

متابعة/ العراق اليوم

مما لاشك فيه ان العطر يمثل مستخدمه ويعدس شخصيته ويستخدم العطور المرأة والرجل على حد سواء فهي مكملة لأنفستهم ولم يقتصر استخدام العطر على الطبقة الغنية فقط بل الشرائح الأخرى المتوسطة والأدنى منها كلا حسب قدرته الشرائحية واصبحت هناك ثورة في صناعة والتسويق العطور فبسبب ما في عالم العطور أصبحت تنتج لها عطرها الخاص لتصبح بصبغة لها في عالم العطور وهناك الكثير من الشركات تعمل بصناعة وعبر العطور ومنها من عدت إلى استيرادها أو استيراد المراكز الخاصة بها ومن أبرزها شركة نور النبراس للعطور ولتتعرف على طيبوعة عملها والأفق المستقبلي كان أجريتنا زيارة إلى مقر الشركة والالتقاء بالمدير المفوض المهندس صلاح حسن حيث كان لنا معه هذا الحوار :

دعنا نبدأ بديانكم في هذا المجال ؟

في البداية أنا مهندس طائرات خريج امريكا وكان لدي الامام وشهيدفت بسالعطور وفي عام ١٩٩٢ بدأت العمل فسادت كات العطور الجاهزة مثل بها السوق المحلية وهناك شركات عالمية معروفة تنتج العطور مثل كريسديان ديور وشانيل وازرو وايف سان لوران وبعدها أصبحت ثورة في عالم العطور وظهرت



مما لاشك فيه ان العطر يمثل مستخدمه ويعدس شخصيته ويستخدم العطور المرأة والرجل على حد سواء فهي مكملة لأنفستهم ولم يقتصر استخدام العطر على الطبقة الغنية فقط بل الشرائح الأخرى المتوسطة والأدنى منها كلا حسب قدرته الشرائحية واصبحت هناك ثورة في صناعة والتسويق العطور فبسبب ما في عالم العطور أصبحت تنتج لها عطرها الخاص لتصبح بصبغة لها في عالم العطور وهناك الكثير من الشركات تعمل بصناعة وعبر العطور ومنها من عدت إلى استيرادها أو استيراد المراكز الخاصة بها ومن أبرزها شركة نور النبراس للعطور ولتتعرف على طيبوعة عملها والأفق المستقبلي كان أجريتنا زيارة إلى مقر الشركة والالتقاء بالمدير المفوض المهندس صلاح حسن حيث كان لنا معه هذا الحوار :

دعنا نبدأ بديانكم في هذا المجال ؟

في البداية أنا مهندس طائرات خريج امريكا وكان لدي الامام وشهيدفت بسالعطور وفي عام ١٩٩٢ بدأت العمل فسادت كات العطور الجاهزة مثل بها السوق المحلية وهناك شركات عالمية معروفة تنتج العطور مثل كريسديان ديور وشانيل وازرو وايف سان لوران وبعدها أصبحت ثورة في عالم العطور وظهرت

شركة نور النبراس للعطور المدير المفوض المهندس صلاح حسن في ضيافة صحيفتنا قائلاً :

نواكب اخر التطورات في مجال العطور

فدام بسبب رخص سعره بالمشارة مع التكاليف التي تكلفها المصانع والمعامل الهلينة .

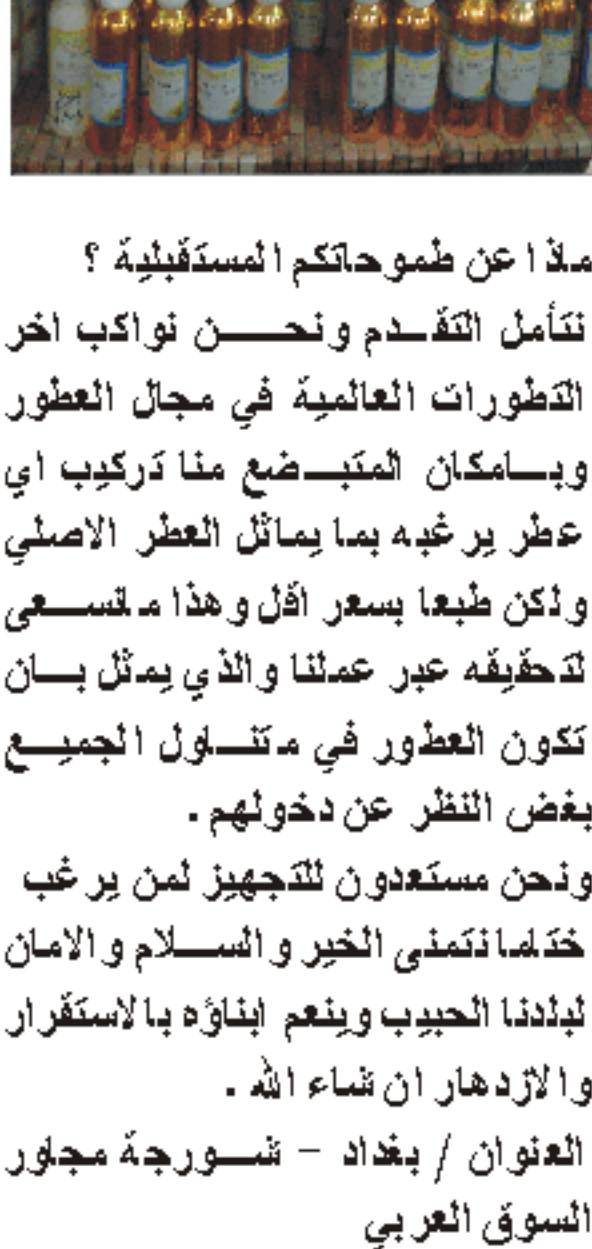
مذا عن الية تسويقكم ؟

نحن نبيع جملة ومفرد ولدينا وكلاء في كل المحافظات ويسبب الفرق الحالي وماحدث في بعض المحافظات كالرمادي والموصل تكأ عملاً وماتلنا مستورون ولكن ليس بمستوى الطموح على أقل تقدير ولدينا زبانا الدامون إضافة إلى ان كاذب الحالة المعيشية للمواطنين في الالوة الأخيرة زاد الأقبال على هذه العطور لملامعة اسعاره لتدولهم

مذا عن انواع العطور ؟

هناك انواع عديدة من العطور فهناك العطور الرومانسية والأفوية والهدانة ويقتنع المواطن كلا حسب شخصيته لان العطر يمثل مستخدمه فقاموا بطور في المناطق الشعبية ولايستطيعون شراء العطور الباهضة الثمن لان لديهم اوويات في الحية فيكونون يشترون عطور تناسب دخولهم كذالك العطور تختلف حسب المناطق فالمحافظات الجنوبية يحكم جواها الحار الرطب وقربها من الخليج تكتفي العطور الفوية المركزية اما المحافظات الشمالية ويسبب جواها تكتفي العطور الهادنة .

وامسبح العطر لدى الكثريين لايمثل حالة عرف والماحاجة اساسية مكملة لشخصيته والذنه ويستخدمة النساء والرجال معا .



الكذب بين المرض والعادة.. السر والعلاج



رن هاتفه في منتصف الليل ليرى رقماً على شفتيه لم يلقه من قبل. اجاب فإذا الاصل من المقسومة الفلسطينية تطلب مشورته في إبطال مفعول كذبة من طراز طرفة F1 ٦ سفطت على جموع الشعب الفلسطيني ولم تفجر، سرخان ما لبى الطلب رغم شديداً التعب الذي يلقاه في عمله في النهار فهو عامل نظافة في أحد مصانع قطاع غزة.

رضه فكرة الطلاق تقول انها بعد عشرين عاما تجد في نفسها محبة رغم انها لم، وتتسرع انه أحد أطفالها الذي يكذب لأنه يروي قصص من خياله يشعر انها حقيفة وليس لأنه كاذب، مؤكدة انها تجد العوض الكبير في أو لادها."

أما الدكتور محمد عطيه الأكاديمي في جامعة الأقصى والمتخصص في علم النفس التربوي فيقول إن الطيب النفساتي قد لا يعرف السبب وراء لجوء الشخص إلى الكذب وما الذي يدفعه إليه حتى وإن غابت الأسباب والعامل المؤدية لتختلف أشكال الكذب الأخرى، كما أن الأنصافي لا يعرف لماذا يجب الشخص فقول الحقيفة للأخرين، لكن النسيء المعلوم جيداً هو أن الكذب الذي يندفع إليه الشخص داخلياً هو لعدم شعوره بالأمان والطمأنينة النفسية، أو خضبة من الغضب أو قسوة في دائرة الصراع، أو رغبة منه في إخفاء شيء، أو لتسبب ود الآخرين وحس السيطرة عليهم، أو لكي يكون مقبولاً اجتماعياً، أو كد يستخدمه الشخص لصاية النفس والظهور بمظهر لائق أمام الجماعة التي يتفاعل معها، أو لعدم القدرة على مواجهة الواقع، وهي حيلة دفاعية يتحول بها الإنسان عن الواقع الذي يرفضه أو لا يقوى على تحمله لأنه لا يستطيع أن يتكيف معه، فيبدأ من أن يفتخر ويعاني من آثار الضغط النفسي يتحول إلى الكذب.

على الشعب الفلسطيني، أو أسر تعي كيف تعيد صياغة حالة إنسانها، أو مجتمع يستغل الحالة لتسليفة فقط، وهو أمر تقول زوجته إنه يعود على الأسرة أو لا بالحرر لأن كل من حولها وحول أبنائها يسخر من أبو شادي، وثقياً بالصديق في ذات اليد يوماً بعد يوم وأقدر فكثر خصوصاً مع تزايد متطلبات الأسرة اليومية، فها هو إنساناً شادي في القلوية العسة والذي يعد واحداً من أجح الطلبة في مدرسته، فهو حاصل في الثاني الثانوي على معدل ٩٧% وتخصني زوجته ألا يجد مكاناً مناسباً في الجامعة بسبب عدم قدرة العائلة على توفير الرسوم الجامعية المسمرة خصوصاً في الفصل الدراسي الأول والذي تكون دراسته الزامية للدفع خلاله، كما تخشى أن تظل حالة الإنطواء التي سببها له "كذب" أبو شادي في مصاحبه له حتى في الجامعة وهي الفترة التي تقول أم شلاوي إنها الأمتع في الحية، وتعترف أم شلاوي أنها لا تدرى كيف تزوجت أبو شادي، لكنها تقول أن "التصويب غلاب" مستردة "لقد حاولت جاهدة منعه عن الكذب، شرحت له أنه يصرفني ويصفر أبنائه لكنه يظل يقسم لي كما لثناس أنه يقول الحقيفة حتى تركت أمره وأصابني المثلث منه وبأست من إصلاحه."

أم شلاوي التي لامت المجتمع الغزي على استمرارها في الحياة مع بعلمها أبو شادي بسبب

يرغم أبو شادي أن علاقته القوية مع رجالات السلطة من كل الفصائل الفلسطينية من غزة والضفة الغربية كانت السبب الرئيس وراء زواج ابنة أخيه من ابن الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، والذي كان أحد شروطه الرئيسية "السرية" ومع هذا فإنه - وفقاً لأبو شادي - يصر على التواضع لزملائه والتعامل معهم ببساطة، وكسب قوت يومه من عرق جبينه.

ربما لا تكون حالة الرجل حالة طبيعية، ربما هي حالة نفسية يعيستها بسبب ضيق ذات الحلال والظروف التي يعيشها وربما أنه يروي الأحلام والتلهيات التي لظلمنا تمنى أن يكونها غير أنها لم تتحقق، وربما هي مرض نفسي ألم به منذ أو الولادة أو منذ حادثه أو لا يدرها، أو لم يروى في تفاصيلها لدنيا الوطن بعد، لكن المؤكد أن أبو شادي ليس متعدياً لا تجد الرعاية المطلوبة من الجهات المختصة سواء جمعيات أهلية أو حكومات متعينة بالمعرفة وامتلاك الرغبة بفعل الأشياء بدلاً من السلبية، مثل مشاهدة التلفزيون طوال الوقت، أمر كليل بمواجهة المستجذات.

أهم عشر نصائح للتغلب على التوتر النفسي

١- إذا كان الشخص عُرضة للتوتر النفسي أو الشدة، سواء من خلال وظيفته أو لسبب شخصي آخر، فإن الخطوة الأولى للتغلب بما هو أفضل هي تحديد السبب.

إن الشيء الأكثر ضرراً، والذي يمكن القيام به، هو اللجوء إلى شيء غير صحي للمساعدة على التعامل مع هذا التوتر، مثل التدخين أو شرب الكحول؛ ففي الحياة، هناك دائماً حل للمشاكل. لكن عدم السيطرة على الوضع، وعدم القيام بأي شيء، من شأنه أن يفاقم المشاكل.

تقوم مفاتيح السيطرة على التوتر بشكل جيد على بناء القوة النفسية، والسيطرة على الوضع الزهن، ووجود شبكة اجتماعية جيدة، وتبني النظرة الإيجابية، وفيما يلي أهم عشر طرق لمكافحة الشدة النفسية.

٢- إذا كان لدى الشخص مشكلة ذات صلة بالتوتر النفسي، يمكن أن يؤدي النشاط البدني إلى صفاء الحالة الذهنية النفسية لديه، بحيث يكون قادراً على التعرف إلى أسباب التوتر لديه وإيجاد حل لها؛ فالعالم مع التوتر بشكل فعال يحتاج إلى الشعور بالقوة النفسية والتماسك، وتساعد ممارسة التمارين الرياضية على تحقيق ذلك.

لا تجعل ممارسة التمارين التوتر يخفى، ولكنها تقلل من بعض الشدة النفسية التي يشعر بها الشخص، وتؤدي الأفكار، مما يتيح للمرء التعامل مع مشاكله بدهو أكبر.

٣- التواصل مع الناس يعد تشارك المشكلة مع الآخرين الطريق للتخلص من جزء كبير منها، حيث يمكن تخفيف متاعب العمل، والمساعدة على رؤية الأشياء بطريقة مختلفة، من خلال وجود شبكة مساندة جيدة من الأصدقاء والزملاء والعائلة.

أما إذا كان الشخص لا يتواصل مع الناس، فلن يكون لديه دعم للتغلب على حيث يجد المساعدة؛ فالأنشطة التي تقوم به مع الأصدقاء تساعدنا على الاسترخاء، حيث نضحك معهم في كثير من الأحيان، وهذا يكون بتفريغ التوتر بطريقة متارة.

كما أن التحدث عن الأشياء مع أحد الأصدقاء سوف يساعد أيضاً على إيجاد حلول للمشاكل.



٤- إتاحة بعض الوقت للاسترخاء من العمل تكون ساعات العمل طويلة أحياناً؛ كما أن ساعات العمل الإضافية تعني أن الناس لا يقضون ما يكفي من الوقت للقيام بأشياء يستمتعون بها فعلاً. ولذلك، فنحن نحتاج إلى بعض الوقت للاسترخاء أو التواصل الاجتماعي أو ممارسة الرياضة.

يقترح بعض الخبراء تخصيص ليبتين في الأسبوع لمثل هذه الأنشطة بعيداً عن العمل، وبذلك يتجنب المرء العمل الإضافي في هذين اليومين.

٥- اكتساب مهنة التحدي يمكن أن يضع الشخص لنفسه أهدافاً وتحديات، سواء في العمل أو خارجه، مثل تعلم لغة جديدة أو رياضة جديدة، فهذا يساعد على بناء الثقة، كما أن من شأن ذلك أن يساعد على التعامل أو التكيف مع التوتر.

ومن خلال التحدي المستمر للنفس، يتعلم الشخص استباق الأشياء والسيطرة على مجريات حياته، ومع الاستمرار في التعلم، يصبح أكثر قدرة على التكيف النفسي؛ فالتسلح الجوده، وليس بكيفية كبيرة. ولكن ثقافة الساعات الطويلة

للبنات.. احمرار خديك خجل أم مرض؟

احمرار الوجه ليس دائماً دليلاً على الخجل أو الحياء، أخصائية العناية بالبشرة الدكتورة سهام زاهر، ومن خلال برنامج سيديتي على روتانا ذليجية، تطلعا على الأسباب المرضية وراء احمرار الوجنتين والحدود وكيفية علاجها، والتي جاءت كالآتي:

احمرار الوجه ناتج عن زيادة نشاط الغدة الثانية في العصب السمبثاوي، أو العصب الودي، وهو جزء من الجهاز العصبي اللاإرادي، ويسمى مرض الوردية، وهي حالة شائعة تكون في صورة سخونة شديدة في الوجه، وأحياناً تشمل الآن مع احمرار شديد في حالة تعرض الشخص إلى موقف محرج، أو الخوف من التعرض إلى موقف محرج، أو حتى التفكير في موقف محرج.



علاج المرض:

قد تبدأ تلك الحالة المرضية منذ الطفولة، ولكنها غالباً تبدأ بالظهور في مرحلة المراهقة، لذلك من المهم مراقبة الحالة المرضية وما الذي يزيد منها، ومن المهم اتباع النصائح التالية:

- إجراء فحص الدم؛ لمعرفة أنواع الطعام التي تسبب الحساسية.
- شرب الماء بكثرة، وشرب الماء بالليوم لتنظيف الكبد.
- استخدام مرطب طبي لبشرة الوجه واليدين.
- تنظيف بشرة الوجه بعسول طبي يصفه طبيب مختص.
- تفادي الشمس والحرارة واستخدام واقي شمسي عالي التركيز.
- الابتعاد عن كل ما يهيج البشرة من راح وغباب وأتربة.
- عدم استخدام الكريمات الصناعية والعطور، كونها تزيد من المرض.
- ممارسة الرياضة لتنشيط الجسم وتحفيز خلايا الجلد على العمل.
- وأخيراً من المهم عدم إهمال مرض الوردية؛ كونه يتفاقم ويزداد مع تقدم العمر، وقد يصيب الجسم بأكمله، كما أنه يتحول إلى كلف ويغف على بشرة الوجه واليدين، وحتى على الجسم ككل.

تلك الأطعمة تقضي على الكوليسترول تماماً

الاستعداد الوراثي، والتدخين، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وعدم ممارسة الرياضة، والبدانة.

ما هو الكوليسترول؟ والكوليسترول هو مادة شمعية لزجة شبيه دهنية، بيضاء اللون، طرية عديمة الطعم والرائحة موجودة في الدم وجميع أجزاء الجسم. يصف الكوليسترول من الدهون لأنه يذوب فيها ولا يذوب في الماء ويوجد الكوليسترول طبيعياً في الملح والأغصاب والكبد والدم والعصارة الصفراء.

كما أنه ضروري لعمل الجسم بصورة سليمة، فهو مسؤول عن بناء الخلايا ويساعد في إفراز بعض الهرمونات. وجدير بالذكر أن ٦٠% من البريطانيين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.



عن بعض الأكلات التي يمكن أن تخفف الكوليسترول مع مقتطفات حصرية من كتاب للوصفات الصحية لأخصائية التغذية الدكتورة سارة شينكر. ولتحف فإن مخاطر الإصابة بأمراض القلب تعتمد على عدد من العوامل بخلاف مستوى الكوليسترول في الدم، حيث تشمل أيضا

ويحسب دراسة حديثة نشرت مؤخرا صحيفة "ديلي ميل" فإن الستة أطعمة هي الألياف، زيت الزيتون، حليب الصويا، المكسرات، الشوفان والزيادي. وبمساعدة أخصائية التغذية الدكتورة سارة شينكر، أوضحت الصحيفة المقدير المناسبة والمطلوبة للاستفادة من هذه العناصر في البرنامج الغذائي اليومي. ويرهنت أدلة علمية قوية أن هناك بعض الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والبقول أو الشوفان، تمنع امتصاص الكوليسترول في الدم. وهناك أيضا أدلة على أن أنواعا معينة من الألياف مثل نخالة الشوفان فعلا تقلل من كمية الكوليسترول المصنعة من قبل الكبد.

هذا بالإضافة إلى أن هناك بعض الأطعمة، مثل الجوز والزيتون وزيت بذور اللفت، تساعد في تقليل الضرر الذي قد يسببه النوع السيئ من الكوليسترول "LDL"

نخب الكافيين.. قهوة على طراز الجعة

مشروب جعة إيرلندي شهير ومذاقها حلو قليلا حتى بدون إضافة سكر . وبعد تخميرها، يتم تبريد قهوة الدرافت بسرعة "لتحفظ على نكهتها"، بحسب إندرين . ويضاف إليها النيوتروجين ويتم وضعها في برميل جعة صغير في انتظار سكبها في كوب. ووصلت هذه الفكرة إلى ألمانيا عن طريق نيويورك.

يتغير مذاق مشروب القهوة مجدداً ولم يعد يكفى تقديم المشروب من ماكينة إسبريسو أو من أجهزة صنع القهوة التي عادت إلى الساحة مؤخرا. والاتجاه السائد الآن هو القهوة الدرافت التي تسكب من صنوبر الجعة كما في الحانات. ويتم لحساقها بلردة وبها فقاغعات إضافية ورغوة كريمي رقيقة . ويقول كوري إندرين، الذي يسوق صنابير القهوة في برلين، إنها تبدو رائعة. وتشبه هذه القهوة بشدة

