

الفصل الأول

عش دائماً في أحسن حالاتك

من أهم المزايا الأساسية التي يتمتع بها صاحب البنية السليمة هي قدرته على تحقيق ذاته والتمتع الحقيقي بمباهج الحياة وقدرته عند الشدائد على البدء من جديد ووضع الأمور في نصابها الصحيح.... وهذا الكتاب دعوة للمعايشة مع الأقوياء.

كثيراً ما نقوم بأداء الواجب اليومي للتزيين والتجميل بطريقة روتينية مملّة ونحن مشغولو الفكر بمشاغلنا اليومية ومشاكل الغد.... ولا شك أننا نخطئ تماماً في إهمال هذه الفترة... هذا الوقت الثمين الذي يجب استغلاله والاستفادة منه بما هو أفيد وأجدي، ومن الخطأ تضييع فرصة الاستمتاع بهذا الوقت بل على العكس إنه الزمن المناسب لإجراء تصالح بينك وبين جسدك المنهوك وأداء هذا العمل بما يستحقه من عناية ورعاية.

ركز عنايتك أولاً نحو الأجزاء المختلفة لجسمك وتجنب إلقاء نظرة خاطفة أمام المرأة ولكن أد العمل بأنأة وترو وخذ وقتاً كافياً للفحص وأمعن النظر في كل جزء وافعل ذلك مرة كل أسبوع على الأقل.

من المؤكد؛ أن للجسم الحق في التمتع اليومي بفترات من الرياضة والنشاط وأداء واجبات عملك اليومي ولكن هذا لا يمنع البتة أن لجسمك نفس الحق بالتمتع بنفس القدر من الوقت والاهتمام بحقه الكامل من الارتقاء والاستجمام وعلى هذا يجب توزيع أوقاتك بالتساوي والعدل ما بين أداء واجباتك اليومية وبين إعطاء جسمك حقه الواجب من الراحة ولا يخفى علينا أهمية أن تقوم بأداء هذا الواجب وأنت مؤمن تماماً بأهميته وأهمية الإقدام على الحياة برغبة وحب، ويجب أن تعطى كل وقت من الأوقات حقه الواجب من الاحترام والتوقير وهذا يؤكد لك أكثر وأكثر شدة الحاجة للعناية بجسدك، والتمسك بالقواعد الصحية السليمة وتحديد برنامج يومي للتغذية الصحيحة بالكميات والأوقات المناسبة.

ولا شك أن القول المأثور «العقل السليم في الجسم السليم» يترجم بكل صدق التأثير العميق والملح لكل فرد منا أن يبدأ ومن هذه اللحظة بترشيد أوقاته والتنظيم الدقيق لنشاطاته اليومية واضعاً نصب عينيه دائماً أن عش في أحسن حالاتك طوال اليوم.

الاستيقاظ..... القيام الصحيح من النوم:

لا شك أن الاستيقاظ الهادئ وبالطريقة الصحيحة يؤثر بصورة دقيقة على المزاج العام للشخص بقية اليوم.

يحتاج الجسم لفترة انتقالية للخروج من النوم إلى مرحلة الحياة النشطة ولهذا السبب يجب إعطاء هذه الفترة حقها من العناية.

امنح نفسك بضع دقائق بسيطة قبل النهوض من السرير، ابسط جسدك وتدد على السرير بكل أمانة لفترة كافية حتى تشعر بنفس الراحة التي تشعر بها القطة عندما تتمطى بجسدها في أوقات الراحة.

ابعث النشاط بعضلاتك ومفاصلك بالتدريج، واختبر حاجتك للتأوُّب وإذا وجدت أنك بحاجة لذلك افعل بلا أدنى تردد ولا تحرم نفسك من هذه المتعة فهي تمرين ممتاز للاسترخاء، وعندما تفعل هذه الواجبات ستشعر بسعادة بالغة وتذكر عندها مدى حاجتك لمثل هذه التمرينات وعلى ذلك يجب أن تجعلها عادة يومية.

ومهما كانت الكيفية التي تستيقظ بها يومياً سواء أكانت بسرعة أو ببطء فإن النقطة الأساسية ما هي الطريقة التي تتفق مع مزاجك الشخصي، لا تقهر نفسك عند الاستيقاظ ولكننا ننصحك بالاستجابة لمتطلبات جسدك المنهك ثم انتخب النظام الذي يتفق مع مزاجك الشخصي.

كنز.... على الطريق:

يظل الجسم من ٦ - ١٠ ساعات دون أن يحصل على حاجته من الماء وذلك أثناء فترة النوم.... اشرب إذن عند استيقاظك كوباً أو كوبين من الماء العادي أو المعدني، على أن يكون الشرب ببطء شديد، وفي جرعات قليلة حتى تشعر بالارتواء الكامل.

إن شرب الماء البارد على معدة صائمة ينبه الجدران الداخلية للأمعاء، مما يساعد على طرد الفضلات ويجنبك انقباض الأمعاء أو الإمساك.

إذا كانت نفسك تعاف شرب الماء البارد، أو إذا كنت سريع التأثر بالبرد يكفيك في هذه الحالة شرب منقوع ساخن (من الزعتر - حصا اللبان على سبيل المثال) ينبه بلطفه جهازك العصبي ويقضي على إحساسك بالإرهاك ولكن حاذر من الإفراط في شرب عصائر الفواكه لأن:

ما تحويه من حموضة يعوق عمليات التمثيل الغذائي خاصة في فترة الصباح مما يرهق بنية الجسم.

إذا حدث ذات مرة عند استيقاظك من النوم أن انتابك شعور خفيف بالضييق أو بالقلق يمكنك في الحال اتخاذ القرار بعدم المعاناة من هذا «المزاج السيئ» الذي قد يرافقك طوال اليوم ولدينا العلاج الكامل لهذه الحالة عدّل برفق من موقفك العام... [استنشق الهواء بلطف وعمق عن طريق الأنف (خذ شهيقاً هادئاً عميقاً) واحتفظ بهواء لعدة ثوان داخل رئتيك وبعدها افرغ صدرك من الهواء]... فرغ رئتيك مما بها من هواء من خلال الفم أو الأنف، يمكنك تعطيل أعمالك بعض الوقت حتى تنتهي من استنشاق الهواء الطلق الأمر الذي يدفعك إلى المرح والسُرور فضلاً عما يحدث في جسدك من تغيير في الدورة الدموية حيث تسير إلى الأفضل... ابتسم واضحك.. ارفع من قامتك... دندن بخفة بموسيقى أو أغنية تفضلها.... صدق هذه الأمور تساهم بالفعل في طرد المزاج السيئ.... وختاماً.... إذا كنت معتاداً على فتح الراديو عند الاستيقاظ فإننا نشجع هذه العادة الجيدة ولا مانع من تشغيل المذياع لبضع دقائق للاستمتاع بموسيقى هادئة من اختيارك.

دقيقتان من التمارين الرياضية تكفي لإحلال الليونة والمرونة محل الصلابة والتوتر وإظهار الفارق بين الترهل المرهق وبين الجسم السليم، وبدون الرياضة الكافية تتقلص العضلات ويتقدم العمر تواجه العضلات صعوبات حمة عند أدائها لوظائفها.

عند الاستيقاظ يكون الجسم أكثر صلابة وأقل ليونة ويحتاج المرء لبضع دقائق كي يستعيد حيويته ونشاطه خاصة إذا كنت تمارس عملاً نشطاً بطبيعته، ولكن احترس لا تمارين رياضية منهكة بمجرد قيامك من السرير.... استيقظ في هدوء ولطف... خذ وقتك بالكامل لأداء التمارين بتؤدة وهودة، يمكنك الاستفادة من فرصة الاستحمام تحت الدش لإتمام هذه الليونة، وذلك باتباع الإرشادات التالية:

حرك أكتافك يهدوء في محاولة منك للبحث عن أصغر زوايا الظهر تلك التي يصعب عادة الوصول إليها، حاول واجتهد في المحاولة حتى تصل إلى هذه المناطق الصعبة ثم دلّكها بعناية بالصابون.

أطلق الذراعين في الهواء ثم أمل بجسمك إلى الجانب العكسي لغسل أعلى الفخذ اشدد الركبة بلطف ثم ابدأ بتدليك سمانة الساق واحترس من استخدام العنف.

الدش الحمام اليومي:

تعتبر فترات الارتخاء والاستراحة من العناصر الهامة والمكملة للشعور بأنك في أحسن حالاتك، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقواعد الصحة العامة.

يفضل في الصباح استخدام الدش لأنه مقو أكثر كما أنه يستغرق وقتاً أقل ويتطلب الأمر الابتداء بماء فاتر، ثم تنظم درجة الحرارة تدريجياً حتى تنتهي بدش بارد، وهذا مفيد للدورة الدموية كما أنه يكسب الجسم النشاط طوال اليوم، وتزداد الفائدة عندما تستخدم المنشفة (الفوطة) في التدليك النشط وبعدها استخدم كريماً للتخلص من طبقة الجلد الخارجية التي تحتوي على الخلايا الميتة وبعدها تابع عملية «التزيين والتجمل» كالمعتاد.

العناية اليومية بالبشرة خاص بالنساء

تعرض بشرة الوجه على وجه الخصوص لظهور التجمعات مع تقدم سنى العمر أكثر من بقية أجزاء الجسم... خاصة عند المرأة... ويعتبر الصابون وكذا اللوسيونات القلوية كموا د مدمرة.... ولهذا السبب يفضل اللجوء لاستخدام أدوات التجميل المحتوية على ألبان. أما من جهة المواد المقوية فإنها تعتبر ضرورية لإزالة أية آثار قديمة للمكياج المحتوى على ألبان وبذا نضمن غسل كل الآثار المتبقية بعناية كاملة، يجب أداء الوجبات السابقة بدون استخدام مواد تحتوى على أية آثار من الكحول.

ومن المؤكد أن الاسترنجيات - وهى المواد المحتوية على الكثير من الكحول - أصبحت قليلة الاستخدام فى أيامنا هذه ولذا يوصى للعناية اليومية، ولكل أنواع البشرة استخدام المقويات الخالية من الكحول.

ويجب أولاً تحديد نوع البشرة قبل اختيار نوع المكياج المحتوى على لبن، وكذا قبل الإقدام على استخدام مقو معين، وهذا يستلزم طلب المشورة من أحد أخصائى التجميل، أو من طبيب متخصص فى الجلد.

فى حالة البشرة العادية: ناعمة وملساء... استخدمى أدوات مكياج بها ألبان واللوسيون المخصص للبشرة العادية استخدمى كريم نصف دهنى كأساس للمكياج ويمكنك استخدام كريم للتغذية مرة أو مرتين كل أسبوع.

فى حالة البشرة الجافة: نظفى البشرة بلطف بمستحلب مائى خال من الكحول ثم استخدمى كريم حماية مع ملاحظة أن الكريمات المحتوية على دهون كثيرة يستحسن حفظها فى أماكن باردة أو معرضة للهواء المتجدد.

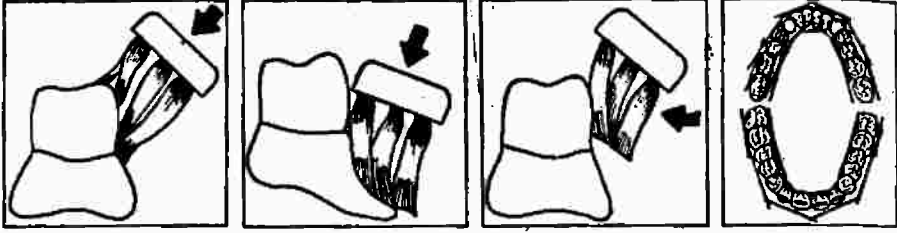
فى حالة البشرة الدهنية: ذات مسام متسعة نظفها أولاً بمستحضرات من النوع الهادئ والمحتوية على ألبان ثم اشطفى الوجه بواسطة لوسيون مقو، وأخيراً استخدمى كريم مناسب، ويحذر من تنظيف البشرة باستخدام لوسيون يحتوى على كحول أو أسيتون ذلك لأن استخدام المنظفات المحتوية على المواد السابقة تساعد على تغطية البشرة بطبقة جديدة من الدهون مما يعنى حدوث انتكاسة جديدة.

ينصح دائماً بعدم استخدام المقويات الكحولية بغرض إعادة تنشيط الوجه المجهد أو لتحضير الوجه استعداداً لإعادة تجميله مرة أخرى في فترة المساء.

في حالة البشرة الخليط ذات ميل لأن تكون دهنية: استخدمى مستحضرات التجميل التى بها ألبان خاصة بالبشرة الدهنية ثم اغسلى الوجه باستعمال لوسيون مقو به كمية قليلة من مواد قابضة ويحتوى على آثار قليلة أو لا يحتوى بالمرّة على كحول. ولحماية البشرة يوضع بالتناوب مرة كريم منظم للإفرازات الدهنية ومرة كريم ذو قاعدة مائية.

في حالة البشرة الخليط ذات ميل لأن تكون جافة: نظفى الوجه بمستحضرات بها ألبان وفى نفس الوقت غنية بالمواد الدهنية ثم اغسلى الوجه باستخدام لوسيون ملطف به مواد مقوية قليلة وخال من الكحول.

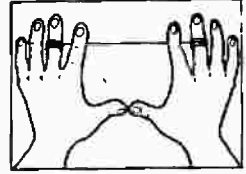
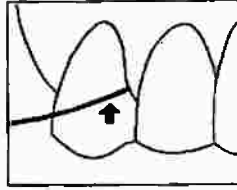
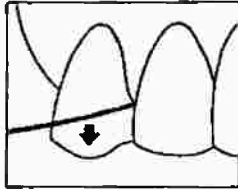
اعرف كيف تنظف أسنانك



إن الغرض الأساسي من استخدام الفرشاة في تنظيف الأسنان هو صقل سطحها الخارجي (مع المحافظة على طبقة المينا) ولتخليص الأسنان مما يعلق بها من فضلات، وكذا لتقوية اللثة وتعتبر طبقة البلاك هي أكبر أعداء الأسنان حيث أنها تتكون دائماً وبلا انقطاع على سطح طبقة المينا وهذه لا يمكن التخلص منها إلا بالاستخدام المنتظم لفرشاة الأسنان.

والطريقة المثلى لغسل الأسنان واللثة هي استخدام الفرشاة لمدة ثلاث دقائق عقب كل وجبة أو عقب وجبتى الإفطار والعشاء على الأقل ومن الضروري الاعتناء باختيار فرشاة الأسنان المناسبة بالمواصفات التالية: أن تكون مصنعة من خامات صناعية (تركيبية كيميائية) صلبة بقدر مناسب ذات خصر نحيل، وأن يسمح ما بها من أعوجاج بتطبيق ما بها من شعيرات في وضع عمودي على سطح الأسنان وأن يتم ذلك بسهولة، وأن تصل إلى قاع الفم. وأخيراً يجب تغيير الفرشاة كل ثلاثة أشهر أو كلما تراخت شعيراتها.

هناك طرق متعددة لتنظيف الأسنان ونوجز فيما يلي بعض النصائح والإرشادات وضع الفرشاة أولاً في المنطقة ما بين اللثة والأسنان ثم اضغط في وضع ثابت وحرك الفرشاة بضع حركات بسيطة في حركة دائرية وفي الاتجاه من اللثة إلى الأسنان مما يساعد في اختراق شعيرات الفرشاة في الفراغ الواقع ما بين الأسنان استخدم الفرشاة في ذلك الجهة الخارجية للأسنان من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام ثم اتجه إلى السطح الداخلي للأسنان ونظفه في الاتجاه من اللثة إلى الخارج، وباتباع هذه الطريقة في تنظيف الأسنان نتجنب دفع طبقة البلاك إلى منطقة اتصال اللثة بالأسنان.



استخدم خيطاً رفيعاً من الحرير لإزالة وفك طبقة البلاك حيث تقوم بدفعه بين الأسنان بقوة حتى تصل إلى قاع الأخدود بين كل سنتين متجاورتين وبعدها طابق الخيط بإحكام على طول جدار كل سنة... يجب ألا يتجاوز طول الخيط بين الأصابع عن ٢ سم.
أغسل أسنانك بالفرشاة لتجنب إصابة اللثة والأسنان بالأمراض، استخدم الفرشاة في تدليك اللثة.

المضمضة بالماء:

ترجع فائدة المضمضة بالماء أنها تقوم بإرسال دفعات قوية من الماء تتخلل المساحة ما بين الأسنان وتقوم بدورها باصطياد بقايا المواد الغذائية الواقعة في هذه المسافة والمضمضة بالماء تساعد أيضاً في تنظيف الأسنان في الأماكن التي لا يمكن للفرشاة الوصول إليها بسهولة كما أنها تنشط من الدورة الدموية للثة، لأن المضمضة تساعد على وصول الماء إلى حافة اللثة كما أنها ذات فائدة ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها لأي فرد يقوم بغسل أسنانه، وتجري عادة عملية المضمضة عقب كل عملية غسيل بالفرشاة، ومع الاعتراف بالأهمية القصوى لعمليات المضمضة إلا أننا لا يمكننا الإستغناء عن استعمال الفرشاة.

اختيار معجون الأسنان المناسب:

يعتبر استخدام فرشاة الأسنان وحدها هو العامل الأساسي في عملية التنظيف، أما معجون الأسنان فهو عبارة عن عامل مساعد تنحصر وظيفته في تسهيل احتكاك الفرشاة بالأسنان كما أن المعجون يترك أثراً طيباً في النفس ويتسبب في إنعاش رائحة الفم.
وتنتشر معاجين الأسنان في الأسواق تحت مسميات مختلفة وأشكال متنوعة... ومعجون الأسنان عبارة عن مركب متجانس وباستثناء مادة الفلورين يشتمل على المكونات التالية:
* مركبات لتسهيل احتكاك الفرشاة بالأسنان (المكون الأساسي كربونات أوفوسفات

الكالسيوم) وعادة تنتخب المكونات الأساسية من أنقى الأنواع وذلك للمحافظة على طبقة المينا.

* مركبات للتنظيف، ومعظمها يتميز برغوة وفيرة ويفضل انتخاب الأنواع قليلة الرغوة.

* مواد لدنة (تتنوع ما بين السليولوز، السليكات) وكلها تحقق امتزاج المكونات في معجون متجانس.

* مركبات للترطيب (جليسرول، سوربيتول) تمنع جفاف الأسنان بسرعة.

مواد إضافية تضاف على معجون الأسنان:

* مواد ملونة: لا فائدة لها على الإطلاق وتكون في ألوان مختلفة أحمر أو أخضر أو أزرق

وهي لا تضيف أى ميزة لمعجون الأسنان بل على العكس قد تسبب في التعرض لبعض أخطار الحساسية.

* مواد حافظة ومواد مكسبات للطعم: قد تكون مواد طبيعية أو صناعية وأحياناً تضاف

بعض المواد العطرية.

أخيراً تضاف إلى معجون الأسنان أنواع مختلفة من المواد التي يعتقد أنها تضيف قدرات علاجية للمنتج، ولكن الواقع أن تأثيرها يتغير كثيراً عن حقيقة ما يشاع عنها من قدرات علاجية، وبالرغم من الدعاية الضخمة التي تحيط بعضها تحت مسميات مختلفة عن قدرتها على حماية الأسنان من التسوس أو قدرتها على تغذية اللثة، وأصناف أخرى للوقاية من البكتريا إلا أن أياً منها لم يثبت صدق مزاعمه.

وختاماً يمكن القول أنه لا يوجد في الأسواق أنواع من المعاجين ثبت خطورتها على صحة الأسنان إلا أنه يمكن القول بكل ثقة أنه لا يوجد صنف يتميز بقدراته المعجزة ويمكن تلخيص الأمر في أنها جميعاً لا تؤدي وظيفة أكثر من قدرتها على تنظيف الأسنان والأكثر أهمية تأكيد الدور الفعال والهام الذي يمكن أن يؤديه الأداء الجيد لفرشاة الأسنان بالاستعانة بالمعجون الذي تنحصر وظيفته في تسهيل عملية احتكاك الفرشاة بالأسنان.

الفلورين :

يعتبر أصناف المعجون المحتوية على الفلورين هي أكثر الأنواع طلباً في الأسواق لما شاع عنها على قدرتها على حماية الأسنان من التسوس أو بمعنى أدق إن الفلورين يعمل على تقديم إجراءات احتياطية ضد التسوس وهو أمر يمكننا أن نؤكد بكل أمانة صدق مزاعمه... والواقع أن أيون الفلورين (ذرة أو مجموعة من الذرات ذات شحنة كهربائية) يحافظ على طبقة المينا

كما أنه يحمي من تأثير البكتيريا..... والأكثر من ذلك أن مادة الفلورين تقاوم التأثير السيئ لطبقة البلاك المتراكمة على المينا.

والدراسات الأخيرة تؤكد أن معاجين الأسنان المحتوية على مادة الفلورين ذات تأثير فعال في حماية الأسنان من التسوس بشرط توافر بعض الاشتراطات الهامة وهي تنحصر في ضرورة غسل الأسنان ثلاث مرات يوميًا ولمدة ثلاث دقائق على الأقل في كل مرة، وأن يحتوى معجون الأسنان المستخدم على ٢٥٠ مللجم على الأقل من الفلورين لكل ١٠٠ جم من المعجون. واستخدام معجون الأسنان المحتوى على فلورين يناسب معظم الناس خاصة عند النساء الحوامل (من أجل صحة الطفل والأم معًا - لأن الأسنان تكون سهلة الكسر في هذه الفترة) والأطفال الصغار، ولكن يجب الحذر واتخاذ جانب الحيطة ذلك لأن الفلورين عبارة عن دواء، ولذا يجب احترام الجرعة المناسبة والتي تناسب عمر الشخص المستخدم لهذا النوع من المعاجين، كما يجب استشارة الطبيب والأخذ بنصيحته وهو الذى يحدد نمط أسلوب الاستخدام الأمثل لكل فرد.

زيارة طبيب الأسنان أمر واجب التنفيذ مرتين كل سنة في الظروف العادية:

يتكون قلع الأسنان (رسوبات ملتصقة بالأسنان) نتيجة تكلس طبقة البلاك، هذه الطبقة لا يجدى معها الاستخدام المستمر لفرشاة الأسنان، ويلاحظ أن اللعاب يساعد على ترسيب قلع الأسنان.

وبالرغم من الاستخدام المستمر لفرشاة الأسنان فإننا نلاحظ تراكم القلع فوق الأسنان وهذه الطبقة لا يمكن إزالتها إلا بعد زيارة طبيب الأسنان، وهذه الزيارة الضرورية تعتبر فرصة طيبة لمراجعة الحالة الصحية لأسنانك كما أنها تجنبك ما قد تتعرض له مستقبلاً من آلام محتملة نتيجة انتشار المرض بأسنانك دون شعور منك.

أخطار أخرى:

كقاعدة عامة يعتبر الإسراف في تناول المواد السكرية ضار وخطر على صحة الأسنان خاصة عند تناولها قبل الذهاب مباشرة للنوم مع إهمال غسل الأسنان ولذا ينصح دائماً عند تناولك للحلوى أو الشكولاته في فترة المساء بغسل الأسنان قبل النوم.

أنت واثق تماماً من صلابة أسنانك وأراك تتباهى بذلك أمام أصدقائك.. حسن ومع ذلك لا ننصحك بإجراء عدة اختبارات متتالية لمتانتها، ولا تعرض أسنانك لمحاولات كسر البندق والجوز وعين الجمل... احترس من هذه المحاولات الرديئة ولا تعرض أسنانك لمثل هذه الاختبارات القاسية فإن فعلت ذلك فلا تلومن إلا نفسك.

العناية بنظافة الأذنين

يحتوى داخل الأذن عادة وبصفة مستمرة على نوع من الشمع يعرف بالصملاخ ومن الضرورى عدم السماح لهذا النوع من الإفرازات بالتزايد داخل الأذن أفضل الطرق لنظافة الأذنين تلك التى تعتمد على غسل الأذن بواسطة قفاز التواليت المصبن برغاوى الصابون. ولقد أبطل استخدام العصى الدقيقة فى تنظيف الأذن لخطورتها نظراً لأنها تدفع الصملاخ للداخل مما يساعد على تكوين كرة مستديرة من الشمع فى قاع الأذن كما أنها تجرح غشاء طبلة الأذن.

العناية بالشعر

يعتبر جمال الشعر واحدًا من السمات المميزة والدالة على الحالة العامة للشخص، إذا كنت ممن يعطون شعرهم حقه الواجب من العناية الطبيعية المنتظمة فلا شك أنك ستحصلين في النهاية على شعر صحي سليم، غير أن ما يوجب القلق حقًا هو ما يتميز به هذا الشعر من خواص طبيعية... الشعر الجميل يكون طريًا في ملمسه ناعمًا، قويًا، لا تنهاوى خصلاته بسهولة عند إثارتها، يتألق بصورة طبيعية، وهو ليس بالدهني أو الجاف أزيد عن اللازم، وأخيرًا تكون نسبة التساقط فيه طبيعية.

متى يكون تساقط الشعر مدعاة للقلق :

يظل الشعر الميت ما يقرب من ثلاثة أشهر على جلد الرأس قبل تساقطه، وعادة يتبع هذا السقوط للشعر ظهور آخر جديد، يحل محله حيث أن كل شعرة قديمة تكون متبوعة بشعرة أخرى في طور النشوء وجاهزة للإحلال محل الأخرى القديمة، ومتوسط تساقط الشعر يبلغ حوالى ٣٠ - ٤٠ شعرة يوميًا، أما إذا زادت هذه النسبة بحيث تتجاوز ٥٠ شعرة يوميًا في هذه الحالة يجب استشارة الأخصائى فورًا حيث تتنوع أسباب التساقط وتختلف اختلافًا بينا ما بين حالات بسيطة ترجع إلى حدوث مشاكل في التفاعلات الحيوية (الإيض) إلى حالات أخرى أكثر تعقيدًا الأمر الذى يجب عرضه على طبيب متخصص وتنصح بعدم الاستماع إلى الوصفات الشعبية التى قد تتعارض كثيرًا مع العلاج.

تساقط الشعر في فترة الحمل والولادة :

في بعض الحالات يكون للحمل تأثير مفيد للشعر حيث يصبح أكثر قوة ويكتسب قدرة على النمو أسرع من نمو الشعر في الحالات العادية، وفي فترة الحمل والولادة ينصح بالإيقاف الفورى لأية عمليات تتسبب في إجهاد الشعر كصبغة الشعر أو التردد على الكوافير لإجراء عمليات الكي بمكواة ساخنة طيلة هذه الأشهر التسعة.

وكثيرًا ما يحدث عقب الولادة تساقط للشعر وتغيير في خواصه الطبيعية فبعض النساء يتعرضن لظهور بعض حالات للصلع الجزئى، وبعد مرور عدة شهور يصبح الأمر كريهاً لحد غير مقبول، ولكننا نؤكد لك يا سيدتى أن الأمر ليس بهذا القدر من الخطورة نظرًا لأن علاج المشكلة يتم تلقائيًا دون أى تدخل منك ونلاحظ نمو الشعر مرة أخرى بصورة طبيعية، وعلى

ذلك نرى أنه لا حاجة للذعر والهلع والتردد الملح لزيارة الطبيب، وهذه دعوة للاقتصاد وتوفير النفقات، نحن نؤكد لك أن هذه الظاهرة سرعان ما تزول دون الحاجة لهذه المصاريف التي لا ضرورة لها.

الشعر يعكس صورة صادقة للحالة العامة:

إنه من غير المقبول محاولة علاج اضطرابات أى عضو من أعضاء الجسم دون محاولة فحص بقية الأعضاء في بعض الأحيان، هذا الأمر يسرى بدقة على الشعر، ذلك أن حالة الشعر الصحية ترتبط تماماً بالحالة الصحية لمجموع أعضاء الجسم، كما أنه يعتبر أحد الأدلة الهامة للكشف عن الاضطرابات النفسية أو العضوية.

وبناء عليه لا يمكن القول إن العناية المستمرة بالشعر كاستخدام حمامات الزيت أو غيره من وسائل العناية تعتبر من العمليات غير المفيدة ولكنها تسهم بقدر كبير في تغذية وتقوية جلد الرأس، ولكن في الحالات المرضية للشعر تصبح هذه الوسائل جميعها غير مجدية إذا لم يصاحبها الكشف على جميع أعضاء الجسم فقد يكون الخلل في واحد منها هو السبب المباشر لما يعترى الشعر من ضعف ووهن.

وكقاعدة عامة يكمن سر حيوية الشعر في اتباع قواعد الصحة العامة بدقة تامة وتحقيق التوازن في نظام التغذية ويعتبر إدمان السجائر، الكحول، والأرق الدائم كلها ذات تأثير سيئ وضار على صحة الشعر والجلد ومجموع أعضاء الجسم تقريباً.

وفي الحالات التي تكون فيها التغذية غنية جداً بالدهون الحيوانية وفقيرة جداً في فيتامينات المجموعة ب فإن كل أصناف الشامبو لا يمكنها التغلغل داخل الشعر حتى تصل إلى قواعد هذا الشعر الدهني.

لا وجه للغرابة إذن أن يكون الشعر سهل التقصف والسقوط مغبر اللون عندما تمر بمرحلة صحية صعبة، وفي مواجهة أى مشكلة في الشعر مهما كانت تافهة فأنت مدعو لإعادة وضع الشعر داخل نظام كامل للعناية بالحالة الصحية لمجموع أعضاء الجسم.

دعوة لاستعمال الرأفة مع الشعر:

تقوم بعض النساء بأداء الكثير من أعمال التزيين أو التجميل بطريقة خرقاء ومن أمثلة هذه العمليات التمشيط بنشاط متزايد عن الحد، التجفيف الشديد، الاستخدام المتكرر لمكواة الشعر شديدة السخونة، استخدام أنواع من الشامبو تتميز بخواصها المطهرة والمنظفة القوية، الاستعمال المتكرر لأصناف من الشامبو غنية بإفراط بالمستحضرات الكيماوية، الاستعمال

المتكرر وفي أوقات غير مناسبة للصبغات أو مزيلات الصبغة ومثبتات الشعر، هذا الاعتداء المتكرر على الشعر يتسبب في إتلاف جلد الرأس أو الشعر نفسه.

الفرشاة والمشط:

إن هدفنا الأساسي من هذه المقالة أن ننجح في النهاية في طرد تلك الفكرة السيئة والراسخة في الأذهان بأن استعمال الفرشاة أو المشط يعملان على تهوية أو تجميل الشعر. إن استعمال الفرشاة لا يفيد الشعر بأي شيء وليست هناك أى ضرورة ملحة لاستعمال الفرشاة لتسليك وحل الشعر، تجنبي هذه الضربات البشعة من الفرشاة للشعر أسوة بما كان يفعله الأجداد، وإذا كانت هناك ضرورة من استخدام الفرشاة فلا أقل من استخدام واحدة تتميز بنعومة شعيراتها... ويفضل عند الرغبة في تهوية الشعر اللجوء إلى تدليك جلد الرأس. وليقع اختيارك دائماً على الأمشاط والفرش المصنوعة من أصناف جيدة حقيقة أنها أكثر تكلفة إلا أنها ذات فائدة أكبر، ممنوع تماماً استعمال الأنواع المصنعة من النايلون أو من التركيبات الصناعية التي تساعد على تعاظم الكهرباء الاستاتيكية، ويمنع بتاتاً استخدام الأمشاط أو الفرش المصنعة من مواد قرنية التي تؤدي إلى تقصف الشعر، وتجنبي أيضاً استخدام الأمشاط المصنعة من مواد جامدة، ومن الحكمة استخدام الأمشاط المصنعة من القرون أو الحوافر الحيوانية أو من العظم أو الخشب بشرط أن تكون المسافة بين أسنانها متوسطة.

الشامبو... في الأسواق:

ينتشر حالياً في الأسواق العديد من أنواع الشامبو التي نستطيع بكل ثقة الاعتراف بحدوث تقدم هائل في هذه الصناعة وتوافر الأصناف المتنوعة ذات الصفات الممتازة في جميع الأسواق... وبدون أدنى شك فإن توافر هذه الأصناف المتميزة تتيح أمامك فرصاً أوسع للاختيار... ونحن ننصحك بطبيعة الحال بضرورة إجراء عدة اختبارات مختلفة لأصناف متنوعة حتى تستقرى على الصنف الملائم لحالة شعرك، ونهمل في أذنك أن غلاء السعر لا يعنى بالضرورة بجودة الصنف وفضلاً عن ذلك فمن الضروري تغيير الصنف من حين لآخر وعدم المواظبة الدائمة على صنف واحد خاصة عندما تلاحظين أن شعرك يلهأ يعطى ردود فعل معاكسة عند المداومة على استعمال صنف واحد بذاته، ويرجع السبب في ذلك أن طبيعة التفاعلات الحيوية للجسم تتميز بقدراتها على التنوع المستمر وقيل أحياناً لتغيير خواصها.

الاستخدام الأمثل للشامبو:

تنحصر النظم المختلفة لاستعمال الشامبو في صب ما يعادل ملء ملعقة شاي من الشامبو في زجاجة كبيرة من الماء الفاتر، لا تجهدي نفسك بغرض الحصول على رغوة كبيرة بمعنى أننا نصحك بعدم زيادة كمية الشامبو المضافة للماء الفاتر عن الحد اللازم بغرض الحصول على رغوة زائدة والتي تتسبب زيادتها بإحداث أثر عكسي على خواص الشعر.

في حالة احتواء الشامبو على مستحضرات منشطة يلزم ترك الشامبو لفترة كافية من الزمن على الشعر قبل إجراء عمليات الشطف بالماء.

وكقاعدة عامة يكفي شطف الشامبو بالماء مرة واحدة وليس هناك خطورة من تكرار عملية الغسل مرتين وعلى أية حال يجب إجراء الغسل بدقة وعناية لأن ترك أية آثار من الشامبو تعطي تأثيراً محققاً على الشعر ولهذا السبب يجب تدليك جلد الرأس بقوة أثناء صب الماء على الرأس.

وفي ختام هذه العملية املئي وعاء عميقاً بالماء البارد ثم أضيفي إليه عصير نصف ليمونه أو ملء ملعقة شاي من الخل وبعدها يمكنك غسل الشعر بالطريقة التي تفضلينها دون الخوف من إتلافه.

ممنوع بتاتاً مزج بقايا زجاجات الشامبو:

في الحالات التي تبقى فيها كميات بسيطة من الشامبو في قاع الزجاجات بحيث لا تكفي لغسل الشعر مرة أخرى، في هذه الحالة لا تحاولي مزج محتويات بقايا زجاجتين معاً نظراً للآثار المدمرة المحتمل حدوثها للشعر في هذه الحالة... ويرجع السبب في ذلك لصعوبة توافق المكونات الأساسية لزجاجتين بصورة كاملة ولا بد من وجود بعض الفوارق التي تمنع حدوث امتزاج كامل لمحتويات الزجاجتين.

العناية المتوازنة وإعادة الحيوية للشعر:

تنتشر في الأسواق التجارية العديد من الكريمات، اللوسيونات، الأمبولات المحتوية على مكونات نباتية، فواكه، أو زيوت نباتية غنية بالفيتامينات أو المستحضرات المنشطة كلها تعطي نتائج باهرة في تنشيط جلد الرأس وتقوية المادة الغريبة للشعر ومع ذلك يفضل في معظم الأحوال استخدام المستحضرات الطبيعية.

الشعر الجاف أو سهل التقصف: يفضل استخدام الزيوت النباتية.. في هذه الحالة يمكن إضافة صفار بيضة أو بيضتين.

للشعر الدهني: تعتبر الحناء الطبيعية مكوناً علاجياً ممتازاً ويستخدم عادة قبل الشامبو، ويختلف الوقت ما بين عمليتي استخدام الحناء والشامبو باختلاف المستحضرات المستخدمة (صناعية أو طبيعية) ويفضل أن يفصل بين العمليتين ساعة على الأقل.

ولتحقيق أقصى استفادة يفضل تدليك الرأس قبل البدء في موضع الحناء حتى يسهل تغلغل المستحضرات المستخدمة داخل الشعر. وجلد الرأس... ضع المستحضر عند قاعدة الشعر وبسّمك يكفي لتحقيق تغطية كاملة للجلد الرأس وبعدها نقوم بتدليك الرأس من جديد لمدة دقيقة لتوزيع المستحضر بصورة دقيقة على جميع الأجزاء.

نظراً لأن السخونة تنشط من عملية الاختراق، لذا ننصح بلف الشعر بقطعة من ورق الألومنيوم ثم يعاد تغطيتها بفوطة سبق غمرها في ماء ساخن وعصرها جيداً... يجب تبديل الفوطة بأخرى جديدة ساخنة كلما بردت.

هذه العناية لا تأتي بنتائج طيبة إلا عند التعود بتكرارها مرة كل ستة أسابيع على الأقل.... وفي الحالات التي يواجه فيها الشعر مشكلات حادة يمكن تكرار العملية مرة كل أسبوع. أما في الحالات الطبيعية فإن الشعر الجاف يتطلب تكرار هذه العمليات مرة كل شهر أو شهرين.

تدليك جلد الرأس:

عند الرغبة في الحصول على أفضل النتائج يفضل تدليك جلد الرأس... اجتهدي في تنفيذ هذا الأمر في كل مرة تغسلين فيها رأسك.

اضغطي بأطراف الأصابع على جلد الرأس ثم اتركيها تنزلق برفق إلى الخلف... استخدمي الضغط في الاتجاه من الأمام إلى الخلف في حركات دائرية، ولتكن البداية من المنطقة الأمامية ثم بالاتجاه إلى قمة الرأس واستمرى في نقل الأصابع من مكان لآخر.

وعملية التدليك تنشط جلد الرأس وتساعد على تغلغل المستحضرات فيها بعد إلى قواعد الشعر علاوة على ما تضيفه من شعور بالسعادة والانتعاش.

الطرق المختلفة للعناية بالشعر

العلاج	أخطاء يجب عدم الوقوع فيها	أسبابه	المظهر العام	
١ - استخدام شامبو مهدئ غني بالأعشاب (خشب بناما). ٢ - تدليك جلد الرأس. ٣ - إعادة التوازن للنظام الغذائي. ٤ - استشارة الطبيب.	١ - استخدام شامبو منظف قوى مع تكرار الفسيل مما يزيد من إنتاج الغدد الدهنية. ٢ - استخدام مستحضرات علاجية غنية بزيوت التغذية. ٣ - الاستخدام المتكرر للفرشاة بقوة بغرض التخلص من قشور الرأس.	١ - الإرهاق. ٢ - الإفراط بتناول مواد غنية بالدهون الحيوانية. ٣ - حدوث مشاكل في العمليات الحيوية بالجسم «الإيض».	١ - شعر ثقيل، مختنق بكميات كبيرة من الدهن. ٢ - سريع الاتساخ. ٣ - يكون أحيانا مصحوبا بقشور الرأس.	الشعر الدهني
١ - استخدام شامبو مناسب. ٢ - تقوية الشعر بحمامات زيت نباتية. ٣ - عند الحاجة لإعادة الصبغة يفضل استخدام	١ - الاستخدام الخاطئ للشامبو أو الصابون. ٢ - استخدام مستحضرات تثبيت الشعر بكثرة. ٣ - استخدام	١ - استعمال شامبو منظف قوى. ٢ - إجراء عمليات كيماوية كثيرة كالصبغات ومستحضرات تثبيت الشعر.	١ - خشن، مغبر مسامي. ٢ - يصعب تشكيله. ٣ - أحيانا كهربى. ٤ - عندما يكون جلد الرأس جافا	الشعر الجاف

المظهر العام	أسبابه	أخطاء يجب عدم الوقوع فيها	العلاج
تظهر قشور رقيقة.	٣ - استخدام مكواة الشعر أو تخفيف الشعر بقوة تأثير الشمس وماء البحر.	صبغات كيماوية بقرض إعطاء البريق للشعر. ٤ - استخدام لوسيون ضد قشر الرأس ذو قاعدة كحولية.	صبغات نباتية لتقوية جلد الرأس. ٤ - إعادة التوازن لنظام التغذية مع زيادة كمية الدهون.
شعر سهل التقصف	١ - الاستخدام المتكرر بقوة للفرشاة. ولستحضرات تثبيت الشعر والصبغات. ٢ - محاولة فرد الشعر في أوقات غير مناسبة. ٣ - استخدام مكواة الشعر. ٤ - حدوث اضطرابات في العمليات الحيوية. ٥ - تأثير ماء البحر والشمس، التعب، الولادة العمليات الجراحية.	١ - الاحتفاظ بالشعر طويلاً. ٢ - ربط الشعر على شكل (تسريحة ذيل الحصان) أو تسريحة الشنيون مع استخدام رباط بلاستيك.	١ - يفضل تخفيف الشعر في الهواء الطلق. ٢ - قص أطراف الشعر مرة كل شهر. ٣ - استخدام الحناء الطبيعية، زيوت نباتية، كريمات معالجة. ٤ - استشارة الطبيب في الحالات التي ترجع فيها الإصابة إلى عوامل داخلية.

العناية بالشعر فترة الإجازة:

في حالات الشعر الطبيعي والدهنى.. لا يوجد موجب للقلق في هذه الحالة سيعود شعرك إلى حالته الطبيعية. تنحصر كل المشاكل في ظهور بعض التلوث الذى يمكن علاجه بسهولة فتعرض الشعر للهواء الطلق كفيل بإنهاء المشكلة في بضعة أسابيع قليلة.

ومن حسن الطالع أن ملح البحر ينجح عادة في إعادة التوازن للشعر الدهنى كما أنه يقاوم الميل لتكوين قشور الرأس علاوة على تأثيره المعقم. وعلى ذلك لا داعى للتردد. ألق بنفسك في أمواج البحر دون أى خوف أو تردد، بل يمكنك المخاطرة بتدليك جلد الرأس تحت هذه الأمواج.. ولكن احرص على الدوام على غسل شعرك جيداً في نهاية كل يوم وذلك لتجنب التصاق الشعر بتأثير الملح.

الشيء الوحيد الذى تحتاجه المرأة في هذه الظروف هو القليل من الشامبو العادى ويمكنك الاحتفاظ بزجاجة من لوسيون مقو أو القليل من الحناء الطبيعية مع الاهتمام بتدليك جلد الرأس بانتظام فيزداد شعرك جمالاً ويكتسب بريقاً فثاناً.

أما في حالة الشعر الجاف يجب مراعاة أن استعمال الصبغة أو مستحضرات تثبيت الشعر تستلزم الكثير من الحذر لذلك فإن هذه المستحضرات تعطى نتائج طيبة مع الشعر الدهنى حيث تسهم بقدر أكبر في تجفيفه وتعالج حالات التقصف.

وختاماً عند قضاء الإجازة في حمامات السباحة فليكن معلوماً أن الكلور المذاب في الماء ضار لصحة الشعر في كل الحالات ويعتبر استعمال البونية (غطاء الرأس) هو أفضل الوسائل المتاحة ولكن إذا كان استعمال البونية يسبب لك ضيقاً فيلزم في هذه الحالة غسل الشعر بكل عناية عقب خروجك من الماء.

حلاقة الذقن

ماكينة الحلاقة الكهربائية - اليدوية - مشرط الحلاق

يعرف رجال الأعمال وكذا كل من سبق لهم الاستفادة من استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية الميزة الأساسية التي يتمتعون بها ومدى السبق والأفضلية التي يستفيدون منها من جراء استخدامها هذه الماكينة، ولكن عند سؤالهم فإن أغلبهم يقرون ويعترفون بأنهم لا يشعرون بأى سعادة حقيقية أثناء عملية الحلاقة وأن الميزة الأساسية ترجع أساساً إلى سرعة إنجاز العمل واختصار الزمن اللازم لإجراء هذه العملية. هذا بالرغم من المجهودات الفائقة المبذولة من المصانع لإنتاج العديد من موديلات الماكينات ذات الرأس القلاب أو ذات الحواجز الناعمة.

الرجال ذوى النزعة النرجسية (من يحبون أنفسهم لدرجة مرضية) والذين يقدرّون القيمة الحقيقية لعملية الحلاقة ما زالوا مخلصين لماكينة الحلاقة اليدوية التي تشتمل على موس واحد، أو اثنين تولج في الماكينة التي قد تكون برأس ثابت أو دوار. حيث يقومون بتحضير الرغوة بكل دقة وإخلاص ويتنشقون الرائحة بعمق وتلذذ ويتنشقون من جراء ترحلق الماكينة على وجوههم ويتفتنون في تنعيم ذقونهم بمهارة فائقة، هؤلاء لا يمكن التأثير عليهم وصرفهم عن هذه المتعة التي يحنونها عادة بإضافة اللوسيون المناسب ذو الرائحة الطبيعية وإضافة المراهم اللطيفة. وهناك مجموعة من الرجال تمسك باستخدام المشرط في الحلاقة وعليهم الاحتراس واتخاذ جانب الحذر أثناء استعمالهم لهذه الآلة الخطرة خوفاً من حدوث ما لا يحمد عقباه من التعرض لتمزيق الشريان الكاروتيدى (السباقى) أو إتلاف تفاحة آدم والواقع أن مستخدمى هذه الماكينة قليلون هذه الأيام.

والآن أى الطرق الثلاث يفضل الانحياز له.. وفي السطور التالية سنجرى مفاضلة بين هذه الطرق الثلاثة لاختيار أنسبها لحاجة الإنسان، ومن المتفق عليه أن حلاقة الذقن بواسطة الماكينات اليدوية يقطع فيها الشعر بمستوى منفذ الشعرة من الجلد، ولكن كثرة الاحتكاك تثير الذقن مما يتسبب في إحداث ما يمكن وصفه بتسخين لعملية الحلاقة، هذا الإحساس بالاحتراق قد يكون في بعض الأحيان غير محتمل عند بعض الرجال الذين يتميزون بالحساسية المفرطة، وفي هذه الحالة ينصح باستخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية وفيها تتم عملية الحلاقة بسرعة إلا أنه يلزم إجراء بعض الروش والتصلیحات في الفترة المسائية خاصة في حالة وجود مناسبة

تقتضى حسن المظهر كما يفضل استخدام الماكينة الكهربائية في حلاقة الذقن أثناء الرحلات نظراً لسهولة استخدامها وسرعة إنجازها للعمل.

الإعداد الجيد لحلاقة الذقن:

من المؤكد أن الإعداد الجيد لحلاقة الذقن يسهل كثيراً من عملية الحلاقة نفسها ويسرع في تزحلق الماكينة، ويفضل استخدام الطرق القديمة التي كان يتبعها أجدادنا في ترطيب وتطرية الجلد، لأنها توفر من نفقات استعمال لوسيونات الترطيب التي تنتشر في الأسواق علاوة على أن الطرق القديمة أكثر أماناً من استعمال اللوسيونات التي قد تتسبب في إحداث مشاكل للجلد.

أغمس فوطة اسفنجية الملمس في ماء ساخن جداً ثم اجتهد في تثبيتها على خديك ورقبتك وبعدها ذلك الوجه بالضغط على الفوطة من الخارج.. ولاحظ أن الجلد الرطب الساخن سرعان ما تتكون عليه رغوة وفيرة.

وبعد الانتهاء من عمليات التجهيز السابقة تصبح الذقن رطبة وساخنة مما يساعد على تكوين رغوة وفيرة عند استخدام الفرشاة والصابون، وهذه الوسائل يصلح معها استخدام ماكينة الحلاقة اليدوية.

وعند الرغبة في استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية يفضل في هذه الحالة عدم ترطيب شعر الذقن. وينصح باستخدام لوسيون قبل الحلاقة الذي يعمل على تيبس الشعر وإيقافه.

رغوة حسب الطلب:

يوجد مدرستان: واحدة تفضل تحضير الرغوة قبل وضعها على الذقن والأخرى تقوم بتجهيز الرغوة مباشرة على الجلد.

وفي المدرسة الأولى يضعون قطعة من الصابون المخصص لحلاقة الذقن في وعاء صغير ثم يصنعون الرغوة بإمرار الفرشاة على سطح الصابونة.. أما المدرسة الثانية فيستخدمون أنابيب معجون الحلاقة الذي ينشرونه على الذقن وبعدها يكونون الرغوة بإمرار الفرشاة على الجلد. وهناك من يهملون الطريقتين السابقتين ولا يجبذون استخدام الفرشاة ويفضلون استخدام الأيروسول واستعمال اليد في نشره على الوجه.

تقوم المصانع بإنتاج الأنواع الثلاثة السابقة وتضيف إليها بعض الروائح العطرية ولكن هذا لا يعنى أن استعمال الرغوة أو الصابون العادي الخالي من هذه المواد العطرية يعتبر أقل كفاءة خاصة في حالة الذقن الحساسة.

فرشة الحلاقة .. من الشعر الطبيعي:

عند الرغبة في شراء فرشة حلاقة جديدة.. لا تتردد في اختيار الأصناف المصنعة من الشعر الطبيعي، لا شك أنها أكثر تكلفة ولكنها تحقق رغبة أوفر وأسرع من فرشة الحلاقة المصنعة من الشعر الصناعي (تركيبية كيميائية).

وللتأكد من نوعية الفرشاة اقلب الفرشاة على المنضدة فإذا ظلت واقفة على الشعر وحافظت على توازنها لفترة مناسبة فهذه علامة مؤكدة على جودتها أما إذا حدث العكس وانقلبت أو مالت على أحد جوانبها فلا تقدم على شرائها.

وللمحافظة على فرشاة الحلاقة لعدة سنين اتبع التعليمات التالية، اغسلها عقب كل استخدام، استخدم فوطة التواليت في عصرها جيداً، ثم اتركها لتجف والرأس إلى أسفل وذلك حتى لا تنظّل الفرشاة مبتلة لمدة طويلة و إلا تعرضت شعيراتها للوهن والتقصّف.

ويفضل أن يكون لديك فرشتان يعملان بالتناوب بحيث لا تستعمل واحدة منها إلا بعد تمام جفافها.

اللحظة الحرجة:

تتحقق أفضل النتائج لحلاقة الذقن على مرحلتين.. المرحلة الأولى تتم فيها حلاقة الذقن نزولاً إلى أسفل بغرض التخلص من الجزء الأكبر من شعر الذقن.. والمرحلة الثانية صعوداً إلى أعلى وهذه المرحلة تتم بعد إضافة طبقة جديدة من الصابون.

وبطبيعة الحال بعد الانتهاء من المرحلتين السابقتين تصبح الذقن أكثر نعومة ولكن يبقى بها بعض الشعر المتمرد الذي لا يمكن التخلص منه لا في مرحلة الصعود ولا في مرحلة النزول، هذا الشعر الذي يلتف ثم يعاود الدخول داخل الجلد، قد يتجه تفكيرك إلى استخدام السن المدب لمقص صغير للتخلص من هذا الشعر، تؤكد لك هذا عمل غير مفيد على الإطلاق ولن تكسب من ورائه سوى تعذيب النفس.. اصبر وانتظر إلى الغد حتى يظهر الشعر الجديد النامي وهكذا يمكن التخلص منه باستخدام المقص المدب، عند حدوث بعض الجروح وعندما لا يتوافر لديك لوسيون به كحول، اتجه على الفور إلى وسيلة العلاج القديمة الفعالة التي كان يستخدمها أجدادنا استخدم حجر الشب.

اللوسيون.. بالكحول أو بدون كحول:

هذا يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية الجلد، ولا شك أن اللوسيون المحتوي على كحول يعتبر

أقوى المطهرات على الإطلاق ولا يناعه في ذلك أى نوع آخر. ولكن وضع اللوسيون المحتوى على الكحول على الذقن المحلقة قد يكون في بعض الأحيان موجعا ومؤلما. وعندما تتناوب الرغبة في بعض الأحيان أن تكون منتعشا نضرا متمتعا بروح. معنوية عالية دون الإحساس بالوخز أو الألم أو الشعور بالشد في وجهك، استخدام في هذه الحالة لوسيون خال من الكحول.

عندما تواجه في جلد الذقن بعض المشاكل استخدم المراهم المحتوية على كافور أو منتول (كحول نعنى)

جلد الذقن الحساس:

إن الاستعمال اليومي لموس الحلاقة وما يتبعه من حركة دائمة صعودا ونزولا على الوجه، وكثرة استعمال اللوسيون المحتوى على كحول يتسبب في دباغة الجلد - إذا جاز التعبير - وتصبح قشرة الجلد الخارجية ذات صفات قرنية لحماية الطبقات التي تليها.

هذا الفعل المعاكس قد يتسبب في حدوث بعض المشاكل عند الرجال المصابين بحساسية بالجلد.. إذا كانت بشرتك ذات حساسية خاصة وعندك القابلية لانتشار نقاط حمراء مؤلمة، وفي الوقت الذي تشعر فيه بانتشار الألم والإحساس بالأكلان في وجهك، عليك في الحال اتخاذ بعض الاحتياطات السريعة قبل تفاقم الحالة.

في حالة استخدام ماكينة حلاقة كهربائية

وهي تستخدم عادة للجلد الحساس وقد يتسبب النصل المستخدم فيها في نشر بعض الجراثيم وعلى ذلك يلزم تغيير النصل.

أما في حالة الحلاقة بماكينة يدوية: في هذه الحالة يلزمك تغيير بعض عاداتك اليومية.

* ابدأ أولاً بتغيير فرشاة الحلاقة التي تساعد أحيانا على زيادة الإثارة في الجلد - اغسل وجهك بصابون مطهر أو استعمل معجون حلاقة به مواد مطهرة.

* اجتهد في تغيير موس الحلاقة على فترات متقاربة قدر المستطاع واعمل على تطهير ماكينة الحلاقة وكذا الموس بوضعها في ماء يغلي لبضع دقائق - أو بغمرها في كحول تركيزه ٩٠٪ أو الأفضل استخدام موس الحلاقة مرة واحدة ثم الق به واستمر في ذلك حتى تمام الشفاء.

حلاقة الذقن.. وحب الشباب:

ينتشر حب الشباب أحيانا في بعض مناطق الوجه، ولا شك أن عملية الحلاقة تساهم في

نشر هذا الخطر، ولذا يجب تجنب مرور موس الحلاقة على المناطق المصابة بحب الشباب وتجنب على الأخص مرور الموس على البثور، هذه الملامسة التي تتسبب في الشعور بالآلام مبرحة علاوة على حدوث رشح لمحتوياتها، كما أن هذا العمل غير المسئول قد يتسبب في ترك آثار دائمة وجروح لا تندمل في أماكن البثور.

اغسل وجهك بصابون مطهر واستخدم معجون حلاقة مطهر وأمواساً معقمة ومن الأفضل ترك الذقن بدون حلاقة حتى انتهاء العلاج وشفاء هذه البثور تماماً.

العرق.... ظاهرة طبيعية مفيدة (ومصدر للمتاعب أحياناً)

العرق ينتج من إفرازات الغدد العرقية ويوجد منها نوعان:

* النوع الأول: ينتشر بغير انتظام على سطح الجلد الخارجى وبأعداد أكبر في راحة اليد وباطن القدم وتكون إفرازاتها مائعة وصافية.

* النوع الثاني: توجد عادة عند جذور كل شعرة وتكون إفرازاتها دهنية وسميكة ويعتبر محاولة عرقلة نشاط هذه الغدد، وإيقاف ظاهرة العرق عملاً شديداً خطيرة في الصحة العامة فمن خلال هذه الظاهرة يتم تنظيم درجة حرارة الجسم كما أنها تمنع تراكم بعض السموم داخل مسام الجلد وهذه الطريقة يتخلص الجسم من بعض السموم ولهذا السبب فإننا نؤكد أهمية حمامات البخار التي تعتبر فرصة هائلة لنظافة الجسم بعمق وذلك عن طريق زيادة العرق وتوسيع المسام.

ولكن زيادة إفراز العرق عن الحدود المعقولة يتسبب في حدوث خلل ضار جداً بالجسم حيث يتقاطر العرق بشدة من الوجه وتصبح الأيدي منمّدة والأرجل ذات رائحة منفرة وعلى العموم يتحقق ذلك غالباً في غياب اتباع قواعد الصحة العامة.

العناية بالقواعد الصحية أول الخطوات الدفاعية:

عندما تكون طبيعة جسمك إفراز كميات كبيرة من العرق يجب في هذه الحالة أن تقوم بإجراء عمليات النظافة والتجميل كاملة و يومياً بصفة منتظمة.

العرق عادة يكون بغير رائحة ولكن عندما تزداد نمو البكتيريا الرمية التي تعيش باستمرار على الجلد خاصة في مناطق الثنيات كالإبط أو الأماكن الخشنة (التي بها قشف) مثل كعب القدمين فإن النتيجة الحتمية ظهور رائحة كريهة... ولا يكفى الاستحمام اليومي في علاج هذه الحالة، ومع ذلك فإن مجرد الإحساس ولو بقدر ضئيل بوجود هذه الحالة سارع على الفور بالبدء في إجراء عمليات الاستحمام اليومي كإجراء مبدئي، وباستخدام صابون طبي مطهر بإشراف طبيب متخصص ويمكنك تقليل مرات الاستحمام، ولا مانع من استخدام بعض المستحضرات العطرية بشرط أن تكون من الأنواع الجيدة.

ضرورة إزالة أسباب الرائحة:

يقع تحت هذا الاصطلاح العام النقاط الهامة التالية: مضادات الترشيح: تلك التي تخفض من إفراز العرق.

مزيلات الرائحة: وهى مسئولة عن هدم البكتريا والفطريات المسببة للروائح الكريهة.. وهناك أصناف يمكنها أداء الوظيفة معاً.

وتحتوى أغلبية هذه المستحضرات على بعض الروائح العطرية المستحبة وقد يوجد بها كحول وأحياناً تكون خالية منه.

والمستحضرات المنتشرة فى الأسواق متعددة وذات أشكال مختلفة فمنها الذى يعبأ على شكل كريم أو على هيئة مادة هلامية مركب لها كرة مستديرة أو بودة للامتصاص أو سبراى أو معبأة فى رشاشات الخ اختر الصنف الذى يتلاءم مع مزاجك الشخصى إلا أنك ملزم باتباع القواعد التالية أثناء استخدام هذه المستحضرات ونلخص أهمها فيما يلى:

* لا يجوز استخدام هذه المستحضرات إلا بعد نظافة الجلد تماماً أى توضع بعد الإستحمام.

* لا توضع على الجلد إطلاقاً عقب استخدام مستحضرات إزالة الشعر.

* لا توضع قطعياً على دمل ملتهب أو مكان به سلخ أو كدمة أو سحجة أو سلخ.

* وختاماً لما كانت هذه المستحضرات تحتوى على كحول لذا يحذر استخدامها فى فترات التعرض لأشعة الشمس وإلا تركت مكانها علامة على الجلد يصعب إزالتها.

العناية بالملابس:

ابداً أولاً بالتخلص من الملابس المصنعة من خامات تركيبية (تركيبية كيميائية) ذلك لأنها غير مسامية وتعوق عمليات التبخير وتحفظ بالروائح الكريهة.

لا ترتدى إلا ملابس مصنعة من أنسجة طبيعية مثل القطن - الكتان - الصوف - وذلك فى فترة الصباح ويفضل الحرير للفترة المسائية.

عندما يكون الجو حاراً تجنب الملابس الغامقة والعكس صحيح يفضل ارتداء الملابس الغامقة فى موسم الشتاء.

استشارة الطبيب فى الحالات الخطيرة:

إذا استمر إفراز العرق بصورة مبالغ فيها بالرغم من اتخاذك لجميع الاحتياطات السابقة

فلا مفر من استشارة الطبيب ذلك لأن الزيادة المفرطة عن الحدود المعقولة في إفراز العرق قد تعنى في أغلب الأحوال الإصابة ببعض الأمراض التي يلزم علاجها أولاً بزيادة إفراز الغدة الدرقية.

وعلى ضوء هذه النظرية فإن كل محاولات إزالة الرائحة تصبح عديمة الجدوى... ومن جهة أخرى فإن زيادة إفراز العرق قد يكون تعبيراً عن الانفعال الزائد حيث تجد نفسك مغطى بالعرق عند التعرض لأقل موقف محرج أو مفاجئ.

بعض العقاقير تفى بالغرض وتكفى لتحقيق العلاج وهذه الأدوية لا تؤثر على الغدد العرقية فقط ولكن يمتد تأثيرها إلى بقية أعضاء الجسم نخص منها إفرازات الجهاز الهضمي.

التدخل الجراحي:

بعض الحالات المستعصية قد لا تجدى معها العلاج الأمر الذي يتطلب التدخل الجراحي وفيه يقوم الجراح باستئصال جزء من الغدد العرقية خاصة من تحت الإبطن مما يقلل من عددها وبالتالي تتناقص كميات العرق المفرزة.

النوم الهادئ الضمان الحقيقي للصحة والجمال

النوم عبارة عن حالة طبيعية تحقق العديد من الفوائد في وقت واحد فهي تحقق للنائم الهدوء والسكينة وتتيح الفرصة لإعادة بناء الجسم وتضمن للفرد الراحة النفسية والجسدية في نفس الوقت وتحقق التوازن الداخلي والصحة والجمال.

استمتع بإخلاص بكل فوائد النوم العميق:

ما الفرق بين النوم الهادئ والنوم المزعج: في النوم الهادئ يستغرق المرء في سبات عميق ويجهل تمامًا بكل ما يحيط به.... أما النوم المتقلب فيستولى على صاحبه الإحساس الملل بمرور الوقت ببطيئًا مزعجًا.

ولتحقيق النوم الهادئ وتصحيح كل الأخطاء المحتملة التي تتسبب في ضياع فرصة النوم المريح، يجب أولاً الإلمام بالفوائد الجليلة التي يقدمها النوم لصالح حياتنا الجسدية والنفسية.

أولاً: فيما يختص بالعمليات الحيوية (الجسدية):

* النوم عبارة عن عملية مفيدة لإعادة ترميم العمليات الحيوية بالجسم ولا يمكن لفرد أن يعيش لأكثر من أسبوعين عند حرمانه بالكامل من النوم.

* عند إلقاء نظرة على النائم نلاحظ تمدده على فراشه في الوضع الأفقي هذا الانتقال من الوضع الرأسي الذي يكون عليه طيلة ساعات النهار إلى الوضع الأفقي يحقق العديد من الفوائد حيث يتيح الفرصة لتخفيف الضغط الواقع على فقرات العمود الفقري ومفاصل عظام الحوض والذراعين والأرجل التي تحتل ثقل الجسم وفي نفس الوقت ترتخي كل العضلات وتهدأ الدورة الدموية التي يعاد تنظيمها بالكامل، وخلاصة القول أن النوم يعيد الحيوية والنشاط لميكانيكية الأداء لجميع أعضاء الجسم.

* يسمح النوم بإعطاء الفرصة المناسبة لجميع أعضاء الجسم لإعادة بنائها من جديد عن طريق إفراز هرمونات مناسبة يتم إفرازها عادة في فترات الراحة والاستغراق في النوم، وهذه الهرمونات تقوم بتنظيم دورة القلب وتنشيط عمليات ترتيب البروتينات داخل كل أنسجة الجسم، وبالنسبة للأطفال فإن هذا الهرمون مسئول عن إتمام عمليات النمو، وعند البالغين يسمح بإعادة تجديد الأنسجة وأيضاً تنظيم الاستفادة من الكالسيوم والهرمونات الجنسية وهذا يفسر تناقص النشاط الجنسي عند المصابين بالأرق.

ثانيا: فيما يختص بالناحية السيكلوجية (النفسية):

النوم أيضا عبارة عن عملية تعويضية للتوتر المصاحب لحياة الفرد اليومية، والنوم ينتزع الفرد بصورة كاملة من الوسط الخارجى ويتم التعويض عن طريق الأحلام. إن مجرد خلع الفرد للملابس العادية والبدء في ارتداء ملابس النوم استعداداً للراحة يعتبر في حد ذاته فعل رمزى يسمح بطرح هموم اليوم جانباً، والابتعاد كلية عن العالم الخارجى. وأخيراً يعتبر النوم هو الوعاء الطبيعى لاحتواء الأحلام تلك التى يعبر عنها العالم فرويد بأنها عملية تعويضية هامة لإعادة التوازن النفسى، وعن طريق الأحلام تعبر النفس عن رغباتها المكنونة كما أنها وسيلة فعالة للتنفيس عن الشحنات الانفعالية المكبوتة وهى أيضا صمام أمان لتحقيق القدرة لتحمل الضغوط والصدمات العنيفة التى يتعرض لها الفرد أثناء أدائه لواجباته اليومية.

لا تحاول قطع دورات النوم:

تستغرق كل دورة للنوم ٩٠ دقيقة فى المتوسط ولكن هذه الدورة تختلف باختلاف الأشخاص وهى مع ذلك لا تتجاوز الساعتين، وفى ختام النوم غير المألوف والشاذ يعود النائم لحالة الاستيقاظ الكامل قبل البدء ثانية فى دورة جديدة، أما فى النوم المريح يتم التكيف مع هذا الإيقاع الطبيعى بحيث نتجنب حالة الأرق الزائفة والاستيقاظ المرهق بحيث ينتقل الفرد بسهولة من دورة لأخرى من دورات النوم بسهولة ويسر.

أمثلة عن الساعة البيولوجية:

نفترض أنك تنام عادة فى الساعة ٢٣ وأنك ذهبت فى ليلة من الليالى متأخراً عن عادتك ودخلت الفراش فى منتصف الليل، أى أنك أويت إلى سريرك متأخراً ساعة كاملة عن ميعادك الطبيعى، لا شك أنك ستقع فى حيرة بالغة عندما تلاحظ تقلبك فى السرير لمدة نصف ساعة أو أكثر بحثاً عن النوم، والإجابة أن ساعتك الداخلية منضبطة على الساعة ٢٣ ويجب عليك الانتظار للدخول فى بداية الدورة التالية حتى تستطيع النوم.

مثال آخر:

نفترض أن دورتك الخامسة للنوم تقع فى الساعة السابعة والربع ولكنك تعودت على ضبط المنبه على الساعة السابعة وعلى ذلك أنت تشعر صباحاً بكل يوم بالإرهاق وثقل الجسد ولديك الانطباع بأنك لن تصل أبداً لحالة الاستيقاظ الهادئ والإجابة بكل بساطة أنك تستيقظ فى

منتصف الدورة الرابعة لنومك مما يتسبب في إرهاقك، ولتفسير ذلك أنت الآن نائم في الفترة الواقعة ما بين الدورة الرابعة والدورة الخامسة وجسدك في حالة ارتخاء وبينك وبين الانتهاء من الدورة الرابعة ١٥ دقيقة فقط تدخل بعدها في بداية الدورة الخامسة (تلك اللحظة التي تستيقظ فيها في إيقاع طبيعي يتفق مع غرائزك العادية)... إلا أن جرس المنبه يدق فجأة وبالتالي ينتبه جسدك فجأة قبل انتهاء الدورة الرابعة وبداية الدورة الخامسة وبناء عليه تنطلق الإشارات المنبه من مخك بطريقة مزعجة لإيقاظك.. أمر مؤلم لا شك.

هذه الأمثلة كافية لإثبات أن الكثير من مشاكل النوم يمكن حلها بالمعرفة الدقيقة للدورات التي تكون فيها في أحسن حالاتك.... وليس هناك أسهل من اكتساب هذه المعرفة يكفي مراقبة نفسك خلال ١٢ يوماً لتحديد ساعات النوم وكذا لتحديد الساعات المناسبة للاستيقاظ بطريقة طبيعية تتفق مع غرائزك... ولكن السؤال الآن كيف يمكنك تحديد هذه الساعات المناسبة... وإليك الوسيلة الفعالة لتحقيق هذا الهدف... انتخب الفترة التي لا تكون فيها مجهداً (حتى لا تتعرض لملاحظاتك للتزييف والتزوير) سجل بعدها بكل دقة الساعة التي تستيقظ فيها أثناء الليل في حالات حدوثها. وهكذا يمكنك تحديد المدة المناسبة لدورات النوم ونتيجة للدراسات السابقة يمكنك بسهولة انتخاب الأوقات المناسبة للدخول إلى الفراش والخلاصة أن العلاج يتلخص في تقديم أو تأخير ميعاد نومك لربع أو نصف ساعة حسب الأحوال.

ثمانية ساعات من النوم.... هل هي قاعدة عامة واجبة للتنفيذ:

الإجابة بالقطع بالنفي... هذه الثمانية ساعات ليست إلا تقويماً عاماً عام تم قياسه عن طريق أخذ متوسط ساعات النوم لعينات مختلفة من أشخاص بالغين... والواقع أن هناك أشخاصاً معينين يحتاجون لحوالي ٩ - ١٠ ساعات حتى يحصلوا على حاجتهم الكاملة من النوم وآخرين يستيقظون في كامل النشاط والعافية بعد الاستغراق في النوم لمدة ٦ ساعات فقط. وبناء على ما سبق يمكنك النوم لساعات تزيد أو تقل وفقاً لاحتياجاتك الشخصية دون التقيد بشرط قضاء ثمانية ساعات في السرير، لاحظ دوماً أن مدة النوم تتغير وتبدل وفقاً لحالتك الصحية كما أن مدة النوم تتأثر بشدة بالحالة النفسية.

يحتاج الأطفال للنوم لمدد أطول بينما تقل هذه المدة كثيراً عند كبار السن الذين يشكون أحياناً من النوم المتقلب المزعج، والواقع أن الحاجة للنوم تقل بتقدم العمر.

بالنسبة للبالغين فإنهم يحتاجون عادة إلى ٩ - ١٠ ساعات يومياً في الأيام التي يبذلون فيها جهداً كبيراً ولكن هذه المدة تتناقص إلى ٦ ساعات فقط في أيام الراحة والإجازات.... والخلاصة اترك لنفسك العنان للنوم وفقاً لاحتياجاتك الشخصية.

الاختصار من أوقات النوم:

هذا أمر يمكن إنجازه بسهولة بشرط أن تكون في غاية الصحة والعافية وكقاعدة عامة يعتبر النوم القصير العميق أكثر فائدة للجسم من النوم الطويل السطحي... ولكن لا تجهد نفسك في البحث عن منهاج للنوم، يستغرق وقتاً أقل من ذلك لأن النوم الذى يبدو لك أنه مضيعة للوقت وأنه من الواجب الاستفادة من الوقت الضائع في النوم لأعمال تعتقد أنها أكثر فائدة.... هذا وهم خاطئ فالنوم ضرورة ملحة لتحقيق التوازن بين حالتك الصحية والنفسية وأى محاولة تبذلها لإنقاص وقت النوم بطريقة جائرة ظالمة مصيرها الفشل وتعرضك لمخاطر الاكتئاب والضعف. هناك عابقرة مشهورون أمثال نابليون وأينشتين كانوا يحتاجون لبضع ساعات قليلة من النوم ولكن هذا لا يعنى أن النوم القصير يعتبر علامة مؤكدة للعبقرية ولا تحسبن نفسك في عداد العابقرة لمجرد أنك تقضى كل ليلة ساعات قليلة في النوم.

ومع ذلك إذا كنت معتاداً على النوم ٩ ساعات كل يوم فإنك تستطيع بلا أدنى مخاطرة أن تكتفى بسبع ساعات فقط بشرط أن يتم ذلك على مراحل وبالتدريج واتباع نظام دقيق لانقاص ساعات نومك ١٥ دقيقة كل أسبوعين... أوقف التجربة على الفور عندما تشعر بأنك أصبحت عصياً مهتاجاً فاقداً للذاكرة، في هذه الحالة أنت في حاجة حقيقية للاستغراق في النوم لمدة أطول ويفضل الرجوع إلى إيقاع حياتك السابقة أما إذا وجدت أنك تستيقظ في أحسن حالاتك بعد سبع ساعات فقط ولا يظهر عليك أى علامة من العلامات السابقة فهذا يؤكد أنك كنت ترقد في السرير قبل إجراء التجربة ساعات أكثر بكثير من احتياجات جسمك الضرورية.

الاسترخاء عقب الليالى المختصرة:

عندما تتخذ قراراً باختصار لياليك... امنح نفسك بضع لحظات للاستجمام خلال اليوم، يمكنك أداء تمارين الارتخاء والاستجمام في فترة الظهيرة بصفة خاصة وعليك البدء في أداء هذه التمارين بمجرد شعورك بالارتخاء في نشاطك الذهني وفقد القدرة على التركيز والإحساس بالإرهاق، استقر على الفور على كرسيك سائداً ظهرك على ظهر الكرسي، واترك ذراعيك تسقط بارتخاء على جانبيك وباعد بين ساقيك ثم أغلق عينيك... أثناء أداء هذا التمرين تهبط الإشارات الصادرة من المخ إلى حد كبير، حاول إفراغ ذهنك بالكامل من مشاغلك وهومك واعمل على إرخاء كل عضلاتك، حاول خلال دقيقة أو دقيقتين أن تتخيل نفسك وأنت تهوى في هوة سحيقة مظلمة ، وبعدها افتح عينيك، هذا تمرين سهل ويمكنك أدائه لعدة مرات في اليوم

الواحد... وهذه الطريقة يمكنك الاحتفاظ بنشاطك طوال اليوم بالرغم من النقص الحادث لساعات نومك أثناء الليل.

جهاز لياليك للنوم

- يتطلب النوم الهادئ اتخاذ بعض الاحتياطات وتجنب بعض المحاذير نلخصها فيما يلي:
- * القيام بتهوية الحجيرة قبل الذهاب إلى الفراش، ولا مانع من ترك النافذة مفتوحة في الليالي الصافية ذات الجو المعتدل.
- * تجنب وضع أزهار، أو نباتات خضراء بالقرب من السرير لأنها تستهلك كميات الأكسجين اللازمة للتنفس من الحجيرة.
- * اجتهد على تهينة الجو العام للحجيرة بحيث يصبح مريحاً لجهازك العصبي، اختر إذن الألوان الفاتحة أو الطبيعية لدهان جدران الحجيرة وتجنب اختيار اللون الأحمر أو الأصفر.

السرير أهم قطع الأثاث في حجيرة النوم:

- * ليكون سطح السرير صلباً وحشو المراتب من القطن أضف لوحاً خشبياً بين المراتب إذا كانت رخوة وطرية عن الحد اللازم.
- * ابطل استخدام الوسائد المستطيلة ذات الآذان الكبيرة ويفضل النوم المسطح مع استخدام مخدة صغيرة تحت الرقبة.
- * يفضل النوم ورأسك في الاتجاه نحو الشرق الأمر الذي يخلصك من كثير من مشاكل النوم.
- * اللون البنفسجي له تأثير مهدئ ومساعد للنوم... إذا واجهتك مشاكل في النوم ضع تحت رأسك وسادة مربعة من اللون البنفسجي القامق ذات أبعاد حوالى ٢٠ سم. وأسأل مجرب.... ثبت بالتجربة نجاح هذه الحيلة في جذب النوم الهادئ المريح.

القواعد الصحية الخاطئة تتسبب في الشعور بالقلق :

- * ممنوع تناول وجبات ثقيلة قبل النوم، الهضم السيئ ضار بالصحة علاوة على أنه يمنع النوم المريح.
- * إذا كنت من المصابين بالأرق تجنب تناول المستحضرات المحتوية على مادة الكافيين وكذا كل المنبهات الأخرى قبل النوم بحوالى ١٥ ساعة.

* تعود على أداء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة أثناء اليوم كالتمرينات السويدية أو المشى الخفيف.... الخ، فالجسم المرهق سرعان ما يدخل في مرحلة النوم العميق بعكس الأجسام المرهقة تقسباً وعصبياً.

ممنوع الإفراط في استخدام الأقراص المنومة:

إذا كنت ممن يعانون من الأرق ويشعرون بصداق حقيقى عند الاستيقاظ من النوم... لا تسارع بتناول الأقراص المنومة أو المخدرة... ومن جهة أخرى نقدم إليك في السطور التالية سيناريو كاملاً لتتابع الأحداث لبعض الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة.

إنهم عادة يتقبلون لبضع ساعات في فراش النوم دون الوصول إلى حالة النوم بالصورة الطبيعية أو إنهم يستيقظون فجأة في منتصف الليل مرهقين مع إحساسهم بالملل، والضيق يملأ صدورهم وفي الحال نراهم يزدردون قرصاً أو اثنين من الحبوب المنومة... وينامون أخيراً، إلا أنهم يمضون فترة الصباح وهم في شبه غيبوبة فيسارعون في تناول فنجان من القهوة ويجاهدون من أجل الوصول إلى حالة التنبيه الكامل... وفي المساء يعاودون الكرة مرة أخرى.

هذه بدعة خادعة يجب أن تعرف أولاً أن الحبوب المنومة يمكن التعبير عنها بأنها مولدات للنوم... إن تناول قرص من الحبوب المنومة من حين لآخر عند الشعور بالمزاج العصبي وفقدان الصبر لا يكون في الحقيقة إلا أمراً بالغ الخطورة بشرط أن يتوقف الأمر عند هذه الحدود والاكتفاء بقرص واحد من حين لآخر... ولكن الخطورة الحقيقية تبدأ عند الإدمان على تناول هذه الأقراص يومياً والاعتماد عليها كلية واعتبارها كعكاز يعتمد عليه الفرد في جلب النوم كل ليلة بحيث يصبح المرء مرتبطاً نفسياً بأنه لا نوم دون الاعتماد على تناول هذه الأقراص... هنا فقط تكمن الخطورة الحقيقية.

إزالة الشعر

هى عملية كريهة ولكنها مع ذلك ضرورية إذ لا مفر من إزالة الشعر فى بعض مناطق الجسم كلما زاد طوله عن الحدود المعقولة... يتوافر العديد من الطرق لأداء هذه العملية... انتخب الطريقة التى تتفق مع ميولك الشخصية واشرع على الفور فى بدء التنفيذ ولكن اعرف مقدماً أن أى عملية لإزالة الشعر يتبعها دائماً غو شعر آخر يتميز بشدة غزارته ويكون أحياناً أقتم لونا من الشعر القديم، وينصح بعدم البدء فى العمل إلا بعد أن يكون الجلد نظيفاً لأقصى درجة ومع ذلك تجنب استخدام لوسيون قابض كوسيلة لتنظيف الجلد حتى لا تغلق الآغمد الحاملة للشعر، يمنع بتاتاً إزالة الشعر النامى على الوحة أو السنطة أو البقع الملونة وينصح دائماً بإزالة الشعر النامى على هذه المناطق بواسطة طبيب متخصص.

إزالة أو تخفيف حدة اللون.... أفضل الحلول لمعالجة الزغب:

عندما يكون الجسد محتوياً على القليل من الشعر، يكون المطلوب فى هذه الحالة تلوين هذه البقية الباقية من الزغب بواسطة ماء الأكسوجين (٢٠ أو ٣٠ بالحجم)... وفيها تضاف بضع نقاط من النشادر (١٠ نقاط لكل ١٠٠ سم^٣ من ماء الأكسوجين) ويستخدم هذا المحلول لعلاج زغب الوجه الذى لا يمكن أبداً حلقه بماكينات الحلاقة خاصة عند النساء وإلا كانت النتيجة كارثة محققة.. حيث لا توجد المرأة التى تود أن يكون لها شارب.

استخدام الملقاط... لإتقان العمل:

يعطى الملقاط نتائج طبية وحلولاً موفقة عند الرغبة فى التخلص من بعض أنواع الشعر ويفضل استخدام الملقاط عندما يكون نظام توزيع الشعر منتشراً على مناطق متفرقة ومن أمثلة ذلك عند الرغبة فى انتزاع بعض شعيرات الحاجب، ويتنشر فى الأسواق العديد من الأصناف... الملقاط ذو الحافة المستقيمة أو ذو الحافة المائلة (المشطوف) أو المزود بزنبرك... إلخ انتخبى الملقاط الذى يتفق وميولك الشخصية والذى يودى العمل بكفاءة عالية، تذكرى دائماً أنه من الضروري تعقيم الملقاط قبل استخدامه ويكون ذلك بإمرار قطعة من القطن مشربة بكحول درجة تركيزه ٩٠%.

استخدام ماكينات الحلاقة عند الرغبة في سرعة الإنجاز:

لا شك أن استخدام ماكينات الحلاقة هو أسرع الطرق جميعاً... ولكن الكثير من المحاذير التي يجب مراعاتها قبل الإقدام على هذه العملية... ذلك أن ماكينة الحلاقة تقوم بقطع الشعر عند حافة اتصاله بطبقة الجلد الخارجية، وهذه العملية تقوى وتنشط إعادة نمو الشعر مرة أخرى والنتائج في اليوم الأول تكون خالية من العيوب ولكن بمجرد مرور أربعة أيام من الحلاقة تبدأ المتاعب في الظهور ويصبح الجلد خشناً، وعلى أية حال إذا توافرت لديك الشجاعة لاستخدام هذا الحل فإننا نسارع بتقديم بعض النصائح إليك.

* عندما يكون جلدك من النوع الحساس يفضل استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية..... أضف أولاً كمية من لوسيون قبل الحلاقة.

* عند استخدام ماكينة الحلاقة اليدوية فيجب أولاً ترطيب وتندية الجزء المراد حلقته وغسل الجلد بالصابون وبعدها مرر الموس في الاتجاه المخالف لاتجاه نمو الشعر في حركات طويلة منتظمة ، استخدم في كل مرة موس حلاقة جديد وجه عنايتك بتطهير الأماكن المصابة بعد الانتهاء من عملية الحلاقة.

كريم إزالة الشعر... وسيلة الشخص عديم الخبرة:

وهي لا شك طريقة مكلفة ولكنها في نفس الوقت سريعة وسهلة... تتلخص الطريقة في تطرية وتندية المكان المراد إزالة الشعر منه وبعدها يقوم الكريم بهدم وتدمير سيقان الشعر ويتم ذلك باستخدام مستحضرات كيماوية.... ولسوء الحظ فإن جذور الشعر تنبت بسرعة مرة أخرى.

وطريقة الاستخدام تتميز بالسهولة المطلقة... اجتهد في بسط طبقة سميكة من الكريم على المنطقة المراد نزع الشعر منها ويكون ذلك بالاستعانة بالملعقة التي تتوافر داخل كل علبة كريم ثم انتظر لبضع دقائق (تختلف المدة وفقاً لنوع المستحضر) وبعدها اغسل المكان ثم جفف واستخدم كريماً ملطفاً.

عند الرغبة في استخدام كريم إزالة الشعر للمرة الأولى أو عند تغيير الصنف المعتاد بآخر جديد يجب إجراء تجربة مبدئية على جزء صغير من المنطقة المراد تنظيفها والانتظار لمعرفة النتائج تجنباً لعواقب الحساسية.

لا تستخدم كريم إزالة الشعر عندما يظهر الجلد علامات الإصابة بالحساسية أو عند وجود قروح أو حبوب أو دمامل في المنطقة المراد إزالة الشعر منها.

عجينة إزالة الشعر، مستحضر ذو فاعلية عالية ولكنه مؤلم قليلاً:

إنه أكثر الحلول فاعلية حيث تقوم العجينة بنزع الشعر من جذوره العميقة ويظل المكان خالياً من الشعر لمدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أسابيع قبل أن ينبت الشعر من جديد... ولكن استخدام العجينة يحتاج إلى القليل من المهارة ويكون مؤلماً في بعض الأحيان ويستحيل استعماله عندما يكون الشعر طويلاً... وننصح أن تكون مرة الاستعمال الأولى تحت إشراف خبير متخصص ثم ممارسة العمل بيدك بعد اكتساب الخبرات اللازمة.

وعند استخدام العجينة تعتبر درجة الحرارة المناسبة هي المشكلة الأساسية التي تواجه القائم بالعملية خوفاً من ارتفاع درجة الحرارة عن الحد الملائم مما يتسبب في حرق الجلد، ويستحسن عند الرغبة في صهر العجينة أن يتم ذلك باستعمال حمام مائى خوفاً من حرقها وبعدها اختبر درجة حرارة العجينة على جزء من الجلد... حاذر من تيبس قطعة العجينة وسارع بلمصقها على الجلد ثم شدها في الاتجاه المخالف لنمو الشعر حتى يتم انتزاع الشعر بجذوره.

نصائح هامة لإنجاح عمليات نتف الشعر بالعجينة:

* حاذرى من استعمال العجينة لمرات كثيرة خشية إصابة غدة الشعرة بالعفونة والتلف وحتى لا تفقد العجينة نعومتها وتصبح أقل كفاءة وتسبب في كسر الشعر.

* يجب ألا تتجاوز درجة حرارة العجينة ٤٠° م وإلا كانت سبباً في حرق الجلد، والأكثر أهمية أن ارتفاع درجة الحرارة عن الحد الملائم يتسبب في تمدد وتورم الأوردة وتصبحين بعدها عرضة للإصابة بمرض دوالى الساق، وينصح المصابون بالخلل في الدورة الدموية بعدم استعمال عجينة إزالة الشعر.

* افردى العجينة على الجلد في طبقات سميكة وبذا تضمنين عدم تكسرها أثناء عمليات الشد والجذب.

* لا تحاولى جذب العجينة بسرعة وبطريقة فجائية حتى لا تتكسر الشعيرات ولكن يجب مسك طبقة الجلد الخارجية بيد وجذب العجينة باليد الأخرى في هدوء ولطف.... ويفضل تمرير اليد بلطف على المكان الذى تم تنظيفه وذلك لإثارة شعور مخدر لطيف يخفف من شدة الألم.

* بالنسبة لشعر الإبط فإنه ينتشر في اتجاهات مختلفة وفي نفس الوقت يمتد إلى مساحات واسعة ولذا ينصح بإجراء عملية إزالة الشعر في أوقات متباعدة وذلك لضمان نزع الشعر بجذوره.

* لا تحاولى نزع زغب الشعر الواقع على الشفة العليا أو الجسم خشية غزو شعر جديد مكان القديم أكثر صلابة وأقتم لوناً، ولذا يفضل إزالة لونه باستخدام ماء الأكسوجين كما سبق الشرح.

* لا تحاولى نزع الشعر من مناطق "يحتمل تعرضها للشمس ولو لمدة بسيطة وإلا تعرضت هذه المناطق للتخريب وأصبحت ذات لون أغمق من لون بقية الجسم."

* فور الإنتهاء من عملية إزالة الشعر مررى بسرعة لوسيون مطهر (٧٠٪ كحول مضاف إليه كافور) على طبقة الجلد الخارجية ثم انتظرى لبضع دقائق ثم استخدمي بعدها التدليك الخفيف.

راقب حركة القمر:

توجد علاقة مؤكدة بين حركة القمر وغزو شعر الجسم والرأس... ولذا ينصح بقص شعر الرأس في فترات ظهور القمر حيث يصبح غمؤه أسرع مما يضيف للشعر رونقاً وجمالاً... أما بالنسبة لشعر الجسم تسير الأمور بصورة عكسية حيث ينصح بإزالة الشعر في فترات غياب القمر يصبح غمؤه أقل وأهدأ وهو أمر مرغوب... حاول وجرب هذه الملاحظة... وستدهشك النتائج.

التنفس.. عملية ضرورية لتنقية أعضاء الجسم

التنفس عملية ضرورية لا غنى عنها وهي تتم بانتظام بدون أى تحكم خارجي، والتنفس يسمح بتخلل الأكسجين داخل خلايا الجسم، وعملية الشهيق تعمل على توصيل الأكسجين الضروري إلى جميع خلايا الجسم، وعن طريق عملية الزفير يتم التخلص من ثاني أكسيد الكربون الذي يتسبب تراكمه في التسمم والإحساس بالإختناق.

وتتم جميع حركات التنفس بالاستعانة بعضلات القفص الصدري والحجاب الحاجز وهو عبارة عن عضلة كبيرة مسطحة تقع ما بين التجويف الصدري والبطنى، عندما يكون معدل التنفس طبيعياً ينخفض الحجاب الحاجز لبضع سنتيمترات قليلة ولكن عند التنفس بعمق ينخفض الحجاب الحاجز لمسافة تزيد قليلا عن ٧ سم، وتزداد سعة التنفس بابتعاد الأضلاع الجانبية بينما في الزفير يرتخى الحجاب الحاجز ويعود إلى مكانه الأصلي وفي نفس الوقت تعود الأضلاع الجانبية إلى وضعها الطبيعي.

خذ احتياجاتك الكاملة من الأكسجين:

عندما يكون التنفس غير كاف تتعرض جميع أعضاء الجسم للإرهاق بسبب نقص الأكسجين، ولذا يجب أن يأخذ الجسم احتياجاته الكاملة من الأكسجين خاصة عند أداء واجبات مرهقة كالجرى أو أداء تمارين رياضية عنيفة تبذل فيها مجهودات أكبر تفوق ماتبذله في الأحوال العادية، ونتيجة لهذا المجهود تزداد الحاجة إلى الأكسجين وإلا تعرضت العضلات للتقلص والتعب.

امرح في الهواء الطلق مرة كل أسبوع على الأقل:

إن الحياة العصرية وما يصاحبها من تلوث دائم للجو يجعل التنفس فيها صعباً والواقع أننا نادراً ما نأخذ احتياجاتنا الكاملة من الأكسجين في أجواء المدن الملوثة بغازات عوادم السيارات والمصانع وخلافه.. عليك إذن بالاستفادة من حين لآخر من الذهاب إلى حيث يوجد الهواء الطلق الطبيعي واستمتع باستنشاق الأكسجين حتى تمتلئ رئتيك وتذكر دوماً أن تصاحب عائلتك وأطفالك لهذه الرحلات الخلوية.

قواعد التنفس الصحيح:

* استنشق الهواء عن طريق الأنف وليس عن طريق الفم، وبذا تستفيد من مرور الهواء على المرشح الطبيعي الموجود داخل الأنف ذلك لأن الهواء يمر على الشعيرات الموجودة في الأنف والتي تنحصر وظيفتها في ترشيح الهواء وتنقيته من الأتربة العالقة ويتم ترطيب الهواء بالغشاء المخاطي المبطن للأنف، وبهذا يدخل الهواء إلى رئتيك نقيًا رطبًا رحيماً بأنسجة رئتيك، ولا شك أن المرء يفقد كل هذه المزايا عند استنشاق الهواء عن طريق الفم.

* تجنب استعمال الملابس الضيقة التي تضيق بخناق القفص الصدرى والتي تضغط على كتفيك.

* ارفع من قامتك واستنشق الهواء بعمق حيث تستحيل الاستفادة من حركات عظام القفص الصدرى لأقصى سعة وأنت معوج القوام، وأعلم أنه من الواجب ملء رئتيك بالهواء النقى أثناء عملية الشهيق وهذا لا يتم إلا وقوامك معتدل مشدود.

الاسترخاء

لا يحقق الاسترخاء النوم الطبيعي فحسب ولكنه يتعدى هذا المطلب السهل إلى تحقيق فوائد أخرى كثيرة ذات أثر كبير على استقرار حياة الفرد، فهو وسيلة فعالة لاكتساب القدرة للتغلب على مشاكل الحياة اليومية ومواجهة قسوة سباق التنافس الذى يسود الحياة العصرية. حقيقة إن الأسباب التى تؤدى إلى إرهاق الأعصاب تكون فى كثير من الأحيان أقوى من قدراتنا على التحمل إلا أن الاسترخاء يعمل على تقليل آثار هذا التوتر العصبى على جميع أعضاء الجسم.

أعرف إذن كيفية الاسترخاء.. وعلى أية حال لا تنتظر أوقات الشدة أو التوتر العصبى حتى تبدأ فى أداء تمارين الاسترخاء.. بل ابدأ على الفور واجعل منها عادة يومية مكتسبة تؤدىها فى أيام السراء واجعل منها ذخراً مفيداً لأيام الضراء.. وبالتعود على أداء هذه التمارين حتى تصبح مدمناً عليها تكتسب فى النهاية رفقاً طيباً يمكنك بمساعدته مواجهة صعاب الحياة اليومية ومقابلة أسباب الأسى والشجن التى تعكر صفو حياتنا.. وعن طريق الاسترخاء يمكنك التنفيس عن جميع الطاقات المعاكسة التى تعرقل مجهوداتك.. وهو خطوة نهائية لتحقيق الصفاء النفسى.

الغرض من إجراء تدريبات الاسترخاء:

تبنى معظم طرق الاسترخاء على أسس دينية أو فلسفية، وكل طرق الاسترخاء تعمل على إعادة بناء التوازن للعمليات الحيوية عن طريق علاج التوتر العضلى والنفسى، والواقع أن للتوتر صفاته المميزة إذ يصاحبه عادة تقلص للألياف العضلية سواء الناعمة أو الخشنة التى تتسبب عند تمدها لمدة طويلة فى حدوث أعراض مرضية متعددة الأشكال بدءاً من صداع بسيط ووصولاً إلى حدوث قرحة فى المعدة مروراً بكل أنواع الآلام فى المفاصل وفقرات العمود الفقرى ومختلف درجات الضغط وتصلب الشرايين.

كل توتر يمكن مداواته ولكن فى أغلب الأحوال وعندما يصل سبب التوتر لنقطة يصعب السيطرة عليها فإن حالة التوتر هذه تتسبب فى إظهار روح عدائية فى اتجاه الآخرين وعندما يستطيع المرء التنفيس عن هذه الروح العدائية والتفريغ عنها بأى صورة ممكنة فإنه يمكن القول إنه قد تم الشفاء من هذا التوتر ولكن المشكلة تظهر بوضوح فى الحالات التى لا يستطيع فيها الفرد التنفيس المريح عن هذا التوتر وفى هذه الحالة فإن حالة التوتر المكبوتة تنتقل لتدمير النفس تلك التى هى أصل الداء فى كل الأمراض النفسية.

متى يجب إجراء تدريبات الاسترخاء:

بمجرد الإحساس بالتعب والتوتر الذى قد يصادفك فى المنزل أو فى المكتب اتجه على الفور لحجرة هادئة ذات أضواء خافتة، خفف من ملابسك، اخلع نعليك.. تمدد على الأرض (بعد فرد غطاء السرير) يمكنك الاستعانة بوسادة صغيرة تحت الرقبة.. يمكنك أيضا التمدد على لوح خشبي وبذا يمكنك الاستناد بطرف ساقيك على دعامة عالية تقع فى مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم، تجنب التمدد على السراير أو المقاعد نظراً لأنها تكون عادة رخوة.

التمدد:

أولاً: فى الوضع واقفاً:

قف منتصباً مع شدّ ذراعيك فى الهواء إلى أقصى ارتفاع يمكنك الوصول إليه.. ابدأ بالذراع اليمنى ثم خفضه إلى أسفل وارفع بعدها الذراع اليسرى استمر فى أداء التمرين بهذه الصورة لمدة من الزمن ثم ابدأ فى أداء التمرين مع رفع الذراعين وخفضهما فى وقت واحد.. باعد بين ساقيك أثناء أداء هذا التمرين.. إذا شعرت بالحاجة إلى التثاؤب افعل ولا تتردد.

ثانياً: فى الوضع الراقد:

استلق متمدداً على السرير.. اجتهد فى فرد ظهرك لأقصى درجة ممكنة بحيث يكون مستقيماً خالياً من الانحناءات.. اعمل على شدّ ذراعيك وساقيك فى الهواء لأقصى درجة ممكنة وبعدها اجتهد فى إرخاء عضلاتك.. أعد وضع ذراعيك إلى الوضع الطبيعى بحيث يقع الذراعان بجوار جسدك المتمدداً.. باعد بين ساقيك لمسافة معقولة.. اغلق عينيك أثناء أداء التمرين السابق.

تمارين التنفس:

تعتبر تمارين التنفس جزءاً هاماً من تدريبات التأمل.. والواقع أن الكثير من مدارس الاسترخاء العصرية تضع تمارين التنفس على قمة برامجها التعليمية.. وهى تمارين معقدة.. ولكننا نكتفى هنا بقدر بسيط منها وهى على أية حال تفى بالغرض بالنسبة للهواة.

أولاً: فى الوضع الأفقى متمدداً على السرير:

استلق على السرير متمدداً مع ثنى الركبتين، ضع الأيدي على القفص الصدرى، اغلق عينيك، استنشق الهواء بعمق مع ملء أعلى الرئتين أولاً ثم استمر فى استنشاق الهواء حتى تمتلئ

رثناك بالكامل.. احبس الهواء داخل الرئتين فترة مناسبة من الزمن وبعدها اطردها طرد الهواء بقوة وعنف لطردها بالكامل من الرئتين، انتظر فترة كافية أخرى قبل استنشاق دفعة جديدة من الهواء.. كرر هذا التمرين ثمانى مرات على الأكثر واكتف بهذا القدر نظرًا لأنه تمرين مرهق.

ثانيًا: ركز ذهنك وأنت مستلق بنفس الوضع السابق في أداء حركات التنفس دون أن تبذل أى محاولة في إسراع الإيقاع ولكن حاول الأداء لعمليتي الشهيق والزفير بعمق مناسب، بالمواظبة على أداء التمرين بدمية وإخلاص لمدة تتراوح ما بين خمس إلى عشر دقائق يتسع مدى الحركات التنفسية بصورة طبيعية.

تمارين الاسترخاء العضلى:

أولاً: في الوضع متمدداً على السرير: باعد بين ذراعيك وساقيك. اغلق عينيك ركز كل حواسك في ذراعك اليمنى، أو في ذراعك اليسرى إذا كنت ممن يستخدمون ذراعهم اليسرى في أداء جميع الوظائف (أشول) ركز ذهنك حتى تشعر بالارتخاء الكامل للعضلات والإحساس بثقل ذراعك استمر في أداء هذا التمرين لمدة دقيقة أو دقيقتين.

ثانياً: تمدد على السرير مستلقياً على ظهرك، حاول الاحتفاظ بذراعك واقفاً وفي نفس الوقت اجتهد في تحقيق الانقباض في عضلات الذراع الأخرى، كرر نفس التمرين مع الساقين.. زمن التمرين دقيقة.

تمارين التركيز:

* تمدد على ظهرك بالسرير.. باعد بخفة بين الذراعين والساقين.
* أغلق عينيك.. حاول أن تباعد بينك وبين مشاغلك وهومك اجتهد في تحقيق بضع ثوان من الصفاء الذهني.

* حاول أن تجعل إيقاع التنفس بطيئاً، اجتهد في استحضار وتخيل مرحلة الإظلام الكامل.
* تخيل والعينان مغلقتان أكثر ألوان البهجة وأقربها إلى قلبك وانتخب اللون الذى يتفق مع ميولك الشخصية والذى يدخل البهجة والسرور على قلبك والذى يترادف في ذهنك مع الهدوء والراحة.. والنوم.

* بعد فترة تصل إلى مرحلة الرؤية الكاملة لهذا اللون.. بل يمكنك التحويل والتبديل في شدة اللون والتدرج من اللون الغامق إلى اللون الفاتح.

يجب أن تكون جميع العضلات في حالة ارتخاء كامل بينما تستغرق كل حواسك في لونك المفضل طارداً من ذهنك كل الأفكار الرديئة.

بمجرد الشعور أنك على وشك فقد التركيز السابق اتجه بتفكيرك وكأنك تمتطي لوحاً من الخشب طافياً على السطح الهادئ لماء البحر.. تأمل داخلياً السماء الصافية واستمتع بالإحساس الداخلى بدفء أشعة الشمس المتساقطة على جلدك.

أثناء المحاولات السابقة للمرة الأولى لن يستغرق منك أداء هذا التمرين أكثر من ١٢ ثانية ولكن مع الاستمرار في المحاولة مع بذل القليل من المجهود فمن المحتمل أن تستغرق في النوم وأن تهلك في أحلامك مع أمواج البحر طافياً بزورقك الوردى على سطح الماء الهادئ.

الاسترخاء.. بعمق :

* يحتاج هذا التمرين لمدة ١٥ دقيقة متصلة ولذا لا ينصح بالبدء في أداء هذا التمرين إلا في أوقات الفراغ حتى لا تضطر لقطع التدريبات لانشغالك بأعمال أخرى.

* تمدد على ظهرك باعداً بين ذراعيك وساقيك.

* اغلق عينيك.

* ابدأ بتنفيذ تدريبات التنفس السابقة.

* بعد الانتهاء من أداء تدريبات التنفس السابقة ركز كل تفكيرك حول الساق اليمنى..

اعمل على إرخاء أصابع القدم والكعب واشدد بها بحيث تكون مستوى الساق.. ركز ذهنك حول جميع عضلاتك.

* تشعر بعد فترة بالثقل والترهل.

* كرر التمرين السابق مع الساق اليسرى.

* اعمل على إرخاء منطقة الحوض - الأرداف - الأوراك.

* اجتهد في إرخاء عضلات الظهر مع بسط العمود الفقري لأقصى ما يمكنك وبعدها تشعر

بالراحة تسرى في جميع الفقرات.

* ركز تفكيرك بعد ذلك في منطقة البطن والقفص الصدري، وبعدها اعمل على إرخاء

الذراعين الواحدة بعد الأخرى مبتدئاً من أطراف أصابعك.. تذكر تكرار العمل مع الأكتاف والعنق.

* وأخيراً اتجه بتفكيرك مع التركيز على منطقة الوجه اترك الفك يتدلى مرتخياً، خفف من

انقباض الشفتين ومن تقلص اللسان. وبعدها اتجه بتفكيرك إلى الحدود، الجهة، الجفون.

- * خذ فترة لالتقاط الأنفاس واسترح لبضع ثوان أو دقائق وأنت تصفى لأنفاسك الهادئة.
- * عندما يكتمل لديك الإحساس الكامل بالراحة التامة، اتجه ببطء نحو إيقاظ مشاعرك في هدوء ولطف حتى تتجنب الشعور بالدوخة والغثيان.
- حرك أولاً أصابع إحدى اليدين.. اقبض بشدة قبضة اليد ثم أرخها بهدوء.
- افتح عينيك في هدوء لتنظيم مجال الرؤية.
- * حرك ساقيك في هدوء ولاداعى للعجلة والتسرع غير المرغوب فيها على الإطلاق.
- * تئأب أو تنفس بعمق قبل الاستيقاظ .
- * لا شك أنك ستفاجأ في النهاية بالنتائج الباهرة لهذا التمرين.
- لا تقتصر فائدة هذا التمرين على ما تحصل عليه في النهاية من صفاء ذهنى وراحة جسدية هائلة ولكن الأمر يتعدى هذا بكثير حيث تشعر في النهاية بتأكيد الذات والثقة بالنفس للبدء من جديد وأنت خالى الذهن واثق الخطو صافى النفس.

الدش أو الاستحمام

يستحسن استخدام الدش عند الاستيقاظ في الصباح أو في حالات الاستعجال وضرورة مغادرة المنزل بسرعة للحاق بوقت العمل اليومي... وأخذ الدش في هذه الفترة الصباحية يساعد على بدء اليوم بنشاط وحيوية حيث تقوم قطرات الماء الباردة المتساقطة على الجلد بتنشيط الدورة الدموية وتسمح أيضاً لجميع أعضاء الجسم باستعادة حيويتها... يفضل استخدام الصابون مع التدليك الخفيف لجميع أجزاء الجسم بالاستعانة بلوفة والاعتسال بالماء البارد. أما بالنسبة للحمام العادى فإنه يستغرق وقتاً أطول وينتخب له الوقت المناسب للاستعداد لإجراء عمليات التزيين والتجميل العادية أو عند الحاجة للاسترخاء في فترة ما بعد الحمام. يعود الأطفال عادة من مدارسهم وأجسادهم مرهقة وأعصابهم مكدودة فيستحسن اختيار هذا الوقت للبدء في تناول الحمام العادى، يعتبر هذا الوقت هو أنسب الأوقات للاستحمام مع أطفالك، اجتهدى في أداء هذه التجربة مع استخدام الحنان والتدليك الخفيف لأجسام أطفالك، وستدهشين للنتائج.

اختيار أدوات الاستحمام المناسبة:

- * الإسفنجة العادية: وهى عادة ناعمة جداً ويفضل استخدامها في حالات الجلد الحساس.
- * اللوف: وهى تمتص الماء بصورة أقل بكثير عن الإسفنجة العادية، وتتكون من ألياف نباتية وتعتبر أداة ممتازة لتنظيف الجلد.
- * فرشاة الاستحمام: قد تكون صلبة أو لينة.. يفضل استخدام الفرشاة ذات الذراع الطويل وذلك لغسل وتدليك الظهر.
- * الحجر الخفاف الطبيعى: وهو علاوة على خفة وزنه يتميز أيضاً بشدة صلابته، وهو مفيد جداً للتخلص من الجلد الميت الذى كثيراً ما يتكون في الكوع والكعب.

مستحضرات أخرى خاصة بعمليات الاستحمام:

- * الأملاح: عبارة عن أملاح معدنية متبلورة تذاب في ماء الاستحمام (البانيو) كى تكسبه لوناً ورائحة طيبة وهى عديمة الأهمية بالنسبة لعمليات النظافة.

* الزيوت: تنتشر في الأسواق تحت مسميات مختلفة وتعمل على إكساب ماء الحمام رائحة جميلة علاوة على أنها تترك طبقة رقيقة على الجلد تساعد على تغذيته وتنعيمه... هذه الزيوت لا تنتشر بوفرة في الأسواق ومن حسن الحظ يمكنك صناعة الكثير منها في المنزل كما هو موضح في السطور القليلة القادمة.

* الحمام برائحة الورد: أضف ١٥٠ جم من أوراق الملوبة (النيلات) في ٤ لترات من الماء المغلي اترك الجميع يغلي لمدة ١٥ دقيقة والماء مغطى.. رشح المكونات السابقة ثم أضف الرشيع إلى ماء الحمام.

* الحمام برائحة نبات الخزامى (اللافندر): اتبع الخطوات السابقة باستخدام نبات اللافندر بدلاً من الورد، تستخدم رائحة نبات اللافندر عند الرغبة في الاستحمام المنعش علاوة على تأثيره المعقم.

* الحمام برائحة الزيزفون وزهرة البرتقال: يستخدم فيها ٣٠٠ جم من زهرة الزيزفون مع ٣٠٠ جم من زهرة البرتقال ويضاف إلى ٤ لترات من الماء المغلي وتعاد الخطوات السابقة.

اصنع الزيوت العطرية بنفسك:

إذا كنت ممن يتحلون بصفة الصبر والقدرة على انتظار نتائج الأعمال لأيام طويلة... ابدأ على الفور بصناعة الزيوت العطرية بنفسك ويكون ذلك بنقع بعض النباتات الطازجة لاستخلاص ما بها من زيوت عطرية.

تزداد الحاجة للزيوت العطرية للجلد الجاف... وفي أغلب الأحوال يستفاد من زيت الزيتون الخام (القطعة الأولى) كقاعدة لصناعة الزيوت العطرية كما يمكن استخدام زيت عباد الشمس وعند الرغبة في صناعة زيوت عطرية ذات صفات ممتازة ولكنها في نفس الوقت مكلفة جداً يستخدم زيت اللوز أو السمسم كقاعدة لإذابة عطر الزهور فيها.

طريقة العمل:

١ - صب في وعاء عميق مقدار لتر واحد من الزيوت المبينة عالية (زيت زيتون... زيت عباد الشمس... إلخ).

٢ - أضف كميات مناسبة تكفي لملء الإناء من الأوراق أو الأزهار النباتية بعد تفتيتها إلى قطع صغيرة جداً (يستحسن أن تكون مفرومة ومهروسة).

٣ - اترك المتنوع لمدة يوم أو اثنين مع الحرص على تغطية الإناء.

- ٤ - اضغط بشدة على النباتات بغية الحصول على كل ما بها من عصارة.
- ٥ - تخلص من النباتات القديمة ثم أعد العملية في نفس الإناء باستخدام نباتات أخرى طازجة وكرر العمليات السابقة حوالى عشر مرات.
- ٦ - رشح الزيت بغرض الحصول عليه نقياً ثم احتفظ بالرشح في زجاجة محكمة الغلق.
- ٧ - احتفظ بالزجاجة في مكان بارد بعيداً عن الضوء.
- ٨ - يكتفى بإضافة ملعقة واحدة من الزيت السابق تحضيره على ماء البانيو للحصول على رائحة جميلة وأخاذه.
- ٩ - انثر الزيت على هيئة قطرات دقيقة بحيث يتم توزيعها جيداً على سطح الماء.

درجة حرارة ماء الحمام:

أيا كان نوع الحمام المفضل لديك... حاذر من ارتفاع درجة حرارة الماء عن ٣٨ م الحمام الذى تصل درجة حرارته إلى أعلى من هذه الدرجة يصبح مجهداً وسيئاً للدورة الدموية، درجة الحرارة المثلى تقع ما بين ٣٠ - ٣٨ م وعندها يمكنك تحقيق أقصى استفادة من الزيوت العطرية الذائبة أو المعلقة في الماء... وعند درجة ٢٨ ترتخي العضلات ويختفى التيبس والتقلص. ينصح بعدم البقاء في الحمام لمدة تزيد عن /ساعة بعدها يصبح الجلد ليناً طرياً اخرج من الماء قبل أن تتجدد أناملك.

يفضل أن يختتم الحمام بدش من الماء البارد الذى يعمل كمنبه ومنشط ولكن تجنب هذا الدش البارد في الحالات التى ترغب فيها الذهاب للنوم عقب الحمام مباشرة.

الحمام الشرقى:

تنتشر في البلاد العربية الكثير من حمامات البخار وهى ذات فائدة قصوى للصحة والجمال، حيث أن حرارتها الرطبة تثير الغدد العرقية وتدفعها إلى أقصى درجات النشاط مما يزيد من كميات العرق وبذا تتاح الفرصة المناسبة لتحقيق النظافة العميقة للجلد.

وقبل كل شيء ممنوع تماماً على مرضى القلب أو الرئة بالدخول في حمامات البخار، كما أن الحمامات لا تصلح لمرضى الدوالى أو تورم الأوردة أو السيدات الحوامل وأخيراً لا تصدق الشائعات التى تقول إن هذه الحمامات تساعد على تخفيض الوزن، إنها تساعد فقط على إفراز العرق الغزير مما يعنى فقداً كبيراً لماء الجسم ولكنها أبداً لا تعمل على صهر الشحوم. تناوا -لحماً خفيفاً قبل الذهاب إلى الحمام احرص على شرب لتر من الماء فأنت مقبل على

فقد كميات كبيرة من الماء خذ معك كافة احتياجاتك من الأدوات الضرورية عدد «٢» منشفة، لوفة خشنة لتدليك الجلد عدد «٢» حجر خفاف، إسفنجة ناعمة صابونك المفضل، الشامبو، مستحضرات التجميل والكريمات... القليل من الحناء وماء الورد.

عند دخولك للصالة الأولى (٣٥ م) خذ وقتاً كافياً للتأقلم، قد تشعر للوهلة الأولى بعدم قدرتك على البقاء في هذا الجو الحار الرطب وقد تشعر بالاختناق ولكنك سرعان ما تتعود هذا الجو الجديد... ومع ذلك إذا لاحظت فقدانك للقدرة على البقاء فيحسن في هذه الحالة عدم الإصرار على الاستمرار وغادر الحمام فوراً وبلا رجعة.

وفي كل الحالات يجب ألا تزيد مدة البقاء عن ١٠ دقائق خاصة إذا كانت هذه هي الزيارة الأولى اغسل جسمك بالصابون بمجرد ظهور القطرات الأولى للعرق وبعدها اغتسل بالماء. انتقل بعد ذلك إلى الصالة الثانية وهي عبارة عن مكان محكم الغلق تصل درجة الحرارة فيه إلى ٨٠° م وفيها يجب ألا تزيد مدة بقائك عن خمس دقائق... إذا لاحظت أنك فاقد القدرة على تحمل شدة الحرارة وأنت جالس على الأرائك تمدد بطول جسمك على أرضية الحمام، يزداد إفراز العرق بشدة داخل هذه الصالة والنتيجة تخلص الجسم من السموم ومن القدرة الموجودة على الجلد.

ارجع مرة أخرى إلى الصالة الأولى... إنه الوقت المناسب لبدء خطوات العناية والتجميل كأحسن ما يكون التزيين... ابدأ أولاً بتدليك الجسم بلوفة خشنة وذلك للتخلص من الخلايا الميتة وبعدها ادهن الجسم بكريم مناسب... استخدم حجر صوان لدعك الكعوب والأكواع اغسل جسديك بالماء البارد مع التدليك بإسفنجة ناعمة... بالنسبة للنساء اغسلي شعرك جيداً ثم ادهنيه بالحناء واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة في المتوسط... تختتم هذه الجلسة بدش من الماء البارد. بعد الانتهاء من الخطوات السابقة انتقل إلى صالة الراحة والنوم حيث درجة الحرارة حوالي ٢٥° م وبالرغم من ارتفاع درجة الحرارة إلا أنك تشعر بالانتعاش فهي أقل بكثير من درجة حرارة الحجرة السابقة... غط شعرك بفوطة مع تغطية الجسم بغطاء خفيف لمدة/ساعة في المتوسط ارتشف في هذه الإثناء كوباً من الشاي بالنعناع أروى جسديك بكوب من اللبن وادهن وجهك بكريم ملطف، وبعدها يمكنك مغادرة هذا الحمام الشرقي وقد انتابك إحساس جميل بأنك تولد من جديد.

السونا: على عكس ما يحدث في الحمام تنتشر في السونا حرارة جافة تساعد على إفراز عرق غزير بسرعة... والأغلبية تفضل السونا عقب أداء بعض التمرينات أو الألعاب الرياضية لما تعطيه من إحساس بارتقاء العضلات المتقلصة... ولهذا السبب تنتشر السونا في معظم

النواذى الرىاضىة؁ وكما طلبنا منك شرب لتر من الماء قبل الدخول إلى الحمام فإننا نكرر نفس الطلب قبل الدخول إلى السونا.

ابدأ حمام السونا بأخذ حمام فاتر مع التدليك بلوفة خشنة وبعدها انتقل إلى السونا الأولى ودرجة الحرارة فيها ٦٠ - ٧٠ م° وعندها تشعر بالراحة بمجرد جلوسك على الأرائك... يجب ألا تزيد هذه الجلسة عن ١٠ دقائق... اخرج من هذه الحجرة لتأخذ دُشًا فاترًا وباردًا ثم كرر الدخول إلى السونا وهكذا لفترات لا تزيد عن الأربعة؁ فى المرحلة الرابعة والأخيرة ارفع درجة الحرارة حتى ٨٠ م° ثم اخرج منها الجلسة بدش بارد... وبعدها استرح لفترة ربع ساعة (وهذه ضرورة ملحة ولا تهمل فى أداء هذا الواجب) ارتو بكوب من عصير الفواكه أو الخضروات ويمكن الاكتفاء بكوب كبير من الماء.