

نصائح

نقع بذور الجزر
قبل زرعها
يسرّع في إنباتها

يقول الخبراء إن إحدى طرق تحضير الجزر من أجل بداية جيدة هو نقع البذور قبل زرعها. وأفضل نهج هو أخذ بعض البذور ومزجها بجفنة من الرمل الندي.

وينصحون بتخزين المزيج في كيس بلاستيكي في درجة حرارة الغرفة لنحو ثلاثة أيام ثم زرع البذور. معالجة البذور بتلك الطريقة أولاً، تقوم بالتسريع من عملية الإنبات، وهي الفترة التي يستغرقها الأمر بين توقيت نثر البذور وتوقيت بدء البراعم الخضراء الأولى في الخروج من التربة.

ويقول الخبراء إن إعداد البذور مثل هذا من شأنه أن يقصر العملية بواقع نحو أسبوع. وبالإضافة إلى ذلك، فإن مزج البذور مع الرمل يحول أيضاً دون نثر البذور على مقربة من بعضها.

وقد تجد أنك حصلت عن طريق الصدفة على بداية واعدة لزراعة البطاطس أيضاً. وأحياناً ما تظهر براعم للبطاطس قبل أن تتاح لك الفرصة لمعرفة كيف ستطهيها!

وإذا ما كان طول البراعم أكثر من 3 سنتيمترات فيجب ألا تتناولها لأنها قد تحتوي على السلواتين، وهو سام. ولكن هنا أيضاً لديك بداية واعدة لزراعة البطاطس بسهولة.

واجعلها تنبت في الضوء وليس في خزانة مظلمة نظراً لأن البراعم سوف تكون أقوى وأقل احتمالاً في الانكسار.

وإذا كان هذا ما تخطط له، فابدا العملية في مارس واترك البطاطس حتى تنمو لها براعم سميكة وقوية، وهو ما تؤكد

الخبيرة سفيديا شفديتكه.



جمال

ماء الأرز..
ينبوع صحة الشعر
وجماله

يعد ماء الأرز بمثابة ينبوع الصحة والجمال للشعر؛ حيث تساهم المواد الفعالة الموجودة به في التمتع بشعر قوي ولامع.

وأوضحت مجلة "وومان" النسائية أن ماء الأرز غني بالأحماض الأمينية وفيتامين B6، مما يساهم في تقوية بنية الشعر ويحارب التقصف. كما يشتمل ماء الأرز على مادة "إينوزيتول"، التي تمنح الشعر لمعاناً يأسر الأنظار.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يمكن استخدام ماء الأرز كغسول بديل للبسبم؛ فبعد استخدام الشامبو يتم وضعه على الشعر لمدة قصيرة، ثم شطفه جيداً.

ولعناية مكثفة بالشعر، يتم ترك ماء الأرز على الشعر طوال الليل، ثم شطف الشعر في الصباح جيداً بواسطة ماء صاف.

وعن كيفية تحضير ماء الأرز، أوضحت "وومان" أنه يتم غسل الأرز جيداً لإزالة الأوساخ منه، ثم وضعه في وعاء مغلق، ثم سكب ماء صنوبر بارد عليه وتقلبه جيداً، ثم تخزينه في مكان مظلم لمدة لا تقل عن 5 ساعات ولا تزيد على يومين، كي يتخمّر الأرز. وبعد ذلك يتم نقل ماء الأرز الناتج عن هذه العملية إلى زجاجة ذات بخاخ لاستعماله بسهولة عند غسل الشعر.

كورونا عمق أزمة الحوامل الفقيرات
في إندونيسيا والفلبين

صعوبة الحصول على وسائل منع الحمل أثناء فترة الإغلاق تزيد التوقعات بارتفاع عدد المواليد



النساء اللواتي يأتين إلى المستشفيات الحكومية عادة لا يملكن المال

وأوضحت كايبى قائلة "إن الأمهات اللواتي يأتين إلينا هن عادة لا يملكن المال، وفي حالة رفض دخولهن فانت تعلم أن النتيجة ستكون إما موت الرضيع أو أن يحدث أسوأ من ذلك وهو أن تموت الأم أيضاً".

وقالت "نحن نعلم أن الوضع صعب، ولكننا لا يمكن أن نرفض دخولهن للمستشفى". وتكشف كايبى أن القدرة الاستيعابية القصوى لمستشفى فابيللا تبلغ 400 مريض. وبسبب الجائحة اضطرت المستشفى إلى تخصيص ما نسبته 30 في المئة من الأسرة كمناطق عزل للمصابين المحتملين بالفيروس وفقاً لما قرره وزارة الصحة. ومنذ ذلك الحين تم تأسيس غرفة عمليات للولادة، إلى جانب غرفة عمليات في منطقة العزل، على حد قول كايبى.

وأضافت كايبى "هذا هو أسوأ وقت بالنسبة للجَميع، وإذا كنت أما في أول حمل لك، فسيكون الوقت عصياً". وكانت وزارة الصحة الفلبينية قد دعت ناقوس الخطر بشأن زيادة حالات الحمل غير المقصود في البلاد بسبب تعطل خدمات تنظيم الأسرة وسط أزمة وباء كورونا، في يونيو الماضي. وأضافت وكالة وزارة الصحة ماريا روزاريو فيرجير، بأن الخدمات في نحو 25 في المئة من وحدات تنظيم الأسرة في المستشفيات والوحدات الصحية الريفية

في الفلبين يقع عادة على كاهل المرأة. وبالإضافة إلى ذلك فإن أسعار العازل الذكري وحبوب منع الحمل يمكن أن تكون مرتفعة، ويكون ارتفاع السعر ليس له ما يبرره خاصة بالنسبة للفقراء والمهمشين الذين يعانون بالفعل من أجل الحصول على لقمة العيش أو يتعرضون لانخفاض دخولهم.

وقالت كايبى إن المستشفى والأطقم الطبية العاملة فيه، على استعداد للزيادة المنتظرة في عدد المواليد. وأشارت كايبى إلى أن العدد الحالي للمواليد يعد منخفضاً، مقارنة بفترة ما قبل الجائحة، عندما ارتفع العدد إلى ما بين 60 إلى 70 مولوداً في اليوم، وكان المستشفى يجاهد بالفعل لاستيعاب أعداد الحوامل قبل الجائحة، حيث كان يحدث أحياناً أن تتشارك امرأتان مع مولوديهما في سرير واحد.

وقالت كايبى "لن أخفي حقيقة ما يحدث داخل مستشفى حكومي مثل ذلك الذي أعمل به، وحتى لو كنا نزيد أن نفقد إجراءات التباعد الاجتماعي، فمماذا سيحدث للأمهات إذا رفضنا دخولهن للمستشفى؟". وأضافت أن المستشفى يضع حالياً سريري جنباً إلى جنب، لإتاحة مساحة لاستضافة ما بين خمس إلى ست أمهات مع أطفالهن.

وأضافت أن وكالة التخطيط وفرت قابلات برتديين ملابس معدة للحماية الشخصية من الفايروس، حتى يستطيع توزيع وسائل منع الحمل. كما يتوقع أكبر مستشفى للولادة في الفلبين زيادة كبيرة في عدد المواليد العام المقبل، ويرجع ذلك جزئياً إلى صعوبة الحصول على وسائل منع الحمل أثناء فترة الإغلاق في البلاد بسبب الجائحة.

وقالت في مقابلة مع وكالة الأنباء الألمانية "إننا ننتظر زيادة في عدد المواليد خلال الربع الأول من العام الحالي، ليس فقط بسبب أن الأزواج كانوا معاً طوال الوقت في فترة الإغلاق، ولكن أيضاً لأن الحصول على وسائل منع الحمل أصبح متعزراً".

وبالنسبة إلى النساء اللواتي يرغبن في الحصول على خدمات الصحة الإنجابية، إما أن يكن غير قادرات على الانتقال إلى مكان المستشفى بسبب الإغلاق، أو أن يكن خائفات من الذهاب إلى المستشفى خشية العدوى بفيروس كورونا على حد قول كايبى. ورغم أن العازل الذكري متاح في الصيدليات، فإن عبء تنظيم الأسرة

أدت جائحة كورونا إلى تراجع أعداد الأشخاص الذين يسعون إلى الحصول على الاستشارات الحكومية، ويستخدمون وسائل منع الحمل المجانية، في إندونيسيا والفلبين مما زاد من التوقعات بارتفاع عدد مواليد حالات الحمل غير المرغوب فيه. وقد عمقت هذه الوضعية من أزمة الحوامل الفقيرات اللواتي إما أن يكن غير قادرات على الانتقال إلى مكان المستشفى بسبب الإغلاق أو خائفات من انتقال العدوى.

مالياً - قد يفكر الأزواج في بعض الدول مرتين في أن ينجبوا طفلاً وسط تفشي جائحة كورونا على مستوى العالم، لكن هذا الخيار بالنسبة إلى النساء في دول مثل إندونيسيا والفلبين، يعد نوعاً من الترف الذي لا تملكه كثيرات بسبب الجائحة. ذلك لأن الجائحة زادت من صعوبة الحصول على وسائل منع الحمل بالنسبة إلى النساء في هذه الدول. ويتكهن بعض الخبراء الآن بحدوث زيادة كبيرة في عدد المواليد، حتى لو كانت حالات الحمل غير مرغوب فيها.

ولا تتردد منظمة رعاية الطفولة التابعة للأمم المتحدة "اليونيسيف" أن تتكهن باحتمال حدوث هذه الزيادة، ولكنها توقع أن يولد 140 مليون طفل في 2020، ومن بينهم 113 مليوناً بعد تفشي فيروس كورونا في مارس الماضي.

وأدى فرض حظر التجول وإغلاق المتاجر وإعلان حالات الحجر الصحي، وعدم استقرار سلاسل الإمداد بالسلع، إلى أن يصعب من المتخذ الحصول على حبوب منع الحمل والعازل الذكري.

الأمهات الحوامل إما أن يكن
غير قادرات على الانتقال
إلى مكان المستشفى
بسبب الإغلاق أو خائفات
من انتقال عدوى الفايروس

وفي إندونيسيا على سبيل المثال، تراجع بنسبة 10 في المئة أعداد الأشخاص الذين يسعون إلى الحصول على الاستشارات والإرشادات الحكومية، ويستخدمون وسائل منع الحمل المجانية، في أبريل ومايو 2020، مقارنة بنفس الفترة التي سبقت ظهور الجائحة، وذلك وفقاً لما تقوله إيني جوستينا نائب مدير وكالة التخطيط الوطني بالبلاد.

ومن المتوقع حدوث ما بين 375 ألفاً إلى نصف مليون حالة حمل غير مرغوب فيها في أوائل عام 2021، بزيادة عن فترة ما قبل الجائحة على حد قول جوستينا.

اختلاق الأطفال للقصاص دليل على خيالهم الخصب

ويرى الخبراء أن تأليف القصص في هذا العمر أمر طبيعي، لأن الطفل يخترعها من أجل المتعة، لذلك على الآباء ألا يشعروا أطفالهم بالذنب.

ويقول الخبراء إنه في مرحلة الطفولة تعتبر هذه الأكاذيب طبيعية، فالطفل لا يميز بين عالم الواقع والخيال. فهما مندمجان عنده، لأن الوعي الأخلاقي لم يتشكل لديه بعد. ويضفون أن هذا النوع من الكذب يزول عندما يكبر، مشيرين إلى وجوب التمييز بين حالي الكذب والتخيل.

لكن في الثامنة من العمر يميز الطفل بين الأمور الصحيحة والخاطئة في محيطه، وهو أمر طبيعي في مجرى التطور الأخلاقي عند الإنسان، وفق خبراء علم النفس.

وحتى لو لم يكن الآباء متأكدين مما إذا كانت القصة قد حدثت بالفعل من عدمه، تقول مونت إنه ينبغي منح الطفل فرصة الاستفادة من الشك. فعندما يكون الأطفال صغاراً للغاية، حتى الأشياء الخيالية تبدو حقيقية لهم. غير أنه يمكن للوالدين أن يسألوا الطفل عندما يكون هناك شيء غريب في قصة ما.

وبشكل عام، الأطفال دون سن الثلاث سنوات، وأحياناً حتى في سن الأربع سنوات، لا يمكنهم دائماً التمييز بين الحقيقة والخيال. وهم لا يمكنهم فهم الفرق بين الإثنين حتى سن الخامسة ويمكنهم حينها الكذب عن قصد للحصول على شيء يريدونه.

ويؤكد خبراء علم النفس أن بعض الأطفال يلجأون إلى الكذب، لأنهم في مرحلة معينة، تمتد من ثلاث سنوات إلى 12 سنة، يبنون أقوالهم على أحلامهم، مما يضطرهم إلى اختلاق حالة من الواقع الكاذب وهذا ما يدفع الآباء إلى الاعتقاد بأن أولادهم يكذبون، لكن الحقيقة مغايرة تماماً.

يفزعون إذا ما اعتقدوا أن ابنهم كاذب بارع. ولكنها ترى أن تعنيف الطفل غالباً ما يؤدي بنتائج عكسية، موضحة أنه يمكن أن يؤدي إلى المزيد من قول أمور غير حقيقية بدافع الخوف من العقاب.

وتشير إلى أنه يجب على الآباء أن يضعوا في أذهانهم أن الأمر لا يحتاج فقط إلى تخيل وذكاء لإبتكار القصة ولكن أيضاً القليل من المهارة اللغوية. تعلم مونت من خلال خبرتها في المجال الاستشاري أن الكثير من الآباء



غياب الواقعية في قصص الأطفال لا يدعو للقلق

برلين - يؤكد مستشارو توجيه الأطفال أنّ الصغار حكاؤون بارعون. فقد يقولون، "سقط جنون في الحضنة اليوم وجاءت سيارة إسعاف بصفارات الإنذار وأضواء وأخذته".

ولن يستغرق الأمر الكثير من التقصي لاكتشاف قصص متداخلة مثل السابقة، التي غالباً ما يفتي عدم صحتها، حيث أن الكثير من الأطفال لديهم خيال خصب وهم مبتكرون للغاية في اختلاق الأشياء. ولكن إلى أي مدى يجب على الآباء السماح بهذا ومتى يجب قول شيء؟ ويجب على الآباء مجازاة القصة وإبداء الاهتمام بها، بحسب دانا مونت، مستشارة توجيه الأطفال في ألمانيا. وتقول "سوف يعلمون الكثير عما يدور في أذهان أطفالهم وكيف يرون العالم". لا يوجد أي داع للقلق عندما يتبين أن قصص الطفل ليست واقعية بالكامل، بحسب مونت، التي تقول إنها علامة على التطور الصحي للطفل لأن الأطفال يتعلمون التعاطف من خلال ألعاب تقمص الأدوار والقصص الوهمية.