

النوم الكافي وساعات الاحلام

البيانور ناويت

ترجمة: عبد علي سلمان



الموسيقى على الاسترخاء. اما مشاهدة التلفاز والبيولوجية. وخوض النقاشات والاكل، كلها امور تبعدك عن الاسترخاء.

عن مجلة وايت هيلث الامريكية



لاتناول وجبة عشاء دسمة قبل اقل من ثلاث ساعات من الخلود الى السرير. وبماكانك تناول قح من الحليب، تجنب القيام بالامور المثيرة في السرير، عدا الواجبات الزوجية المعروفة، وتساعدك القراءة وسماع

هي الحل المناسب لبعض خصوصاً ان علاج السلوك الادراكي أخذ في الازدياد. وتقوم فكرة علاج السلوك على تصحيح المفاهيم الخاطئة والاساطير التي لدى المرضى عن النوم والارق "مع دراسة البديل لكل ذلك ففي العلاجات السلوكية يتم تعليم المحرومين من النوم، مثلاً ان القبولية في وقت العصر لاتعوض النوم غير الكامل ومثل هذه القبولية قد تتسبب بازعاجات ونوم غير مريح اكثر من الارق نفسه. ويقول جاك اندجر " ان قلقك قد يكون اكبر من الصعوبات التي ستواجهها في اليوم التالي. ويتم تعليم المحرومين من النوم ان ساعة الجسد البيولوجية تستعمل بصورة جيدة اذا كان هناك جدولاً لها.

ويضيف اندجر "الناس تبحث دائماً عن عصا سحرية، لكنهم لن يعثروا على واحدة. الروتين اليومي هو الافضل في هذه الحالة". ويتوجب على المرضى الذهاب الى السرير عندما يشعرون بالنعاس وينهضون من السرير في الساعة نفسها. وبماكان العلاج السلوكي ان يحدث فرقا عبر دورتين الى اربع وخلال اسبوعين من التمارين. ويقول اندجر "ستشعر بالفرق اذا انت التصقت بالتعليمات". ان الاعتماد على روتين يومي جيد قد يساعد وقد لايساعد:

تجنب ممارسة التمارين قبل ذهابك للسرير وحافظ على غرفة نومك باردة برودة خفيفة ومظلمة وهادئة، فيبرودة الجسم تساعد لبداية نوم جيدة. كما تقول الدكتورة كولوب من مستشفى جون هوبكنز.

النوم الكافي اساسي للصحة حاله في ذلك حال التغذية الجيدة والتمارين الرياضية ويقلل نقصان النوم من القدرة على اداء الواجبات، ويهدم الكفاءة الانتاجية ويتسبب في الحوادث ويمكن ان يساهم في مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم، والحرمان من النوم امر واسع الانتشار. واستنادا الى المركز الوطني لبحوث الاضطراب النومي، فهناك اكثر من اربعين مليوناً من الامريكيين غير قادرين على الحصول على مايكفي من النوم الذين هم بحاجة اليه بصورة دائمية. فكم ساعة من النوم يحتاج المرء ؟ كعمدل عام يحتاج المرء من سبع الى تسع ساعات في الليلة الواحدة.

وتقول نانسي كولوب المدير الطبي لمركز الاضطراب النومي في مستشفى جون هوبكنز "ان خمس ساعات من النوم غير كافية وليس من الصحيح في شئ ان المرء يستطيع ان يتكيف مع فترة نوم اقل " وتضيف "ان حاجتك من النوم قد تكون مسألة وراثية مثل مقاس الحذاء، فكل شخص يختلف قليلاً". ان عدم الحصول على الراحة المطلوبة ليلية هنا وهناك لن يتسبب في ذي دائم ولكنك ان مررت بشهر من الارق، فانك اذن بحاجة الى مساعدة. ومن الافضل لك ان تطلبها سريعاً ومن دون ابطاء، كما يوصي بذلك جاك اندجر الاخصائي النفسي في المركز الطبي والاساتذ السريري في المركز الطبي في جامعة ديوك في نورث كارولينا.

طول النوم

كيف يمكنك ان تعود الى المسار الصحيح ؟ اولاً استشر طبيبك لتطوير نوم ايجابي. فليس الادوية

المرأة الفرعونية.. أول من عرف أدوات الزينة وفساتين السهرة

ترجمة: عدوية الهلالي



بفضل اكتشاف تماثيل صغيرة من العظام والعاج في مقابر ترجع الى العصر الحجري نجد ان المرأة المصرية القديمة كانت مثلك الأنوثة: جسم يتميز بالقوام الفارع وشعر جميل وطويل صفتت خصلاتهم بعناية وضمت من الخلف بشريط معقود بأناقة،

ومنذ ذلك العهد، لم تتخل المصرية أبداً عن الاعتناء بجمالها والرغبة في إثارة الإعجاب... وقد تركزت العناية أولاً على تصفيف الشعر وكان الشعر المستعار يحيط بالوجه بكتلة قصيرة حسب العصور والمرتبة الاجتماعية وكانت الحلوى المتمثلة في درر كبيرة معلقة في طوق يحيط الرقبة أو في قلادات عريضة تستكمل بأساور ذات طراز هندي، وكانت عصائب الرأس من الذهب أحياناً مزينة بنقوش نباتية للنساء النبيلات. وفي الأعياد والولائم كانت العطور والدهون تذوب فوق الشعر الأسود المستعار. وكانت المرأة الفرعونية تلجأ الى الكثير من وسائل التجميل تعالج به لون بشرتها وتزيد من بريق عينيها السوداءين الواسعتين. وقد عثر في مقابر المصريين القدماء على أدوات كثيرة للتجميل والزينة كالحلي والأساور والمجوهرات والقلائد والأقراط والخواتم والمكاحل والمرادو والأمشاط ودبابيس الشعر والمرابيا وأحمر الشفاه، كما عرفت طلاء أظافر اليدين والقدمين وتلميعها استكمالاً للترزين وبذلك كانت أول من عرف المانيكير والباديكير والريميل، ولقد كانت عمليات التجميل الدقيقة تحتاج الى عدد من الصناديق الصغيرة والملاعق ولاغيرها مما صنع من الخشب أو العاج. ولم تكن المرأة الفرعونية تهمل ارتداء الخواتم حتى في اصبع الأبهام كما استخدمت الكحل وأحمر الشفاه والباروكة المصنوعة من الشعر الأدمي واستدل الباحثون على كل ذلك من النقوش واللوحات الجدارية التي عثر عليها في قصور الفراعنة واهراماتهم، ومن أروعها ذلك المنظر الذي يمثل ابنتي كبير كهان طيبة من الأسرة الثامنة عشرة وقد بدت كل منهما في أبهى زينة فترى جدائل شعرهما المتعددة وقد زججت كل منهما حواجبها ووضع الكحل في عيونهما وأحمر الشفاه وطلبت أظافرهما كما وضعت الأقراط المستديرة في آذانهما والقلائد في جديهما والأساور في معصميهما وقد ارتدت كل منهما فستان " سهرة" كثير الثنيات بأكمام قصيرة...

عن مجلة صدام الفرنسية

مئات البريطانيين يموتون من التدخين السلبي سنويا!

ترجمة: عدوية الهلالي

التدخين السلبي في المنازل . وقدر جامروزيك أيضا ان التدخين السلبي يقتل شخصا واحدا اسبوعياً ممن يعملون في صناعة الضيافة. وأوضح ان هذه الأرقام ربما تعد أدق احصائية متاحة حالياً .

من جهته ، حث رئيس الكلية البريطانية للأطباء الحكومة على حظر التدخين في أماكن العمل . وقال ان التدخين في الحانات والمطاعم والأماكن العامة يضر بصحة الموظفين والعامة على حد سواء بشكل كبير . وأضاف : جعل هذه الأماكن خالية من التدخين لا يحمي فقط العاملين بها والعامة المعرضة للتدخين لكنه يساعد أيضا أكثر من ٣٠٠ ألف شخص في بريطانيا في التوقف عن التدخين كلية . يتذكر ان في بريطانيا حركات مؤيدة للتدخين تقاوم هذه الاحصائيات وان الحكومة البريطانية قاومت حتى الآن دعوات نادات بمنع التدخين في أماكن العمل على الرغم من تلقيها هذه الدعوات من متخصصين بارزين من إنجلترا واسكتلندا . ويقول الوزراء انهم يفضلون اتباع النهج الطوعي بدلا من الأقتداء بأيرلندا التي أقرت حظرا على التدخين .

عن : لوفيفارو الفرنسية

لدخان التبغ في المنازل بينما تعرض ١١ بالمائة آخرين لهذا النوع من الدخان في أماكن العمل . وطبقا لحسابات البروفيسور جامروزيك فإن ٧٠٠ شخص تقريبا يموتون من سرطان الرئة والقلب والسكري والتهنئة الدماغية بسبب التدخين السلبي في أماكن العمل ، في حين يموت ٣٦٠٠ شخص آخرين نتيجة

هذه الصيغة قائمة على معلومات من دراسات أخرى حول مخاطر الوفاة من أمراض السرطان والسكتة القلبية والسرطان نتيجة التدخين السلبي . وأوضحته الدراسة ان نحو ٣٠٪ من البالغين تحت سن ٢٥ يدخنون . وكشفت الدراسة عن ان ٤٢ بالمائة من هذه الفئة العمرية تعرضوا

نصت دراسة علمية حديثة على ان التدخين السلبي في أماكن العمل يقتل المئات من البريطانيين سنويا . وطبقا لما ذكره باحثون في لندن ، فإن آلاف الأشخاص يموتون كذلك من التدخين السلبي في المنازل . وقال الأطباء انهم أكدوا على الحاجة الى منع التدخين في أماكن العمل

وركز البروفيسور كونراد جامروزيك في الدراسة على ان الأشخاص الذين توفوا من أمراض السرطان والسكتة الدماغية في إنجلترا وويلز في عام ٢٠٠٤ ، وقام جامروزيك بعد ذلك بحساب عدد من ماتوا من هؤلاء الأشخاص نتيجة تعرضهم للتدخين السلبي باستخدام صيغة رياضية خاصة .

نحن نمشي نياما!

اريك أندرسون

ترجمة: عمار السعيدا

اوربا وامريكا ولكن مع الخريجين من الهند والشرق الاقصى. يقول السيد رجار سكايس عميد كلية امبيريال... لا يكن المنافسة مع القوة البشرية في الهند والصين ونحن بحاجة لاستخدام عقولنا... التبرية... التبرية... تقود هذه الكلمة الكثير من الكلام حول الطبقات المتدنية تربويا والى الحاجة للعثور على وسائل لتربية الابناء ذات الفائدة القليلة من البناء بريطانيا وتوصي اكاديمية المدينة بالمساعدة ومعالجة تلك المشكلة. وتسوء الحظ ليس هناك من اشارة حول الحاجة الملحة لمتابعة الاعمال التربوية للبنات والاولاد المتميزين بقدر الامكان وبهذا تكون قريبين من السير نياما ولكن باعتدال. هنا تدخل المدارس المستقلة الى الموقع. ويوجد مجموعتان من المعاهد لا تزال كل منهما ترفع علم الامتياز تحت عنوان... افضل الجامعات وافضل المدارس، يوجد مائة وخمسون جامعة في العالم من الجامعات المتميزة ست وعشرون منها في بريطانيا وخمس لكل من فرنسا والمانيا وهناك سبع جامعات في الولايات المتحدة الامريكية. وتعتبر الجامعات البريطانية ضمن هذه القائمة الدولية امنا الاعلى في الاثر المستقبلي ورخاء بريطانيا في جميع اوجه الحياة. ولكي نبقى ضمن سلسلة الجامعات المتقدمة في العالم علينا جذب افضل الطلبة من الداخل والخارج معا. فالطلبة الاجانب ذوو الامكانيات العالية ياتون الينا وهم يحملون معهم اموالهم الخاصة وهم يضيفون الى جامعاتنا امتياز ثم يغادرون كاصدقاء لبريطانيا في جميع الاحوال.



الرسم المدرسية

في بعض الاماكن وان المدارس عموما تفضل القيام بهذا العمل ولكنها يمكن تحويلها من قبل اولياء امور الطلبة تعتمد بريطانيا اكثر على عقول ابنائها التربوية ونحن نتقدم ببطء نحو الحقيقة التي تدفعنا نحو المنافسة من اجل الرخاء الاقتصادي وتطور الاعمال ليس فقط مع غرماننا التقليديين في

نشرت الجمعية الخيرية البريطانية مؤخرا وثيقة استشارية في لندن تناقش فيها اوضاع المنفعة العامة (والتي ستطبق في الخريف من السنة المقبلة. وبما ان قانون الاعمال الخيرية لعام ٢٠٠٦ قد ثبت المصادقة عليه من قبل البرلمان البريطاني فقد بدأ مستقبل المدارس المستقلة والتي تثير المواقف ضد المبادئ التي تقف بوجه المنافع العامة.

ليس هناك من شى جديد في هذه الحالة. فالمدارس تعني تقديم المنفعة العامة بصورة دائمة. فمنذ عصر الملكة اليزابيث الاولى فان الاموال الخاصة بالامور التربوية تعتبر منافع عامة لا يمكن لاحد ان يصادق عليها. وان الاختلاف اليوم هو ان المدارس عليها مناقشة قضيتهم والتي من الممكن القيام بها بشكل قوي... وقد ساهمت الجهات الخيرية بتوزيع المنافع العامة مباشرة والتي بلغت ٢٧٠ مليون يورو خلال العام الماضي وصرفت هذه المبالغ على المنح الدراسية والزمالات والساحات الرياضية وامساج والقاعات المسرحية والتي جعلت من السهل على الوحدات المحلية استخدامها والمساج الصيفية أصبحت تدار من قبل المدارس الحكومية. ودخلت اكثر المدارس ضمن المنظمات المحية للخير وان اولئك الذين يديرون هذه المدارس ويعملون فيها نجدهم يهتمون بصورة حقيقية وان ما يعرضونه يجب ان يكون متيسرا قدر الامكان من اجل خدمة الآخرين. وقد اتخذ هؤلاء التزاماتهم الخيرية بصورة اكثر جدية. ومنهم من اقترح تخفيض