

## الوسادة غير المريحة تلحق الضرر بالبشرة والشعر

لندن - ينصح خبراء الصحة والجمال باختيار الوسادة التي ستنام عليها بعناية نظرا لكونها تعد أحد أهم أسرار صحة وجمال البشرة والشعر، فعندما تكون الوسادة غير مريحة لا تؤدي فقط إلى الشعور بالألم شديدة في الرقبة والكتفين، بل تجعل الرأس يتحرك يمينا ويسارا فيحكك الوجه بالوسادة، مما يعزز فرص ظهور التجاعيد وتقصف الشعر.

ولتجنب هذه المخاطر، ينصح الخبراء بتجنب الوسادة القطنية واستبدالها بوسادة مصنوعة من خامات رقيقة، مثل الحرير والساتان، كي تكون ذات سطح أملس لطيف ورقيق على البشرة والشعر. وأشارت مجلة "فرويندين" إلى أن معظم مفروشات الأسرة يتم تصنيعها من المنسوجات

الطبيعية الجيدة للبشرة أثناء النوم، وبالتالي فإن البشرة تصبح جافة.



علاوة على أن المنسوجات القطنية تمنص الزيوت الطبيعية الجيدة للبشرة أثناء النوم، وبالتالي فإن البشرة تصبح جافة.

### نصائح

## طرق فعالة للوقاية من حساسية عث الغبار في المنزل

برلين - يعد عث الغبار المنزلي، رغم حجمه متناهية الصغر، شحبا مخيفا بالنسبة للكثيرين حيث يتسبب في حساسية شديدة قد تفضي إلى الإصابة بالربو، في حال عدم علاجها.

وأوضح اختصاصي الحساسية الألماني البروفيسور فورستن تسوبربير، أن عث الغبار ينتمي إلى العنكبوتيات، ويتراوح حجمه بين 0.1 و 0.5 ملم. ويتغذى العث على قشور الجلد البشري بصفة أساسية، وينمو على نحو أفضل في درجة حرارة 24 تقريبا ورطوبة الهواء العالية، ما يجعل الأسرة الموطن المثالي بالنسبة له.

وفقا لعمر وحالة المرتبة وأغطية السرير، قد يصل إلى 1.5 مليون عث موجود في السرير، كما يستوطن العث السجاد والمفروشات والسائتار، وتشد اختصاصي الحساسية الألماني البروفيسور توماس فوكس على أن العث في حد ذاته ليس المشكلة؛ حيث إنه لا يطلق المواد المسببة للحساسية إلا بعد أن يموت ويتغذى، لكن المشكلة الرئيسية تكمن في فضلات العث، التي تحتوي على معظم المواد المسببة للحساسية. وتتحلل الفضلات بمجرد جفافها إلى جسيمات دقيقة متراكمة في مواقع تعشيش العث وتتصلب بغبار المنزل. وينطبق الأمر ذاته على أجسام العث المتحللة. ويتوزع خليط الغبار الناتج عن ذلك وتنتشر المواد المسببة للحساسية العث في هواء الغرفة، ويتم استنشاقها وقد تترسب في الأغشية المخاطية للمسالك التنفسية والعينين. وأوضح عالمه الأحياء الألمانية أنيا شفافينبيرغ، أن معظم الأشخاص يتغلبون على ذلك دون أي مشكلات، في حين يصاب البعض برد فعل مناعي مفرط تجاه مادة غير ضارة في الغالب. وأردف تسوبربير أن حساسية غبار المنزل عبارة عن حساسية ناجمة عن الاستنشاق، وهي من النوع الفوري، أي أنها تحدث بعد التعرض للمسبب بدقائق معدودة. وتتمثل أعراض الحساسية وشم التهابات وتهيج الأغشية المخاطية وترشح مستمر ونوبات عطس وزيادة إفرازات الدموع وضيق التنفس. وشدد فوكس على ضرورة التأكد من الإصابة بحساسية غبار المنزل من

### غسل المفارش والوسائد بانتظام في درجة حرارة 60 درجة كحد أدنى يساعد على الوقاية من عث الغبار المسبب للحساسية

هناك ثلاث طرق للعلاج؛ أولاها مضادات التحسس وربما العقاقير المضادة للالتهابات، مثل الكورتيكوستيرويدات، والتي تسهم في تخفيف حدة الأعراض. ويتمثل العنصر الثاني في تجنب الاتصال بمسببات الحساسية، والذي يعد أحد العوامل المهمة، التي قد تتطلب بعض التغييرات، لاسيما في غرفة النوم.

وتشكل المرتبة أهم مسبب ينبغي تجنبه، وذلك من خلال تغطيتها بالكامل بكسوة مقاومة للحساسية، كما يمكن تطبيق ذلك أيضا على المفارش والوسائد أيضا.

وبدلا من ذلك، يمكن غسل المفارش والوسائد بانتظام في درجة حرارة 60 درجة كحد أدنى، بالإضافة إلى التخلص من العناصر التي يتراكم عليها الغبار، مع مراعاة تنظيف الأرضيات بالمنكسة الكهربائية ومسحها بالماء باستمرار. أما العنصر الثالث من العلاج فهو العلاج السببي أو العلاج المناعي لمسببات الحساسية، وذلك من خلال حقن مسبب الحساسية للمريض من خلال جرعات متزايدة ببطء لفترة تتراوح بين 3 و 5 سنوات من خلال التطعيم عن طريق الفم.



التنظيف الدوري لملايات السرير ضروري للتخلص من مسببات الحساسية

## أسرار المحافظة على رونق الشرفات والحدائق لصيف مفعم بالحياة

### الصيانة والتنظيف الدوري ضروريان لإطالة العمر الافتراضي للأثاث



### لمسات بسيطة تساعد على قضاء وقت رائق في الهواء الطلق

من الأوساخ والبقع العالقة على الألمنيوم وإعادة لمعانه كذلك. ويوصي ماكينون وأن ماسي أيضا بـ"استخدام قطعة قماش ناعمة، مثل منتشفة من الألياف الدقيقة أو إسفنجة لطيفة قبل الشطف".

### التنظيف الدوري لوسائد الأريكة

يعد تنظيف الوسائد مشكلة شائعة يعاني منها الكثيرون بسبب صعوبة إزالة بعض البقع الصفراء العنيدة، ولذلك ينصح الخبراء باختيار وسائد أرائك المساحات الخارجية بأغطية قابلة للنزع، فمثل هذا الأمر سيسهل عملية تنظيفها بشكل دوري في الغسالة الخارجية للوسائد يمكن غمر إسفنجة أو قطعة قماش في الماء والصابون وتنظيف الوسائد ثم تركها تجف بوضع قطعة قماش أو منشفة نظيفة عليها، وإذا كانت الأريكة متسخة جدا، يمكن غسلها بالماء والخل ثم شطفها وتركها تجف في الهواء الطلق قبل الجلوس عليها.

وعند اختيار الأثاث الخارجي من الأفضل أن يكون مصنوعا من مادة الخيزران الطبيعية أو الروطان أو القصب التي تحافظ على البيئة، وهي من المواد الراجحة اليوم بين معظم زبائن أثاث الحدائق.

وتقول نيكول هانت الخبيرة الفيتنامية في تصميم الأثاث إن "المواد الطبيعية مثل الروطان أو الخيزران أو القصب تمتص الرطوبة عند تركتها في أجواء ممطرة". وتظنر إلى أن هذه المواد الطبيعية تتمتع بأقل قدر من المقاومة للأشعة فوق البنفسجية، فإنها سوف تتلاشى أو تجف في الظروف المشمسة والحارة. ومن العادات الجيدة الاحتفاظ بها في مساحة خارجية مغطاة أو تخزينها بالداخل عند عدم استخدامها.

وأضافت هانت "للحفاظ على مظهر هذا الأثاث رائعا لسنوات قادمة، يمكن إزالة أي أوساخ وحطام بفرشاة نايلون ناعمة. والقاعدة العامة الجيدة هي أنه إذا كانت الفرشاة لطيفة بما يكفي لتنظيف أسنانه، فهي آمنة للأثاث، ولتنظيف سريع، استخدم قطعة قماش مبللة على الأقل لمسح الأثاث وإزالة أي غبار أو أوساخ قد تكون متراكمة". يعتبر الخشب كذلك من المواد الرائعة للأثاث الخارجي لأنه من المواد شديدة الصلابة، وفي حين أنه مقاوم لعوامل الطقس وللظواهر بشكل طبيعي، إلا أنه قد يكون حساسا للرطوبة. وتقول هانت "إن العناية بالأثاث الخشبي الخارجي بسيطة جدا. امسح أي أوساخ باستخدام قطعة قماش مبللة وغير كاشطة.

ضرورة الحرص على عدم استخدام إسفنجة الجلي السميكة، لأنها ستترك علامات باهتة وخدوشا على السطح". ويضيف "نوصي دائما باستخدام قطع من القماش المصنوعة من الألياف الدقيقة لغسل البلاستيك وعند الانتهاء يجب تركه حتى يجف بشكل طبيعي". وينصح الخبراء بخلط كوب من الماء الدافئ مع منظف غسل الأواني، وبعد غمس الإسفنج في الخليط يمكن رشها بكمية من صودا الخبز لإزالة الأوساخ والبقع العنيدة.

### الخل الأبيض لتنظيف الحديد

يعتبر الحديد المطاوع خيارا شائعا للأثاث الخارجي بسبب متانته، وأهميته في عالم الديكورات المعاصرة، حيث لم يعد من المواد الثانوية التي تدخل في صناعة الأثاث أو الإكسسوارات المنزلية.

### تنسيق الأصفر مع الرمادي يخلق تباينا مثيرا في المساحة، ويكسب الشرفة أو الحديقة طابعا أكثر جاذبية وروعة

ويقول ميلر "نوصي باستخدام خل التنظيف الأبيض والمناشف الناعمة، وفرك جميع المناطق برفق، وعند الانتهاء، يجب مسح المناطق بمنتشفة مبللة لإزالة الأوساخ الزائدة، مع تجنب استخدام أي شيء حمضي، أو أي شيء يمكن أن يخدش، أو يتلف الحديد المطاوع".

### الليمون يعيد بريق الألمنيوم

يعد الألمنيوم خيارا شائعا آخر للمقاعد والكراسي والطاولات التي تستخدم في الفضاءات الخارجية، نظرا لما يتمتع به هذا المعدن من خواص عملية، فهو خفيف ومقاوم للتآكل. وينصح ماكينون وأن ماسي مؤسسا العلامة التجارية هاريس ماكينون للأثاث الخارجي، بالحرص دائما على إزالة الوسائد قبل الوصول إلى إطار الأثاث المصنوع من الألمنيوم قبل الغسيل. ولتنظيف الإطار ينصح باستخدام منظف مصمم لغسل الأسطح مثل منظف السيارات والقوقاب، مع مراعاة أن يكون غنيا بمكونات تتوافق مع تركيبة معدن الألمنيوم وتعطي الأثاث لمعانا ورونقا خاصا.

ويمكن صناعة مزيج من بيكربونات الصودا (صودا الخبز) وعصير الليمون، لما لهما من خصائص في تنظيف الكثير

يحل الصيف بأجوائه الدافئة والحميمة التي تجعل قضاء بعض الوقت في شرفة المنزل أو الحديقة، أكثر متعة وراحة، لكن من المهم تصميم مساحة خارجية جميلة تحتوي على قطع أثاث وإكسسوارات جميلة ومناسبة، تضيف فارقا على المساحة الخارجية وتجعل قضاء الوقت في الاستمتاع بالهواء الطلق المنعش تجربة رائعة بدل الهروب إلى الداخل بعد بضعة دقائق.

تتحلى بالبساطة والرقى وتتخلل عن الزخارف المبالغ فيها، كما يمتاز الأثاث بتصاميم مرتفعة لتوفير المزيد من الراحة وسهولة الجلوس.

لكن لا يعني ذلك الاستغناء عن الأثاث القديم وتعويضه باخر حديث، بل هناك عدة طرق للمحافظة على رونق الأثاث الخارجي وجمالته وإطالة عمره وتجنب اللجوء إلى تغييره بعد استعماله لفترة من الزمن.

ويعتمد الحفاظ على مظهر الأثاث الخارجي ليبدو كما لو أنه جديد على عدة عوامل مثل كيفية الاستخدام والمناخ والمواد التي صنع منها. ويقدم الخبراء بعض الأسرار والنصائح حول طرق تنظيف الحصى، والخشب والبلاستيك والحديد والألمنيوم، والوسائد الخارجية.

كما تحتاج عملية التنظيف إلى البعض من الأدوات ووسائل التنظيف التي يجب استعمالها بحذر وبقوة حتى لا يتعرض الأثاث إلى التلف والضرر ويصبح مظهره باهتا قديما، سواء أثناء الاستخدام أو التخزين. وتتنوع هذه الأدوات ما بين أجهزة كهربائية أو أدوات تنظيف سائلة أو بعض المواد الأخرى، مثل الفرشاة وخرق القماش، لكن من المهم الحرص عند الاستخدام على اختيار أنسب المواد وأفضلها وفقا للخامات التي صنع منها الأثاث.

### صودا الخبز لتنظيف البلاستيك

يبقى البلاستيك من أسهل أنواع الأثاث في التنظيف، حيث يأتي عادة بقشرة خارجية لامعة طاردة للبقع بشكل طبيعي.

يقول أوستن ميلر الشريك المؤسس لشركة سبرون، وهي شركة تنظيف مقرها سياتل في الولايات المتحدة، "عند تنظيف البلاستيك، نوصي باستخدام المنظفات المخصصة لجميع الأغراض والمصنوعة من الزيوت الطبيعية، مع



يمينة حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

الصيف من الفصول التي تحفل عادة بالعطل والرحلات، إلا أن نقشي وباء كورونا جعل خيار قضاء العطل في المنازل لا مفر منه، بعد أن هزت الجائحة القطاع السياحي، إضافة إلى تسببها في إشاعة جو من الخوف، لذا فعلى الأرجح أن تزداد ظاهرة قضاء العطل في شرفات المنازل والحدائق شعبية أكثر من أي وقت مضى.

والشيء الوحيد الذي يمكن أن يجعل هذه التجربة أكثر بهجة ويخلق أجواء مفعمة بالسكينة والهدوء هو توفر أثاث وتصميمات في شرفة المنزل أو الحديقة، لإضفاء فارق على المساحات الخارجية يتيح للأسرة الفرصة لقضاء وقت رائق والاستمتاع بالهواء الطلق المنعش بدل الهروب إلى الداخل بعد بضعة دقائق. ويفترض أن تتوفر في الأثاث الخارجي ما هو أكثر من المظهر الأنيق، إذ يجب أن يتحمل عوامل الطقس المختلفة ويضفي قيمة على المكان وسكان المنزل مقابل الثمن الذي تم دفعه فيه.

ويما أن فصل وموسم الصيف يتميز بالوانه المبهجة والمشرقة، فإن العديد من المصممين العالميين قدموا ديكورات وقطع أثاث باللون الأصفر، وخاصة المائل إلى البرتقالي، لإضفاء لمسة من الجاذبية والحوية على الشرفة أو الحديقة.

ويمكن تنسيق درجات الأصفر مع بعضها البعض، كما يمكن الحصول على مظهر رائع من خلال تنسيق الأصفر مع درجات الباستيل الحاملة كالأزرق السماوي والوردي.

وبالإضافة إلى ذلك فإن تنسيق الأصفر مع الرمادي يخلق تباينا مثيرا، ويكسب الشرفة أو الحديقة طابعا أكثر جاذبية وروعة. ومن ناحية أخرى، فإن أثاث الشرفات والحدائق يأتي في صيف 2021 بتصاميم