كما يحتاج المرء إلى مسحوق ثالث لإزالة الأوساخ والبقع، مشددة على أنه "بهذه المساحيق الثلاثة يكون بالإمكان تنظيف جميع الأشياء في المنزل".

كما تعد مواد التنظيف الحامضة مثل المزودة بالليمون أو الخل حلا مناسباً لإزالة الكثير من البقع، بحسب ما أشار إلى ذلك فيليب هيلدت من مركز حماية المستهلك في ولاية شمال الراين ويستفاليا الألمانية، وقال "هذه المساحيق يمكنها إزالة بقع الكلس في الحمامات والمراحيض".

ويواجه معظم الأشخاص مشكلة رائحة البدين بعد تقشير البصل أو الثوم، والتي لا تزول عادة مع غسل البدين. لكن موقع "كرافتس ووركس بينيتنج" الإلكتروني يقول إن استعمال القليل من معجون الأسنان من خلال دهنه على الكفين والأصابع ثم غسله جيدا بالماء، يمكن التخلص

بفاعلية من رائحة البدين. أما ماركوس غاست من المؤسسة الاتحادية الألمانية لحماية

# التصميم الداخلي للمنزل مسؤول خفي عن الأرق وجودة النوم

## الديكور السيء للغرفة يساهم في الإخلال بالساعة البيولوجية للجسم



### كثيرون يفتقدون إلى ذلك النوم الذي كان يأتي وحده ليلا

على الاسترخاء والاستغراق في النوم العميق. وحول هذا الأمر أوضح لاولور قائلا "بينما يمكنك إطفاء المصابيح ليلا، لا يزال بإمكان الضوء دخول غرفتك من مصابيح الشوارع والقمر، وعلى الرغم من أن الستائر الشفافة يمكن أن تسمح بدخول الكثير من أشعة الشمس الجميلة خلال النهار، إلا أنها لن تحجب الضوء في الخارج أثناء الليل، مما قد يضيء غرفتك ويبيدك مستيقظا ولذلك من الأفضل استبدال الستائر الشفافة بأخرى معتممة".

وشدّد لاولور على أهمية توفر مبادئ فلسفة "الفنغ شوي" الصينية، والتي تؤكد على ضرورة ترتيب وتعديل الأشياء من حولنا لجذب الطاقة الإيجابية لتناسب في جسم الإنسان ومحيطه من دون عوائق، ويقترح وضع الرأس على الحائط مع ترك مساحة حول الجانبين والقدمين، للسماح بتدفق الطاقة الإيجابية بحرية.

### نظام الألوان المشرق

من الأهمية بمكان أن تكون غرفة النوم ملأنا مريحا لكل إنسان، ولذلك فإن تزيينها بجميع الألوان المفضلة بالنسبة إلى صاحبها يساعد على تحسين حالته المزاجية، لكن عليه أيضا تجنب الألوان الساطعة والجريئة التي يمكن أن تحفز العقل وتزيد من الانتباه وتجعل النوم أمرا صعبا.

وينصح علماء النفس باستخدام اللون الأخضر في غرف النوم لأنه يساعد على الاسترخاء والهدوء، وهي من المحفزات التي تساعد على الاستغراق في النوم دون عناء. وتعتبر الألوان النابضة بالحياة، كالأزرق الباستيل أو الورد الداكن أو الأخضر أو البيج، من الخيارات اللونية الجيدة لطلاء غرفة النوم نظرا إلى أنها تساعد على الشعور بالاسترخاء والراحة طوال الليل.

### ستائر خفيفة للغاية

أما الدرجات الطبيعية الداكنة مثل الأزرق الداكن والرمادي والرمادي الداكن فهي خيارات رائعة لغرف النوم، حيث يمكن أن تمنح شعورا بالراحة دون الإضرار في تحفيز انتباه العقل. لذلك، إذا كان المرء من عشاق الديكورات الجريئة، فإن طلاء جدران غرفة نومه بأي من هذه الألوان يمكن أن يكون خيارا آخر رائعا. وتؤثر الأضواء الخارجية على جودة النوم، ومن شأنها أن تترك إيقاع الساعة البيولوجية للإنسان وتخضع عقله، فيعتقد أن الوقت لا يزال نهارا، ما يقلل بدوره من الهرمونات مثل الميلاتونين الذي يساعدك

يقضي الإنسان ثلث عمره تقريبا في النوم، ومن الأهمية بمكان أن يساعد ديكور غرفة النوم على الشعور بالاسترخاء والهدوء لتجنب الأرق الذي أصبح من المشاكل الشائعة حول العالم.

يمكن أن يحدث فرقا في نمط النوم. وأشار قبل لاولور المختص في جودة النوم وتأثيره على الصحة في المملكة المتحدة، إلى أكبر أخطاء التصميم الداخلي التي يمكن أن تلعب دورا كبيرا في الحد من مقدار النوم الذي يجب أن يحصل عليه المرء.

### السرير غير المريح

يمكن أن يكون للسرير تأثير سلبي على جودة النوم، كما أن المرتبة غير المناسبة تساهم في جعل العمود الفقري في وضع غير صحيح، مما قد يؤدي إلى آلام الظهر واضطراب في النوم.

وتستثمر في مرتبة جيدة، فالجودة تدعم جميع تقاطع الضغط بما في ذلك كتفك ووركك وقاعدة عمودك الفقري، وقاعدة عامة يجب عليك استبدال مرتبتك كل ست إلى ثماني سنوات. ولكن، إذا شعرت بأن مرتبتك ليست مريحة أو داعمة كما ينبغي، أو إذا بدأت في ملاحظة علامات الليلى، فقد يكون الوقت قد حان لاستثمار في واحدة جديدة".

وأضاف "عند شراء مرتبة جديدة، انتبه إلى تصنيف المثانة لأن هذا سيحدد كيف ستدعم وضع نومك، وستكون المرتبة المتوسطة مثالية إذا كنت ترغب في النوم على جانبك، ويحتاج الأشخاص الذين ينامون على الظهر والبطن إلى المزيد من الدعم، لذا فإن المرتبة المتوسطة أو الصلبة هي الخيار الأفضل".

ودعا أيضا إلى الأخذ بعين الاعتبار وضعية السرير والمكان الذي هو فيه، مؤكدا على ضرورة أن يكون السرير مريحا بشكل جزئي من سباب الغرفة، لأن ذلك يساعد في توفير إحساس أكبر بالأمان، حيث يمكن معرفة من سيأتي ويذهب من دون أن يتمكن الطرف الثاني من الانتباه إلى من في داخل الغرفة.



يمنية حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

يسهم تصميم المنزل في تشكيل الكثير من جوانب حياة سكانه، فهو في النهاية المكان الذي يقضون فيه معظم أوقاتهم ويتفاعلون فيه مع بعضهم البعض، كما تمثل طريقة تصميمه حجر الأساس في جودة النوم والسبب المباشر في جعل الحصول على قسط كاف من الراحة خلال الليل أكثر صعوبة إلى حد كبير.

ويعد الأرق من المشاكل التي يصعب التعايش معها، فقد يؤدي إلى آثار صحية بعيدة المدى كالسمنة والقلق والاكتئاب والقدرة الإدراكية.

ويمكن أن يؤثر النقص المستمر في النوم أيضا على قدرة الجسم على تنظيم هرمونات التوتر، وقد يساهم هذا الضغط المزمن في الإصابة بنوبة قلبية بمرور الوقت.

## ترتيب الأشياء الموجودة في الغرفة وتعديلها يجذب الطاقة الإيجابية للمكان، فتناسب في جسم الإنسان والمحيطين به

كما تؤثر قلة النوم على قدرة الدماغ على تنظيم العواطف، والتي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات المزاج والتفكير السلبي.

ويتمد تأثير عدم كفاية النوم، الذي يعرفه خبراء الصحة بأقل من 7 ساعات خلال الليل، على الأداء في العمل، إذ أظهرت دراسات عدة أن الأشخاص الذين لا يحصلون على نوم جيد في الليل يكونون عرضة لارتكاب أخطاء ويهدد ذلك تركيزهم ويبطئ من ردود أفعالهم ويؤثر على حالاتهم النفسية والمزاجية.

وهناك عوامل عدة تلعب دورا في الإخلال بالساعة البيولوجية للجسم وصعوبة النوم أو عدم الاستقرار فيه، ومن بينها طريقة تصميم المنزل ونوعية الأثاث والفراش أو رائحة الغرفة، وحتى روتين التنظيف

## طرق بسيطة للحفاظ على رونق المجوهرات

حين ينبغي الاحتفاظ بالآلئ على حدة بوضعها داخل حقيبة قماشية صغيرة أو لفها في منشفة.

ومن جانبه حذر الخبير الألماني يواخيم دونكلمان من تنظيف الحلي كثيرا، معللا ذلك بأن كل شكل من أشكال التنظيف الميكانيكي يعني مهاجمة سطح الحلي أو كشطه.

وأضاف دونكلمان عضو الرابطة الألمانية لمتاجر المجوهرات والحلي والساعات، أنه من الأفضل أن تنتظر المرء إلى أن تبدو الإكسسوارات متسخة، شديدة على ضرورة الابتعاد عن المنظفات مثل الصابون والمنظفات الكيميائية لأنها تشكل خطرا على الحلي. ولتنظيف الحلي بشكل سليم، ينصح دونكلمان باستخدام قطعة قماشية من القطن جافة أو رطبة قليلا مع المسح على الحلي برفق وحذر.

برلين - تعتبر المجوهرات من المقتنيات الثمينة التي تتطلب رعاية واهتماما من حين لآخر للحفاظ على قيمتها ورونقها.

وتنصح الرابطة الألمانية لصناعة المجوهرات والمصنوعات الفضية بحماية الحلي والمجوهرات من أشعة الشمس المباشرة والمواد الكيميائية والشحوم والزيوت والبرق، وذلك للحفاظ عليها من التغيرات اللونية والشقوق، ومن ثم الإبقاء على رونقها لأطول وقت ممكن.

وأوضحت الرابطة أنه لهذا الغرض ينبغي خلع الحلي والمجوهرات قبل القيام بالأعمال المنزلية والطهي وكذلك قبل ممارسة الرياضة والاستحمام والنوم، بينما ينبغي ارتداؤها بعد وضع المكياج والعطر.

وينبغي الاحتفاظ بالحلي والمجوهرات على حدة بوضعها على قطعة قماش، في

### الروائح القوية تطرد النوم

يرغب الجميع في أن تكون رائحة غرف نومهم منعشة وجذابة، ومن المعروف علميا أن الروائح تؤثر بشكل كبير على الحالة المزاجية للإنسان، وقد تساهم إما في تحسينها أو تعكيرها.

وعند استنشاق المرء رائحة عطرية معينة فإن المستقبلات العصبية للروائح تنقلها إلى منطقة في الدماغ تسمى بالحصين التي تشكل فيها مزيج الرائحة مع المشاعر التي تتولد أثناء استنشاق تلك الرائحة وقد تساعد على توازن الأحاسيس والمشاعر وتعزيز السلوك الإيجابي وحتى دفعه نحو الإبداع والإلهام، بحسب ما تؤكد بامبلا دالتون الخبيرة النفسية وعضو مركز مونيل لأبحاث في الشم والروائح في مدينة نيويورك.

وهناك بعض الروائح المناسبة لغرف النوم قد تساعد على التخلص من القلق وتحفز على الاسترخاء والتقليل من إنتاج هرمون الإجهاد "الكورتيزول" لكن بعض روائح الشموع والعطور المنزلية تشعر بالحيرة والانتباه ويمكن أن تقي المرء مستيقظا.

### غرفة مزدحمة للغاية

تعد تصفية الذهن طريقة رائعة للاسترخاء والاستغراق في النوم، فيما يمكن أن يؤثر عدم النظام والفوضى في غرفة النوم على جودة النوم والمزاج والصحة العقلية.

وكتشفت دراسة قام بها باحثون من جامعة سانت لورانس في نيويورك، أن الفوضى في غرفة النوم تؤدي إلى نوم سيء وتزيد من القلق والخلل المعرفي والاكتئاب. وقال لاولور "غرفة النوم المزدحمة تؤدي إلى عدم القدرة على الاسترخاء في نهاية اليوم، حيث يمكن أن تترك عقلك بسرعة وتعطي الشعور بأن لديك مهام غير منتهية".



لا تنظفي الحلي بالصابون حتى لا تفقد لمعانها

