



العدد (28)

الثلاثاء 12-1-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

«بابور عبد النبي»



صحتك من
مطبخك

اعداد:
الهام بغدادي -
خبيرة البشرية
والتغذية



أحمد
دغمش..
«البهلوان»

الاكتئاب
يتفشى

تطهير
الشرايين..
بالأطعمة

«بابور عبد النبي» في الخليل القديمة

والفترات اللاحقة كان زيت الزيتون من أهم السلع الفلسطينية التي صُدرت إلى مختلف أنحاء العالم.

سُميت معصرة عبد النبي (شجرة الدُرّ) بهذا الاسم نسبة إلى مالكيها عائلة عبد النبي النتشة، ويطلق عليها معصرة شجرة الدُرّ، نسبة إلى مدرسة شجرة الدُرّ الواقعة في الطابق العلوي من المبنى، وكانت تُعرف أيضا ببابور عبد النبي لاحتوائها على مطحنة حبوب.



والآثار، وساهم مع آخرين في تجهيز المعصرة، بعد ترميمها من قبل لجنة اعمار الخليل، لتصبح متحفا، يروي جزءا من تاريخ الخليل، وفلسطين.

تاريخ من استخراج الزيتون

حسب الرجوب، فان استخراج زيت الزيتون في فلسطين، يعود إلى العصر الحجري الحديث (4000 - 8500 ق.م)، بينما ترجع زراعة وتدجين أشجار الزيتون إلى العصر الحجري النحاسي (4000 ق.م)، فخلال العصور البرونزية

أسامة العيسة



بيدي الخبير الأثري الدكتور أحمد الرجوب، حماسا ملحوظا بمعصرة عبد النبي (شجرة الدُرّ)، في بلدة الخليل القديمة، ويصفها بأنها من أهم المباني في البلدة التي تعاني من اجراءات الاحتلال القاسية والمتعددة. يشغل الرجوب، مدير عام جنوب المحافظات الشمالية في وزارة السياحة



داخل المعصرة

وبعد التدمير، نُقلت الى مبنى آخر، ويعتقد الرجوب، انه في عقد الثلاثينيات من القرن الماضي، خضع المبنى للتوسعة، وازافة معصرة الزيتون الحديثة، والمطحنة.

اعادة احياء

في عام 2014، تولت لجنة اعمار الخليل، ترميم وتأهيل مبنى المعصرة بتمويل من الصندوق العربي للإنماء الاقتصادي والاجتماعي، وفي عام 2015، تولت وزارة السياحة والآثار تطوير وسائل العرض داخل المبنى بتمويل من المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، وبالتعاون مع اللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم.

المهندس زياد جابر، من وزارة السياحة والآثار، ساهم في جعل المبنى كما يظهر الآن، ويقول ان المبنى تعرض للسرقة، ومن بين المسروقات حديد، وحجارة، وبلاط، فتمت اعادة تبييطه، بحجارة قديمة، صادرتها وزارة السياحة والآثار، لأنها كانت سُهَرِب الى داخل دولة الاحتلال.

يقول الرجوب، ان انجاز هذا المبنى، على النحو الذي يظهر الآن، يدل على الامكانيات المتوفرة، لدى المؤسسات عندما تعمل بشكل جماعي. ويضيف: «لجنة الاعمار رمت المبنى، الذي تعرض للنهب، ونحن في الوزارة جهزناه، ليصبح من أفضل المواقع في الخليل القديمة».

محتويات المتحف

أزال المرممون، الإضافات الاسمنتية في المبنى، ومن بينها خزان ماء، للتخلص من الأملاح الضارة، ولإحياء الجزء الشمالي من المبنى، بتوفير التهوية والاضاءة الطبيعية.

وتحوي قاعات العرض في المبنى، مكابس تعمل على الضغط الهيدروليكي، ومسنا ميكانيكيا مصنوعا من الحجر الرملي الصلب مثبتا داخل اطار خشبي. كان يستخدم لسن الأدوات المعدنية، وقففا، وصناديق خشبية، وسراجا معدنيا كان يستخدم للإنارة داخل المعصرة، وجرار تخزين الزيت والماء، وهي مزججة من الداخل من أجل تفادي امتصاص الفخار للزيت واستخدمت ايضا لنقل وتخزين المياه، وغيرها.

ويعرض أيضا، اوراق عثر عليها في المبنى، مثل فاتورة ضريبة مروسة باسم حكومة فلسطين عام 1924، وسجل المعصرة، ورخصة استخدام المعصرة صادرة في حيفا عام 1939، وسجلات الدين.

يقول الرجوب، ان بعض المعروضات تم جلبها من متحف حمام سيدنا ابراهيم، الذي يتم تأهليه الآن، ولدى الوزارة خطط لتطوير المتحف.



د. الرجوب داخل المعصرة

الميلاد، تم تطوير الرحي، إلى مطاحن تُدار باستخدام القوة البشرية أو الدواب، وهي الطريقة التي استمرت في فلسطين حتى نهاية الفترة العثمانية». ويضيف: «بدأ ظهور المطاحن الآلية في فلسطين مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، بعد استيرادها من أوروبا. وتشير سجلات المحاكم الشرعية إلى وصول ست مطاحن قمح إلى الخليل وحدها».

ويؤكد الرجوب ان «بابور عبد النبي» كانت من المطاحن المهمة في الخليل، فعمد الجيش العثماني، قبل انسحابه، على تدميرها، حتى لا يستفيد منها البريطانيون.

يقول الرجوب: «سُيد المبنى أوائل القرن العشرين، خلال الفترة العثمانية المتأخرة. وفي عام 1925 أُضيفت اليه مطحنة الحبوب التي استمرت حتى بداية السبعينيات من القرن الماضي، ودلت البقايا واللقي الأثرية التي عُثر عليها في الموقع، على وجود بَدّ زيتون، يعود للفترة العثمانية».

انتاج زيت الزيتون

يقول الرجوب، بأنه إذا أراد باحث تتبع تطور انتاج الزيت في فلسطين، فعليه زيارة معصرة النتشة في الخليل وهي أقدم من معصرة عبد النبي، التي شكلت تطورا في صناعة انتاج الزيت، وذلك بإدخال الماكينات، التي تم استيرادها من الخارج، إلى هذه الصناعة، بينما في معصرة النتشة الأقدم، كانت تستخدم البهائم، في تحريك حجر الدرس.

في معصرة عبد النبي، كان يتم استخراج الزيت، بما يُعرف بالطريقة الباردة، فبعد طحن حبات الزيتون وعصرها، يتم فصل الزيت عن الماء في ثلاث خطوات: * درس الزيتون للحصول على الدريس (الزيتون المهروس)، وذلك باستخدام المكبس والبَدّ الذي يتكون من حوض دائري داخله حجر الهرس يعلوه حجر دائري مزدوج كبير الحجم (حجر الهرس) يدور بواسطة محرك ميكانيكي ويوضع حب الزيتون داخل الحوض فيهرسه الحجر الدوار.

* عصر الدريس للحصول على سائل ممزوج مكون من الماء وزيت الزيتون. فبعد الدرس يوضع الدريس في قفف مصنوعة من الياف نبات القنب. وتوضع قفف الدريس فوق بعضها البعض بشكل عمودي في المكبس ليتم ضغطها لاستخراج السائل الممزوج (الزيت والماء) والذي ينساب في حوض جانبي (الجرن) ومن ثم ينقل إلى أحواض خاصة ليفصل الزيت عن الماء ويخزن في جرار.

* فصل الزيت عن الماء.

بابور عبد النبي

ولم يقتصر نشاط المبنى الذي يحوي معصرة عبد النبي، على انتاج الزيتون، ولكنه امتد ليشمل مطحنة عبد النبي (بابور عبد النبي)، وهي مطحنة حبوب، تعود لفترة الانتداب البريطاني.

يقول الرجوب: «استخدم سكان فلسطين أدوات مختلفة لطحن الحبوب منذ آلاف السنين كان أقدمها المطاحن اليدوية البسيطة المكونة من حوض محفور في الصخر الصلد والمدق الخشبي، وأدوات طحن خشبية مُصنعة من الحجر البازلت الصلد والتي طُورت إلى الشكل الدائري وعرفت بالرحى (الجاروشة)، وفي الألف الأول قبل



مدخل المعصرة

فرق فنية تراثية في غزة.. من يحميها من الاندثار؟

* الاحتلال وتدهور الأوضاع الاقتصادية وشح الموارد المالية عوائق أمام تطورها



جمعة عن القدس والأسير ويوم الأرض وإحياء المناسبات الوطنية ونسعى جاهدين لأعمال عن الأحداث في الضفة وعن الأقصى والمقدسات» مشيراً إلى أن عددنا يقارب 40 راقص استعراض دبكة وفلكلور شعبي. ونوه عطا الله إلى أن الوضع الراهن الذي نكابه كان له الأثر الأكبر في صقل المهبة والتراجع عن أي فكرة، فقلة الموارد والوضع المالي أدّى إلى تقاعس الكثير منا بسبب عدم وجود مكان للتدريب.

نشامة

مؤسس الفرقة لم يتجاوز العشرين من عمره، بدأ يمارس فنون الدبكة وهو في الصف الثالث ابتدائي بمدارس وكالة الغوث.

طارق حميد مؤسس فرقة نشامة للدبكة والفنون الشعبية التي تتألف من 14 شاباً و6 صبايا يقول: شاركت الفرقة بالتزامن مع جمعية الثقافة والفكر الحر بأوبريت صورة شعب الذي يمثل توحيد الشعب وقضيته على الرغم من إمكانياتها الضئيلة إلا أنها اثبتت نفسها أمام الكم الهائل من الحضور، وتستعد الفرقة لأوبريت خاص فيها تضامناً مع الضفة وما يحدث فيها.

وأضاف حميد أن الفرقة تسعى من خلال أعمالها لأن يكون لها كلمة بين الفرق الأخرى كونها ابتدأت من الصفر ولم يسعها الوضع الراهن بسبب الاغلاق المتواصل لمعبر رفح. وأكد حميد أن الفرقة تأمل في أن يكون لها تواصل مع العالم الخارجي لإيصال رسالتها من خلال الفلكلور والدبكة التي ستؤديها في الدول الغربية.

تدهور الأوضاع الاقتصادية وشح الموارد المالية والاحتلال وإغلاق المعابر وعدم وجود مكان للتدريب كلها وقفت عائقاً أمام الفرق وتطورها.

وأكد الحبيبي أن الدبكة هي إرث عظيم وغالي الثمن سنحافظ عليه وسنحاول قدر المستطاع أن نوصله للعالم اجمع لعرض القضية الفلسطينية». واعتبر أن «الدبكة سلاح مقاوم، ففي الوقت الذي يدافع فيه من يحمل السلاح بوجهه عدوه، فإن راقص الدبكة والفلكلور الشعبي هو أيضاً يدافع عن أرضه وعرضه بأسلوبه المغاير الذي من خلاله يعرض الثوب والعلم الفلسطيني، فهو يقدم فكراً وطنياً».

وأوضح الحبيبي أن «شمس الكرامة» تأسست عام 1990 على امتداد من مجمع الكرامة وهي أشبه بمركز للتدريب في مدينة رفح يضم 120 راقص دبكة.

وأضاف: من أعمال شمس الكرامة مشاركتها في مهرجان الإسماعيلية الدولي وتمثيلها لفلسطين في تركيا وحصولها على المرتبة الأولى عام 1998 في صيدا فلسطين وفرقة الفنون الشعبية مع امتداد بسوريا.

ونوه إلى نقطة مهمة تفتقر إليها الجامعات والكليات في غزة وهي تخصص تراث شعبي. ويقول: «وجب على الجامعات أن تهتم بإضافة تخصص تعلم الفنون الشعبية والتراث الفلسطيني، كونها تعبر عن الجرح الفلسطيني وتوصل صوت فلسطين للعالم أجمع من خلال الأغاني الوطنية».

الميجانا

محمود عطا الله القائم على فرقة الميجانا للثقافة والتراث التي تأسست عام 2009 يقول: «بدايتنا كانت بسيطة وسلسلة، حب الوطن والانتماء إليه ولّد حب الدبكة، فالفكرة ولدت مع مجموعة من أصدقائي، في إحدى الليالي قمنا وبدأنا في الرقص والإبداع في حركات الدبكة وكونا فريقاً خاصاً». ويضيف: «مارسنا عروض الدبكة وقدمنا أعمالاً

ضمنها مهرجان كنعان حيث حصلت على المرتبة الأولى، كما شاركت في (أوبريت الدار) مع الفنان الكبير جمال النجار في قاعة رشاد الشوا».

وأردف عوكل «الفرقة تتكون من 25 شخصاً (شباب وصبايا وأطفال) مؤكداً على أن الدبكة فن متوارث منقول عبر الأجيال، حيث تعلم الدبكة من آباءه وأجداده. وأشار عوكل إلى مشاركته بـ «أوبريت صورة شعب» حيث قدمت الفرقة فيه عروضاً عن الأقصى والقدس».

الفالوجا

أما خالد صيام مدير فرقة الفالوجا فيقول: «تأسست الفرقة عام 1983 في جمهورية مصر العربية نظراً للوضع الذي كانت تعانيه البلاد في الوقت آنذاك، وانقسمت فيما بعد إلى مجموعتين بقيت إحداهما في مصر والأخرى في غزة وتكونت من 20 شاباً فقط».

وأضاف: حازت الفرقة على دعم من قبل الهلال الأحمر الفلسطيني بداية، وبعد ذلك وبسبب خلافات تم فض الاتفاق وأصبح التمويل ذاتياً شخصياً من مؤسس الفرقة.

وتابع: «شاركت الفالوجا في المهرجان السابع في الإسكندرية والمهرجان التاسع في أسوان وكان لها نصيب من مشاركتها في العديد من بلدان العالم منها مراكش والرباط وفي الملتقى الأوروبي، ونسعى جاهدين لأن نقدم عملاً ثائراً عن الضفة وما يحدث بها كوقفه تضامنية تعبر عن انتماؤنا ووحدة الصف الفلسطيني».

شمس الكرامة

أيمن الحبيبي المدير الفني لفرقة شمس الكرامة يقول: «الدبكة تحمل رسالة وطنية نريد إيصالها للعالم اجمع».



نارييمان أبو حجاج

باتت الأغنية الشعبية الفلسطينية جزءاً من تراث وذاكرة شعبنا، والتي تؤكد أصالة هذا الشعب ومدى التصاقه بوطنه وأرضه وامتداد جذوره فيها، فسخر الشباب الأغنية الوطنية ومارسوا فنون الدبكة عليها فتربعت على العرش. تشكلت فرق الدبكة وتنوعت بين صفوف الشباب النائر متيقنين بأنها سلاحهم الذي يستطيعون من خلاله عرض قضيتهم في الوطن والشباب.. ففي الدبكة تضرب الأرجل بالأرض دلالة على العنفوان والرجولة ترافقها أغان وطنية تعبر عن عمق الانتماء للأرض الفلسطينية التي أحبها هؤلاء الشباب وفيها الترحيب بالعائد ومداعبة الطفل وذكرى الحبيب وتذكر أوصافه وجماله.

هذه الفرق أصبحت تعاني بسبب الاحتلال وشح الموارد المالية ما يعني ضرورة الالتفات إليها لمنعها من الاندثار.

شعاع المجد

شعاع المجد أو «الكادحين للتراث والاستعراض» من أقدم الفرق التي تهتم بالدبكة والفلكلور الشعبي. يقول كمال عوكل مدير ومؤسس الفرقة عن نشأتها: «الكادحين فرقة استعراض ودبكة وتراث فلسطيني أنشئت عام 1980 بهدف الحفاظ على التراث الفلسطيني، وتعود ملكيتها إلى آل عوكل في الضفة وقطاع غزة».

وأضاف عوكل: «تحولت الفرقة من الكادحين إلى شعاع المجد وشاركت في العديد من المهرجانات والاحتفالات الرسمية من

الاكتئاب يتفشى.. ما العمل؟

سحويل: «الوصمة الاجتماعية» تحول دون توجه عدد كبير من المرضى للعيادات النفسية

أطباء وصيادلة لا يعترفون بالطب النفسي

5% من المرضى لا يلتزمون بالعلاج ولا يواظبون على الجلسات

15 - 20% من مرضى الاكتئاب يقدمون على الانتحار، و30% منهم يفكرون به



د. محمود سحويل

وقال: «نتيجة للأوضاع المعيشية الصعبة التي يعيشها مجتمعنا من احتلال وممارسات عنصرية خانقة وتضييق على كافة مناحي الحياة الاقتصادية الاجتماعية وغيرها، تعاني نسبة مرتفعة من المجتمع من الاكتئاب».

وأضاف: «الاكتئاب يؤثر على السلوك الاجتماعي للفرد، فكثير من حالات الطلاق تحدث بسببه، كما يؤثر على معدل العمل للفرد، فالشخص العادي لا يغيب عن عمله إلا بما تسمح الاجازات الرسمية بينما من الملاحظ على المكتئب انه يتغيب من 30 - 40 يوماً سنوياً وبالتالي تقل الانتاجية في العمل».

وبين سحويل ان المريض يؤم العيادات الطبية اعتقاداً منه انه يعاني جسدياً ويشترى أدوية معدة أو فيتامينات ليست لها علاقة بمرضه وبالتالي تزيد التكلفة على الدولة.

ويؤكد سحويل ان أحد أهم اسباب الانتحار هو الاكتئاب، مشيراً الى ان ما يقارب من 15 - 20% من مرضى الاكتئاب يقدمون على الانتحار، و30% منهم يفكرون به.

العلاجات التقليدية كالأعشاب الطبية والسحر والشعوذة وقراءة القرآن، ايضاً بسبب الوصمة الاجتماعية.

ورغم زيادة نسبة المتعلمين والتطور الهائل في المجتمع الا ان لعنة العادات والتقاليد والنظرة المجتمعية تحول دون توجه المرضى للمكان السليم. وأوضح سحويل ان ما نسبته 5% من المرضى لا يلتزمون بالعلاج ولا يواظبون على الجلسات، وهذا يعود لأسباب اجتماعية كثير أهمها الجهل وثقافة «ان من يذهب للطبيب النفسي هو مجنون».

وميز سحويل بين الحزن والاكتئاب بوصفه للحزن بأنه استجابة طبيعية وضرورية تحدث لسبب معين كالهجرة أو فقدان وغيرها من الأسباب، بينما الاكتئاب يحدث لأسباب متعددة لكنه يمتد لأكثر من اسبوعين.

الانتحار وارد!

وتحدث سحويل عما يعانيه مريض الاكتئاب من عدم تفهمه لوضعه وحالته المرضية من المجتمع وحتى الأهل أيضاً، فلا أحد يشعر به ويقدر حالته. وأشار الى ان ربع سكان العالم يعانون من صدمة نفسية عالية ومن الاكتئاب».

ولاء الشمالي



أسباب بيولوجية وأخرى بيئية، أو ظروف اجتماعية حياتية صعبة، أو مشاكل اقتصادية، أو فقدان شخص عزيز، أو عوامل صحية كالإصابة بالسرطان، كلها قد تكون اسباباً للإصابة بالاكتئاب.

يعرف مرض الاكتئاب بأنه اضطراب نفسي تتعدد أشكاله، وهو مرض متفش وشائع في المجتمعات ويأتي بالمرتبة الثانية على مستوى الأمراض بعد تلك التي تسبب عجزاً للأشخاص، كالجلطات وغيرها حسب تعريف استشاري الأمراض النفسية والعقلية الدكتور محمود سحويل.

ويصف سحويل مريض الاكتئاب بتعرضه لتغير المزاج وعدم القدرة على التركيز والشعور الدائم بعدم الاستمتاع أو الإقبال على العمل، بائس، حزين، ليس لشيء له معنى في حياته، فقدان الثقة بالنفس، والشعور بالذنب لأتفه الأسباب، ولوم النفس، لا يوجد لديه بهجة ولا أمل بالمستقبل، ولديه أفكار تتعلق بالانتحار والموت.

والى جانب الأعراض النفسية التي تظهر على المريض هناك أعراض جسدية تصاحب هذا المرض كالصداع وفقدان الشهية أو الرغبة الشديدة بالأكل، واضطرابات في الجهاز الهضمي، وصعوبة في النوم.

وبخصوص الأعراض الجسدية التي تصاحب مرضى الاكتئاب أكد سحويل ان 50% ممن يزورون عيادات الرعاية الصحية ويعانون من أمراض جسدية كآلام الجهاز الهضمي، لا يتم تشخيصها من قبل الطبيب لأن مصدر الألم لا يكون عضوياً، وتكون ناتجة لأسباب نفسية، وعند وصف علاج لهم من الطبيب النفسي تتحسن صحتهم.

لعنة «المجتمع»

وأشار سحويل الى ان ما يسمى بالوصمة الاجتماعية والنظرة السلبية التي يسقطها المجتمع للمتوجهين الى العيادات النفسية، رغم حاجتهم الكبيرة لتلقي العلاج ومتابعة حالاتهم النفسية نظراً لخطورة ما قد تصل اليه عواقب هذا المرض.

وعزا سحويل عدم توجه عدد كبير من مرضى الاكتئاب الى العيادات النفسية لهذا السبب «الوصمة الاجتماعية»، التي تؤثر بشكل واضح على زيادة أعداد المرضى.

ويقول: «المحزن والصعب ان الوصمة الاجتماعية ليست فقط من عامة المجتمع ولكن المصيبة التي نواجهها في موضوع مرضى الاكتئاب وقلة زيارة المرضى للعيادات النفسية ان بعض الأطباء والصيادلة ايضاً لديهم وجهة النظر نفسها، فيما يتعلق بالأطباء النفسيين والعلاج الدوائي للاكتئاب».

وأوضح ان من بين كل عشرة مصابين بالاكتئاب يتوجه من (8 - 9)، الى



جواد السوافيري.. تحدى إعاقته ببيع «الإكسسوارات»



هاني أبو رزق

استراحة الحياة

يخرج الخمسيني جواد السوافيري من باب بيته بحي الصبرة بمدينة غزة واضعا يديه على عجلتي الكرسي المتحرك الخاص به قاطعا مئات الأمتار متجها الى شارع الجامعات وتحديدا بجانب باب الجامعة الاسلامية واضعا على حجره «كرتونة» من البكل وبعض الاكسسوارات الخاصة بالفتيات رغبة منه في بيعها وكسب قوت يومه مناديا على بضاعته «بشيقل يا بنات.. انفضلوا يا بنات». فكونك تقطن في غزة فانك ستشاهد العجب، فبالرغم من اختلاف أسباب إعاقتهم تحدوا الصعاب، فمن معلم على كرسي متحرك يعلم تلميذه في إحدى المدارس لم يتبق من يديه وقدميه سوى يد واحدة، الى صحفي على كرسي متحرك مبتور القدمين يلتقط الصورة لإيصالها الى العالم، وصولا الى السوافيري بائع «الاكسسوارات» المصاب بشلل نصفي، فهؤلاء حاربوا إعاقتهم التي تمنعهم من ممارسة حياتهم الطبيعية وهم مقعدون حتى لا يكونوا عالة على المجتمع.

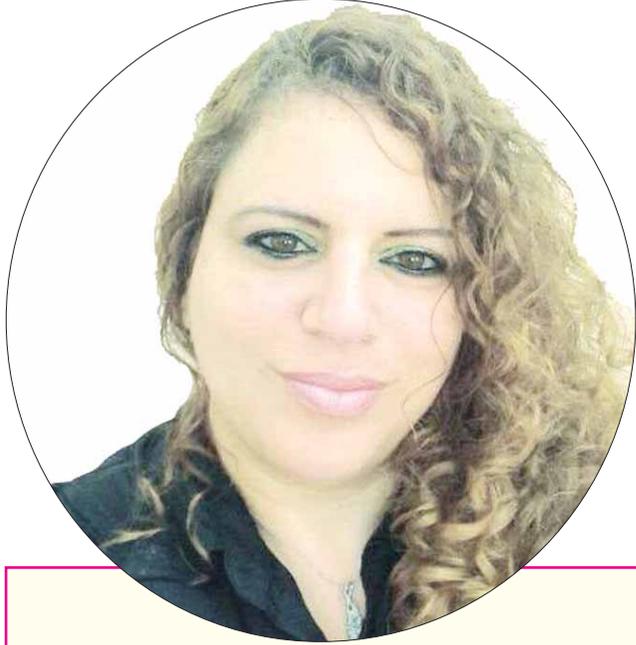
السوافيري، وبالرغم من إعاقته التي تمنعه من العمل والتكيف مع الحياة الطبيعية، تحدى إعاقته وسعى الى العمل كي يستطيع العيش من عرق جبينه دون مد يديه للناس، قال: «أتجهت الى بيع البكل والجرايين والمقصات والاكسسوارات دون غيرها، لأن رأسها قليل بالرغم من انني مقعد على كرسي متحرك»، مشيرا الى انه يحصل من البيع على 10 الى 15 شيقلا في اليوم.

واشار السوافيري الى انه يحصل على 750 شيقلا كل ثلاثة شهور من الشؤون الاجتماعية وهي لا تكفيه لشراء دوائه، خاصة ان زوجته مريضة ايضا. وقال انه ذهب الى مؤسسات عديدة للحصول على كرسي كهربائي يساعده في التنقل لكن دون جدوى لأنه لا «يملك واسطة».

وعن اصابته يقول انه كان يعمل على سيارة لنقل الأثاث المنزلي والمستلزمات الأخرى، وأثناء رفعه لأحد الأبواب الحديدية سقط من على مسافة مرتفعة حيث تسبب في إعاقته، مشيرا الى ان اصابته منعه حتى الآن من نعمة الانجاب.

وطالب السوافيري المسؤولين بمساعدته عبر افتتاح مشروع صغير له يستطيع العيش من خلاله، وتوفير كرسي كهربائي متحرك.

**يحلم بمشروع صغير
يعتاش منه، وكرسي
كهربائي يساعده على
التنقل بسهولة**



صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية

الكركم

مع القليل من الكركم ويوضع على الوجه مدة ثلاث ساعات حيث يساعد فيتامين C الموجد بالبرتقال على علاج البشرة الدهنية وحبوبها. يُعالج أيضا البشرة الجافة حيث تخلط ملعقة كبيرة من ماء الورد وملعقة كبيرة عصير ليمون ببياض بيضة وملعقة صغيرة زيت زيتون وملعقة كبيرة كركم، تُخلط جميع المواد مع بعضها وتوضع على الوجه والأماكن الجافة بالبشرة مثل الأكواع والركب واليدين. يُترك حتى يجف تماما ويُغسل بالماء الدافئ مرتين أسبوعيا.

وللكركم العديد من الفوائد الصحية منها علاج آلام الدورة الشهرية والزهامير.

اضراره:

يجب على مرضى اضطرابات المعدة والارتداد المريئي ومرضى المرارة والحوامل والأشخاص الذي يعتمون اجراء عمليات جراحية الابتعاد عن الكركم وعدم الإكثار منه.

فنجان قهوه زيت زيتون ويُخلطان جيدا، ويُدهن به فروة الرأس مدة نصف ساعة ويُغسل بالماء والشامبو.

- لعلاج تساقط الشعر يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة كركم وملعقة كبيرة عسل وفنجان قهوه حليب سائل، تخلط جيدا وتوضع على الشعر مدة نصف ساعة مرة بالأسبوع ويُغسل جيدا بالشامبو.

فوائد الكركم للبشرة:

- مفيد لعلاج حب الشباب، حيث ان الكركم مضاد للالتهابات وحب الشباب هو عبارة عن التهاب بصيلة الشعر. تؤخذ ملعقة صغيرة من الكركم وملعقة صغيرة من مسحوق خشب الصندل (موجود عند العطار) وملعقتان كبيرتان من عصير الليمون ويُدهن على الوجه ما عدا منطقة العين مدة ربع ساعة ويُغسل بالماء الفاتر مرتين أسبوعيا.

- مفيد أيضا للعلاج البشرة الدهنية حيث تخلط 4 ملاعق من عصير البرتقال

عرف الكركم منذ اكثر من أربع آلاف عام كمنكه للطعام ويعطي لونا اصفرا للطعام خاصة الأرز وله نكهة رائعة.

قشوره بنية وملونة، ويُستخدم بتركيبه الكاري الأساسية، واثبتت الدراسات الحديثة فوائد الكركم في علاج العديد من الأمراض منها:

- يُستخدم الكركم في علاج الديدان والغازات والتهاب المفاصل وعسر الهضم والإسهال واضطرابات المرارة ويُعيق انتشار خلايا السرطان وتعديل عمل الغدد بشرى كأس من الحليب الدافئ وملعقة صغيرة من الكركم مع ملعقة عسل يُخلط مع بعض ويُشرب مرتين يوميا قبل الأكل، فهو بدوره يُعيق انتشار خلايا السرطان ويعمل على تحفيز عمل الغدد ويُعد مضادا قويا للالتهابات.

- التخسيس: يساعد الكركم على حرق السعرات الحرارية بالاضافة لعمل نظام غذائي معتدل حيث ان اضافة الكركم للطعام يساعد على اعاقه نمو الأنسجة الدهنية ويساعد على منع التهابات المفاصل التي تنتج عن مرض السكري.

- يستخدم لعلاج القشرة، حيث تخلط ملعقة كبيرة من الكركم مع نصف

المندي «طبق تراثي يماني»

ونضع الملح ومرق الدجاج والفلفل الحار.
- نغطي القدر بورق القصدير ثم نثقبه عدة ثقوب بعود المشاوي أو طرف سكين.

- نضع قطع الدجاج فوق ورق القصدير الموضوع فوق الأرز.

- ثم نغطي قطع الدجاج بورق قصدير آخر ونغلقه جيدا ثم نضعها بالفرن (أول عشر دقائق فرن حار ثم نخفف الحرارة على ١٦٠ درجة مئوية ونتركه مدة ساعة ونصف الساعة لينضج).

- نرفع ورق القصدير الموضوع فوق الدجاج ونحمرة قليلا.

- بعد ذلك نرفع القصدير عن الأرز ونصنف قطع الدجاج حول الأرز ثم نحضر قطعة فحم ونضعها بقطعة قصدير معمول على شكل صحن وموضوع داخلها بضع قطرات زيت زيتون ثم نضع قطعة القصدير بالقدر فوق الأرز ونغلقه بسرعة حتى يأخذ طعم الفحم فيصبح طعمه مدخنا لذيذا.

- تقدم مع سلطة اللبن والمكسرات.

هال، ورشة بسيطة كيش قرنفل، ونصف حبة جوزة الطيب مبروشة ناعم.

- ملح قدر الحاجة.

- ملعقة كبيرة سمينة بلدية.

- 4 ملاعق كبيرة زيت ذرة.

- لتر مرق دجاج أو حسب الحاجة.

الطريقة:

- تُخلط جميع مقادير تتبيلة الدجاج مع بعضها.

- تتبل كل قطعة دجاج بالتتبيلة وتوضع جانبا.

طريقة الأرز:

- نضع ملعقة السمينة والزيت ثم نضع البصل ونقلبها حتى تفوح رائحته، وفورا نضع نصف كمية البهارات فوق البصل ثم نضع الثوم ونحرك وبعدها نضع البندورة ونحرك حتى تمتزج مع بعضها.

- نتبل الأرز بباقي البهارات ثم نضع الأرز بالقدر

مقادير خلطة الدجاج

- دجاجة ونصف دجاجة متوسطة الحجم مقطعة ست قطع.

- 5 ملاعق كبيرة لبن رائب (زبادي).

- ملعقتان كبيرتان خل.

- 2 سن ثوم مدقوق ناعم.

- ملح قدر الحاجة.

- رشة فلفل أسود، ورشة بهار سادة، ورشة حب

هال، ورشة بهار دجاج.

مقادير الأرز

- قطعة فحم طبيعي الخاص بالمشاوي.

- كيلو أرز بسمتي أو هندي حبة طويلة.

- بصلة متوسطة مفرومة ناعم.

- قرن فلفل أخضر حار.

- ثلاث حبات ثومة مدقوقة ناعم.

- خمس حبات بندورة مقشرة ومفرومة ناعم.

- رشة فلفل أسود رشة بهار سادة، ورشة حب



نصائح مهمة للعناية بالبشرة



الشمس من دون أية حماية، تصبح البشرة جافة ومفتقدة إلى المرونة. ابحتي عند الإمكان عن أنواع الحاجب الشمسي المشتملة على مكونات مرطبة. تجدر الإشارة إلى أن بعض كريمات الترطيب تشتمل على مؤشر وقاية من الشمس (SPF) لكن لا بد أن يكون هذا المؤشر أعلى من 15 ليكشف عن شيء من الفاعلية.

جربي:

Avène Cleanance Sunscreen SPF 30 -

Estee Lauder Bronze Goddess Sunscreen SPF 30 -

لجفافهما وتقشرهما، لاسيما وأن بشرتهما رقيقة جدا وتتعرض بسهولة للتشقق. استخدمي البلسم المغذي والمرطب مرات عدة خلال اليوم.

جربي:

Chanel Rouge Coco Baume Soin Hydratant Réparateur -

Nivea Lip Butter Raspberry Rose Kiss -

Sephora Nourishing Lip Balm -

شرب السوائل: صحيح أن ترطيب البشرة بالكريمات مهم جدا، لكن ترطيب الجسم من الداخل مهم أيضا. لذا، لا بد من شرب الماء والسوائل المرطبة باستمرار خلال النهار، والتقليل قدر الإمكان من الكافيين المجفف للجسم. وإذا كنت مصرة على شرب القهوة والشاي، اختاري الأنواع الخالية من الكافيين، وأكثر في المقابل من شرب الماء.

وضع القفازات لحماية اليدين: لا بد من حماية اليدين بالقفازات تفاديا لتحسس البشرة من البرد أو الهواء الجاف، أو حتى المواد الكيميائية الموجودة ربما في مستحضرات التنظيف. ننصحك باختيار القفازات المبطنه بمادة قطنية تحمي اليدين من التحسس. ويوصى أيضا بوضع القفازات كل يوم، وليس فقط في أيام البرد الشديد، والحرص على ترطيب اليدين بشكل منتظم بالكريمات المرطبة قبل وضع القفازات لحبس الرطوبة داخل البشرة.

تفادي المستحضرات المحتوية على الكحول: حاولي عدم استعمال مستحضرات العناية بالبشرة المشتملة على الكحول أو تلك المخصصة لتخفيف الإفرازات الزيتية من البشرة لأن هذه المستحضرات تميل عموما إلى جعل البشرة جافة جدا.

الابتعاد عن مصادر التوتر: قد يكون التوتر العدو الأول للبشرة وسببا رئيسيا للبثور والقروح. لذا، عليك التخفيف منه قدر المستطاع. ابتعدي عن الأمور التي تسبب تلك التوتر، وحاولي مواجهتها بالرياضة وتقنيات التأمل والاسترخاء. عليك أيضا الابتعاد عن الأطعمة المصنعة والمعالجة، الغنية بالسكريات والدهون، لأنها قد تكون أيضا سببا لظهور البثور والقروح في البشرة.

استخدام الفيتامين C لترميم البشرة التالفة: ابحتي عن الأمصال المشتملة على الفيتامين C أو حمض L-Ascorbic لأن هذه المكونات ترمم التلف الحاصل في البشرة وتعيد إليها المظهر النضر والممتلي.

استعمال الحاجب الشمسي: لا بد من استعمال الحاجب الشمسي كل يوم، سواء كنا في فصل الصيف أو فصل الشتاء. فالأشعة الشمسية تصل إلى البشرة وتؤديها حتى لو كانت الغيوم ملبدة في السماء. ومع مرور الوقت، والتعرض المزمع لأشعة

درجات الحرارة تنخفض والرطوبة تتضاءل.. مثل هذه العوامل تؤثر سلبا في البشرة وتجعلها جافة، ومتقشرة، ومحرشفة، وربما نازفة... إليك هذه النصائح لتحسين بشرتك نشرها موقع «لها»:

ترطيب المنزل والمكتب: يصبح الهواء جافا جدا نتيجة أجهزة التدفئة المستخدمة في المنزل والمكتب. وهذا ما يؤثر سلبا في البشرة. إلا إنه بإمكانك معالجة هذه المشكلة بسهولة من خلال استخدام جهاز ترطيب للهواء. يفترض أن يكون هذا الجهاز غير باهظ، وإنما يوفر في الوقت نفسه المستوى الكافي من الرطوبة بحيث تبقى البشرة لينة ومرنة.

ترطيب البشرة باستمرار: في فصل الشتاء، لا بد من ترطيب البشرة باستمرار بواسطة كريم الترطيب المرتكز على الزيوت لأنه يوفر حماية مثالية للبشرة. كما يمكن استعمال الفازلين لترطيب البشرة في الشتاء، رغم أن تركيبته سميكة بعض الشيء. وفي الإجمال، ينصح باستعمال الكريمات ذات التركيبة السميكة بدل الكريمات ذات التركيبة الخفيفة لأن الأخيرة لا توفر حاجزا دهنيا قويا يحمي البشرة من خسارة الماء. صحيح أن الكريمات السميكة تترك غشاء سميكا ودبقا على سطح البشرة، لكنها قادرة على حماية البشرة من التقلبات في الرطوبة ودرجات الحرارة.

جربي:

Lancome Nutrix Royal Hand Cream -

Chanel Sublimage La Lotion Supreme -

Givenchy Mist Me Gently Instant Moisturizing -

La Mer Body Lotion -

التقشير المنتظم: حاولي تقشير بشرتك وترطيبها في الوقت نفسه إذا أمكن. لكن استخدمي مستحضرات التقشير الخفيفة والناعمة تفاديا لزيادة التحسس والضرر في البشرة. تجدر الإشارة إلى أن التقشير ضروري للتخلص من الخلايا الميتة المتراكمة على سطح البشرة، وإعادة مظهر النضارة إليها. والتقشير قادر أيضا على تحسين البشرة المعرضة لحب الشباب، والبقع الملونة، والخطوط الرفيعة والتجاعيد. والهدف الأساسي من التقشير هو تجديد البشرة وجعلها أكثر نعومة ونضارة.

جربي:

Clinique Sparkle Skin Body Exfoliating Cream -

YSL Top Secrets Natural Action Exfoliator Granule Free -

ترطيب الشفتين: احرصي دوما على ترطيب الشفتين بشكل منتظم تفاديا

للحامل..

أفضل طريقة لمكافحة البرد

للحمل تأثير على جهاز المناعة والهرمونات يجعل أعراض البرد أكثر سوءاً، ويطيل فترة استمراره، ولا يُنصح بعلاجات وأدوية البرد أثناء الحمل، لكن لا تزال هناك بعض الخيارات المناسبة للحامل.

إليك كيف تكافحين البرد وقت الحمل:

- ضعي ملعقة من الملح في كوب ماء، ثم استخدمي قطارة لوضع قطرات من هذا الماء المالح في الأنف لتخفيف الاحتقان.

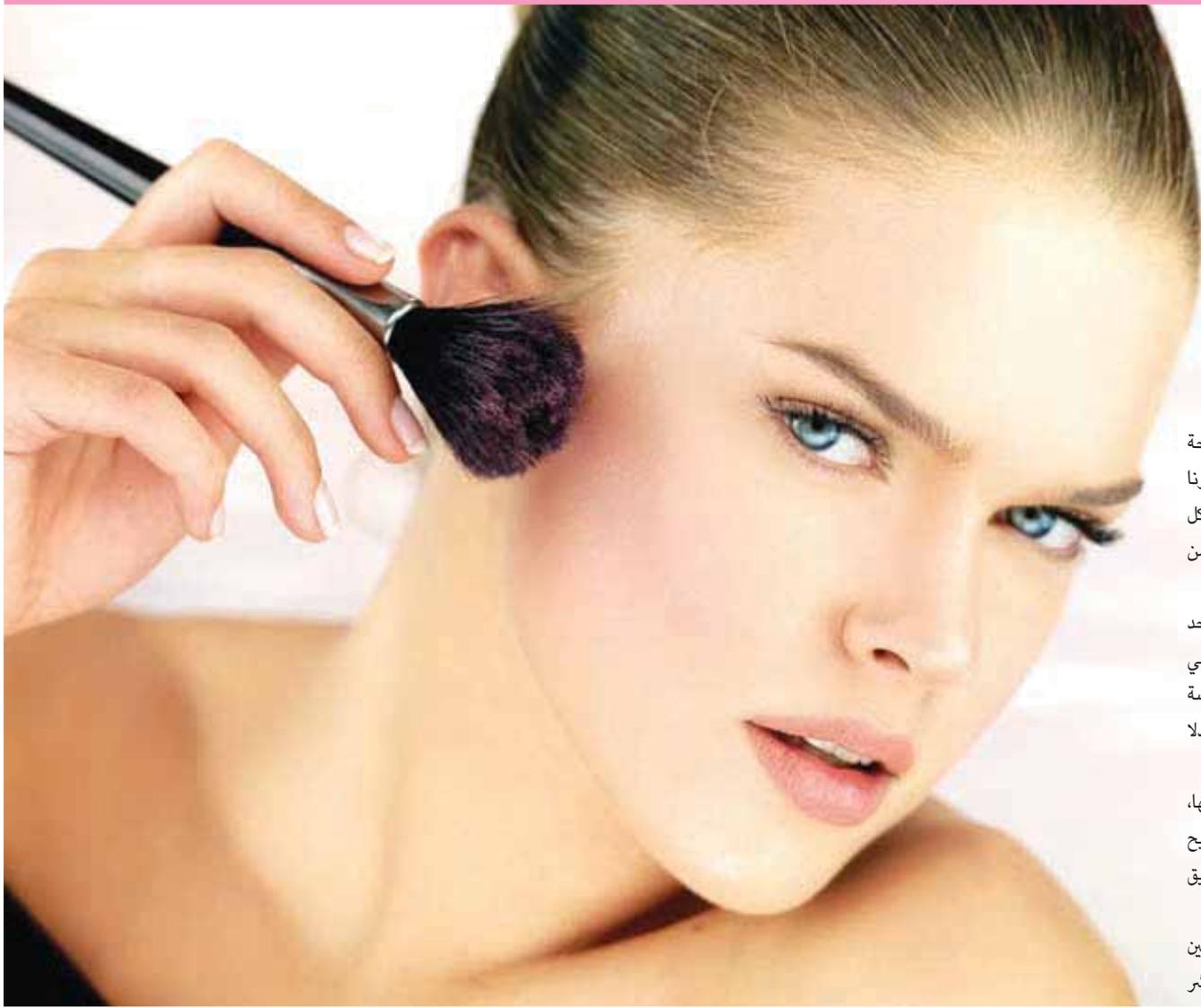
- تجيز التقارير الطبية استخدام أحد الأدوية المخففة للسعال، والتي لا يوجد بها خطورة على الحمل.

- استخدمي رشاش رذاذ الزنك لتسريع انتعاش الأنف.

- ارفعي رأسك أثناء النوم عن طريق وسادة إضافية لتشجيع تجفيف الأنف وتقليل أعراض الجيوب الأنفية.

- هناك تحذيرات من استخدام أدوية بعينها لعلاج البرد أثناء الحمل، لأن مثل هذه الأدوية تقلل تدفق الدم إلى الجنين عبر المشيمة.

- إذا واجهت نقصاً في معدل التبول أثناء الإصابة بالبرد وأنت حامل قومي بعمل تمارين «كيجل» لتقوية عضلات البطن أطعمة ممنوع تناولها في فصل الشتاء.



نصائح لتطبيق بودرة الخدود (البلاشر) حسب شكل وجهك

أن تعرفي أين تضعين أحمر الشفاه عملية بسيطة وسهلة، لكن أن تحددى المساحة الصحيحة لتطبيق بودرة الخدود تحتمل الخطأ فأنت لا تريدين أن تبدو سحنك باهتة ولا تريدين لونا مبالغا به كما لو أنك انتهيت توا من الركض أو القفز. فوظيفة بودرة الخدود هي إبراز شكل وجهك وإظهار بشرتك بطلاة صحية مضيئة، لذلك نقدم لك نصائح وإرشادات خبير ماكياج من لوريال لتتعرفي على أسلوب تطبيق البلاشر المناسب حسب شكل وجهك

- الوجه المستدير: إذا كان وجهك مستدير الشكل، ينصحك الخبير بتطبيق البلاشر بالحد الأدنى بالمقارنة مع أشكال الوجه الأخرى، وعندما تريدين تطبيق البودرة على خديك ابتسمي وابدئي بوضع البلاشر من النقطة الأعلى والاكتر انفتاحا، وتجنبي وضعها في المنطقة المنخفضة من الخد، فهذا يجعل وجهك يبدو مسطحا، عليك تجنب البودرة بألوان الخوخ أو العنب وبدلا منها استخدمي الألوان المحايدة التي تساعد على إبراز الجزء العلوي من عظام الوجنتا.

- الوجه المربع: تأكدي من تطبيق البلاشر باتجاه الجزء الأمامي من تفاحة الخد وليس جوانبها، فأنت لا تريدين أن تعجلي شكل وجهك المربع أن يزداد تسطحا، فطبقيك البودرة بالاتجاه الصحيح أي نحو مقدمة التفاحة تعطي بعدا ثالثا لوجهك، وللتأكد على هذه الإطالة لا مانع من تطبيق الكونتورينغ والهالايت أيضا.

- الوجه بشكل قلب: إنه شكل الوجه المفضل لأحمر الخدود، فعادة ما يكون الخدين مثاليين لتطبيق البودرة علة فرار شكل وجه المثلة Reese Witherspoon، فيمكنك تطبيق البلاشر على مقدمة وجانبي الخد، ولكن مع الحرص على البدء بتطبيق الحد الأدنى ومن ثم تزيد، وطبعا المبالغة في تطبيق بودرة الخدود من أكبر الأخطاء التي يمكن ارتكابها، فكري بتطبيق البلاشر كما لو أنك ترسمين، لتتمكني من خلق وهج يضيء وجنتيك دون مبالغة، فتذكرى دائما الكثير من البودرة على الفرشاة له تأثير سيء.

- الوجه البيضاوي: هو الوجه الأسهل لتطبيق بودرة الخدود عليه، لأنه من السهل جدا معرفة المساحة التي يجب أن نضع عليها البلاشر

وستبدو رائعة مع الأخذ بعين الاعتبار أن لا نتخطى منطقة الكونتورينغ. وأخيرا إذا كنتم ستستخدمون البودرة الملونة جدا طبقوها في الحد الأدنى، ولا تخافوا من استخدامها على الوجه المرطب حديثا حتى دون استعمال كريم الأساس مما يمنحك توهج طبيعي. (ليالينا)

المرأة أقل نوما وأكثر إرهاقا من الرجل

كشفت بحث جديد، أجرته مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية، عن أن النساء أسوأ من الرجال فيما يتعلق بالحصول على قسط كاف ومريح من النوم، لذلك يشعرون بصفة مستمرة أنهم أكثر تعباً وإرهاقا. ووجدت الدراسة أن ٦٣ في المئة من النساء يعانين الأرق بضع مرات في الأسبوع، مقارنة مع ٥٤ في المئة من الرجال وأرجعت الدراسة، حسب موقع «dailymail»، الفجوة بين الجنسين في النوم جزئيا، إلى أن المرأة مبرمجة بيولوجيا على النوم الخفيف، حتى تستيقظ بسهولة بعد الإنجاب لرضيعها الباكي أثناء الليل، وهو شكل من أشكال حالة التأهب القصوى.

ووفقا للبروفيسور جيم هورنر، من مركز أبحاث النوم في جامعة لوبورو في إنجلترا، فإن النساء يشعرون بالحاجة إلى مزيد من النوم أكثر من الرجال، بما لا يقل عن ٢٠ دقيقة إضافية. وأضاف أن طبيعة المرأة تميل إلى أن تكون متعددة المهام، حتى أنها تستخدم أجزاء من الدماغ أكثر من الرجال، ولذلك، فحاجتها للنوم أكبر.

وأوضح «الكشف عن الأسباب الرئيسية لفجوة النوم بين الجنسين سيجعلنا ندرك كيفية التغلب عليها»، مضيفا أن أهم هذه الأسباب هو الرجيم حيث إن غالبية الذين يلتزمون بحميات غذائية من النساء. وتعد حرقة المعدة أيضا، التي تصيب النساء الحوامل والنساء في فترة انقطاع الطمث، مشكلة خاصة أثناء الليل. كما تعد مشكلة «صك الأسنان» التي تصيب واحد من كل أربعة بريطانيين في الليل غالبيتهم من النساء سببا في تعكر صفو النوم والإصابة بالآلام الرقبة. وتشير التقارير إلى أن المرأة تعاني من الصداع أكثر من الرجال ما يؤدي إلى يقظتها في منتصف الليل بسبب الألم. وأشارت التقارير أيضا إلى أن ارتفاع درجة حرارة جسم المرأة عندما تقترب أو تمر بفترة انقطاع الطمث يجعلها تعاني التعرق ليلا، ما يجعلها لا تستطيع النوم. بالإضافة إلى أن مشاعر القلق والتوتر بسبب موضوع ما قد يجعل المرأة تمر بليلة من النوم السيئ، فضلا عن الوزن الزائد الذي يمثل مشكلة كبيرة للسيدة أثناء تقلبها على الجانبين، ويؤدي إلى الانزعاج أثناء النوم.



طرق لتقوية جهاز المناعة لطفلك خلال الشتاء

- تقليل التوتر: أجساد الأطفال تتفاعل بنفس طريقة الكبار مع التوتر حيث ترتفع هرمونات التوتر ما يؤدي إلى انخفاض المناعة. الذهاب إلى المدرسة قد لا يبدو مرهق لنا، ولكن بالنسبة للأطفال، يمكن أن يكون - لا سيما إذا كان الوقت قد حان للذهاب أول مرة بعيدا عن المنزل، أو إذا بدأوا مدرسة جديدة، وجود متسع من الوقت للراحة واللعب الإبداعي قد يساعد على خفض مستويات التوتر لديهم ومنعهم من الحصول على المرض. التأكد من وجود وقت للاسترخاء، وكذلك تمارين الاسترخاء مثل التنفس العميق، والتي يمكن أن تساعد على الحفاظ على سير الجهاز المناعي بشكل صحيح.

- الحصول على الكثير من النوم: اعتمادا على العمر، يحتاج الأطفال بين 10 و 14 ساعة من النوم يوميا، وكثير من الأطفال لا يحصلون على ما يكفي. الحرمان من النوم يمكن أن يقلل من فعالية الجهاز المناعي، ما يجعل الأطفال أكثر عرضة للتأثر بالجراثيم والبكتيريا. تأكد من حصول طفلك على ساعة واحدة على الأقل دون استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، واحمله إلى الفراش في وقت مبكر بما فيه الكفاية للحصول على ليلة نوم جيدة.

- استخدام الأعشاب والمكملات الغذائية: يمكن لبعض المكملات تفعل المعجزات لتعزيز الجهاز المناعي.

- فيتامين «ج» أو «سي»: يمكن أن يساعد في مكافحة الجراثيم والزنك هو وسيلة آمنة وفعالة للحفاظ على الجراثيم بعيداً. زيت كبد الحوت قد يضم مستويات عالية من الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون وهي (د.و.أ.ك)، وهي مهمة جدا - ليس فقط للمناعة - ولكن أيضا للحيوية الشاملة. للعثور على الجرعة المناسبة لطفلك، تأكد من مراجعة طبيب الأطفال الخاص بك. (الطبي)



في الأمعاء وتساعد على حماية الجهاز الهضمي، والتخلص من السموم، وهضم الطعام، وربما حتى رفع المناعة. يمكن أن تسأل طبيب الأطفال الخاص بك لمساعدتك في العثور على الجرعة المناسبة إن كنت تنوي استخدام المكملات الغذائية المحتوية على الخمائر النافعة، ويمكنك أيضا أن تبدأ بإدخال الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل اللبن.

مع موسم البرد والانفلونزا الحالي، الآن هو الوقت المناسب لبدء التفكير في تعزيز جهاز المناعة لدى طفلك. كثير من الآباء يعتقدون أن الرشح ونزلات البرد المستمرة والانفلونزا المعوية هي مجرد أحداث دورية تحدث مع الأطفال الصغار في المدرسة أو الحضانة، لكن الأمر ليس كذلك. قد لا يكون بإمكانك حماية الأطفال من كل مسببات الأمراض التي تحوم حولهم ولكن هناك بعض العادات الصحية لمحاربة الكثير منهم منها:

- اتباع نظام غذائي جيد: الجهاز المناعي للطفل يمكن أن يضعف كثيراً إذا كانوا يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة المحتوية على كميات عالية من المضادات والمواد الحافظة والسكر أو إذا كان لديهم حساسية من نوع معين من الطعام دون تشخيص. كل هذه الأشياء يمكن أن تؤثر على الهضم وتعمل على زيادة الالتهاب، ما يجعل الأمر أكثر صعوبة لمكافحة الفيروسات أو البكتيريا. بدلا من الأطعمة الجاهزة، تأكد من حصول طفلك على الكثير من الأطعمة الطازجة الكاملة، بما في ذلك الفواكه والخضروات الطازجة والمكسرات، والبذور، والبقوليات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة غير المصنعة. إذا كان طفلك يعاني الفطح الجلدي والاكزيما أو سيلان الأنف غير المبرر باستمرار أو غيرها من الأعراض قد تكون هذه أعراض حساسية طعام، من المفيد عندئذ النظر أكثر في الموضوع مع المختصين.

- توفير مجموعة متنوعة من الخضراوات يضمن أن يحصل الطفل على الكثير من المغذيات النباتية للحفاظ على صحته - يحتاج الطفل إلى خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميا.

- البروبيوتك (المؤيدات الحيوية): وهي البكتيريا الصحية التي توجد بشكل طبيعي

طرق العناية بشعر طفلك

وأثناء عملية غسل شعره. أخيرا، إذا كنت تريدين أن يكون شعر طفلك بصحة جيدة وشكله جيّد، فيجب أن تهتم بنظامه الغذائي، بحيث يكون صحيا وغنيا بالفيتامينات، لأن هذا الأمر يؤثر على بشرة الطفل وجلده. لذلك يجب أن تعلمي طفلك أهمية النظام الغذائي المتوازن.

الطفل عند استخدام مجففات الشعر. ثالثا، إحذري من نوعية الشامبو الذي ستستخدميه لطفلك، لذا إختاربه مخصّص للأطفال حتى لا يحرق عينيه إذا دخل فيهما. يمكن للأنتقال لنوعية شامبو أخرى مع تقدم الطفل في العمر وزيادة طول شعره. إهتمي جيدا بالطريقة التي تغسلين بها حتى لا تؤذيّه أثناء الاستحمام. إلى جانب أن تحرصي على أن تمسكي أو تحملي طفلك جيدا خلال الاستحمام

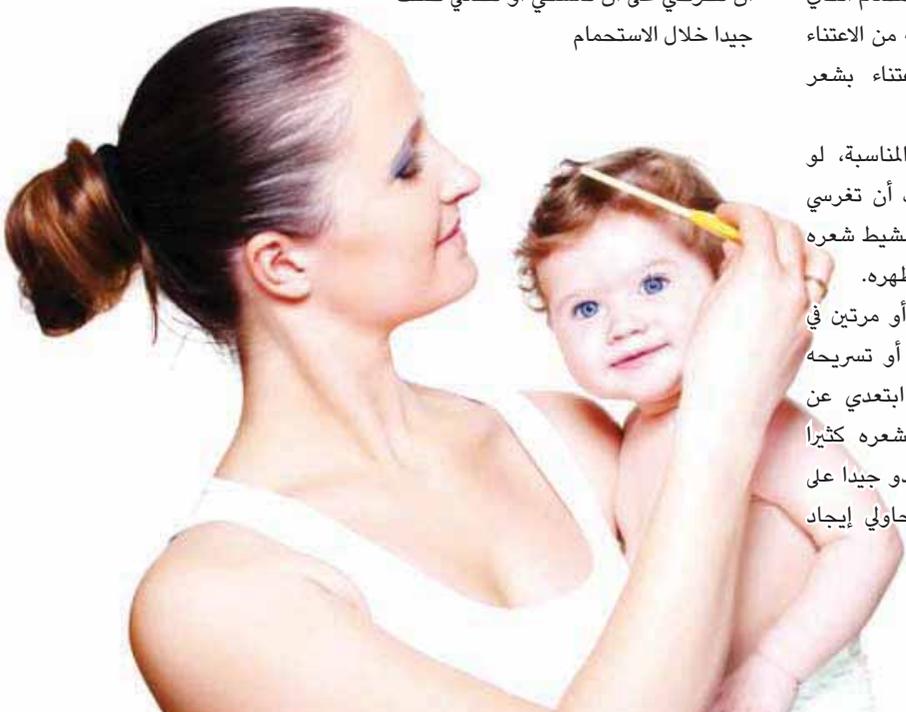
تعتبر العناية بشعر الاطفال من الامور المهمة جدا، خصوصا في المراحل الاولى أثناء ظهور الشعر بخفة، حيث يكون لامعا وصحيا كما أنه عندما يرى أن أمه حريصة ومهتمة بصحة شعره، سيتعلم كيف يعتني به. لذلك، تعمل الأمهات على لفت نظر الطفل إلى أن الاهتمام بصحة شعره وشكله ليس أمرا من الرفاهيات. ويجب على الأم أن تهتم بشكل شعر الطفل وبصحة الاهتمام الكافي لحين يصل لسن مناسبة تمكنه من الاعتناء بشعره بنفسه. خطوات الإعتناء بشعر صغيرك.

أولا، إختاري فرشاة الشعر المناسبة، لو كان شعر الطفل خفيفا. يجب أن تغرسي في طفلك منذ الصغر ضرورة تمشيط شعره لتخليصه من العقد وتحسين مظهره. ثانيا، إغسلي شعر طفلك مرة أو مرتين في الأسبوع. كما قومي بتصفيفه أو تسريحه كل يوم في الصباح والمساء. ابتعدي عن مجففات الشعر التي تضرّ بشعره كثيرا حتى لو كانت تجعل شعره يبدو جيدا على المدى القصير. ويمكنك أن تحاولي إيجاد منتجات لحماية شعر



لماذا يمص الطفل إصبعه؟

كثيرا ما تقع الأمهات في حيرة من أمرهن حيال مص أطفالهن لأصابعهم، إذ تعتبر الأمهات ان هذه العادة سيئة وقد تؤدي الى مشاكل صحية لاحقا. فهل هذه العادة مضرّة بالفعل للطفل، أو هل قد تؤدي الى توتر نفسي ناتج عنها؟ يرى المختصون وفقا لموقع «روسيا اليوم» ان مص الأطفال لأصابعهم يؤدي اللثة ومن ثم يؤثر على الأسنان وطبيعة نموها، ولذلك يلفت هؤلاء أنظار الأمهات الى ضرورة منع أطفالهن عن القيام بذلك، مع الإشارة الى أهمية تقليص أظافر الطفل بشكل عام، وخاصة للحيلولة دون انتقال بكتيريا ضارة الى جسده بواسطة هذه العادة السيئة الى ان يتخلل عنها تماما. ويقدم المختصون نصائح من شأنها ان تسهم في ذلك منها وضع دواء خاص مكون من مادة غير مستساغة بالنسبة للطفل ووضعها على إصبعه، كي يرتبط مص الإصبع في ذهن الطفل بطعم غير لذيذ. كما ينصح هؤلاء بالتركيز على العامل النفسي وضرورة الاهتمام به والتحدث إليه، علما ان الأطفال لا يعيرون اهتماما للكلمات لأنهم لا يفهمون معانيها، بقدر ما يتفاعلون مع نبرة الصوت. وربما يكون لهذه النصيحة الأثر الأهم ويعود الأمر الى توتر الطفل وشعوره بقلق نفسي بعد ولادته، مما يدفعه الى اللجوء الى عادة اكتسبها وهو جنين في رحم أمه حيث كان يشعر بالأمان والطمأنينة منذ ان كان في شهره الثالث، عندما يبدأ بمص أصابع قدميه والحبيل السري في بعض الأحيان.





عادات يومية تساعد في خسارة الوزن

وبيتزا وأيس كريم يُخفف من وطأة الشهية تجاهها. فمجرد الانتظار والتوق الشديد للحصول عليها يُخفف الشهية إلى النصف والنتيجة: تناوله بكمية أقل!
- شرب القهوة السوداء: جرّبي استهلاك القهوة السوداء التي لا تحتوي على أي سرعة حرارية بمعدل كوب واحد كل يوم، بدلاً من القهوة بالحليب التي تحتوي على 80 سرعة حرارية. بهذه الطريقة، ستتمكنين من خسارة 6.3 كلغ كل عام ومن دون أي مجهود يُذكر!
- شرب الحليب بالشوكولاته الساخن: يُمكن لاستهلاك الحليب بالشوكولاته أن يُساعدك في خسارة الوزن، لاحتوائه على البروتينات التي تمنحك شعور الشبع وتُذيب الدهون في جسمك فيما تزيد كتلك العضليّة.

والتفاح الأحمر والعنب الأحمر والتوت الأحمر على الفاكهة الخضراء أن يُساعدك في التخلّص من الكيلوغرامات الزائدة، وذلك بفضل احتواء هذا النوع من الفاكهة على كميات كبيرة من الأنثوسيانين المعروف بقدرته على منع تراكم الدهون في الجسم عن طريق عرقلة وظيفة الجينات المسؤولة عن هذا الأمر.
- شمّ الفاكهة الطازجة: تُشير إحدى الدراسات إلى أنّ شمّ الفاكهة الطازجة مثال الموز والتفاح والإجاص قد يُخفف من الشهية نحو الأطعمة غير الصحية ويُحفّز على خيارات غذائية أكثر صحية. والنتيجة: خسارة وزن من دون تناول أي طعام!
- تخيّل الطعام: يُؤكد أحد الأبحاث أنّ تخيّل المأكولات المفضلة من سكاكر

إجراء التعديلات البسيطة على عاداتك اليومية ونمط أكلك قد يُذيب الدهون المتراكمة عند خصرِك ويُخلّصك من كيلوغراماتك الزائدة!
نعم، هذا صحيح بعض الأمور البسيطة المُتغاضى عنها، فعّال جداً في تحفيز الجسم على إنتاج هرمونات تُساعده في خسارة الوزن بسرعة وفي غضون شهر واحد فقط، دعينا نتعرّف عليها معاً فيما يلي حسب موقع «عائلتي»:
- ارتداء الجينز: تقيد إحدى الدراسات بأنّ ارتداء الجينز طوال اليوم يُوازي المشي حوالي ربع ميل. وقد يكون الجينز الضيق غير مريح إلى حدّ ما، ولكنّه بلا أدنى شك، أسهل وسيلة متاحة أمامك في إنقاص الوزن الزائد!
- تناول الفاكهة الحمراء: يُمكن لتفضيل الفاكهة الحمراء كالفراولة والبطيخ

لهذه الأسباب.. احذروا السكر

حذرت دراسة جديدة من ان الكميات العالية من السكر في الحمية الغذائية الغربية قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وانتشاره إلى الرئتين أيضاً.
وقال الباحثون ان النتائج أظهرت تأثير الحمية الغذائية العالية بالسكر على ممرات أنزيمية معروفة باسم (12-LOX (12-lipoxygenase). وقال بيبنغ يانغ، أستاذ مساعد في مركز اندرسون للسرطان بجامعة تكساس في الولايات المتحدة «لقد وجدنا أن تناول السكر في الفئران مقارنة مع المستويات في الوجبات الغذائية الغربية أدى إلى زيادة نمو الورم والانبثاث، بالمقارنة مع النشا الغذائي غير السكري». وأضاف، «يعزى ذلك، جزئياً، إلى زيادة تمثيل (12-LOX (12-lipoxygenase) والأحماض الدهنية المرتبطة بما يعرف باسم 12-HETE». وأظهرت دراسات سابقة أن تطور مرض سرطان الثدي يتأثر بتناول السكر الغذائي، ويعتقد ان الالتهاب يلعب دوراً في ذلك. وقال لورينزو كوهين، أستاذ التأهيل والطب التكاملي «الدراسة الحالية ركزت على تأثير السكر على تطور ورم غدة مام ماري في نماذج الفئران المتعددة، جنباً إلى جنب مع الآليات المتورطة في ذلك». وقال كوهين «لقد توصلنا إلى أن سكر الفواكه، على وجه التحديد الموجود في كل نظامنا الغذائي، كان مسؤولاً عن تسهيل الاصابة بالورم الخبيث في الرئة وإنتاج 12 HETE في أورام الثدي».



أطعمة مفيدة ولا غنى عنها في الشتاء



نظرا لأن فصل الشتاء ستظهر فيه انخفاضات عالية في درجات الحرارة فإن إرتفاع معدلات الإصابة بالبرد والإنفلونزا والتهابات الحلق وغيرها من الأمراض ستزداد؛ لذلك من الضروري التركيز على الأغذية الصحية والمفيدة التي تعمل على تقوية جهاز المناعة في الجسم لمقاومة أمراض الشتاء وتدفئة الجسم وتزويده بالطاقة دون اللجوء إلى المأكولات الغنية بالدهون لتدفئة الجسم في فصل الشتاء.

أهم الأطعمة المفيدة لتدفئة الجسم في فصل الشتاء:

- الحمضيات: مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت؛ تساعد على زيادة مناعة الجسم كونها غنية بفيتامين C ومصدر جيد لمضادات الأكسدة.
- الشوفان: من أفضل الأطعمة التي تساعد على التخلص من برودة الجسم؛ حيث يمنح الجسم طاقة جيدة، و يساعد على التخلص من الجوع كونه غني بالألياف.

- الزنجبيل: يحتوي على خصائص تزيد حرارة الجسم ويساعد على تعزيز التمثيل الغذائي وتنشيط الدورة الدموية وكذلك له خصائص للمساعدة في الإلتهابات و يجعله مفيد جدا لمقاومة مشاكل الشتاء والبرد.
- البروكلي: مفيد لتقوية المناعة ومقاومة أمراض الشتاء كونه غني بفيتامين C، و بالألياف التي تساعد أيضا على الشعور بالشبع لفترة كبيرة من الوقت في فصل الشتاء.

- لحم الرومي (التيركي): من أفضل الأغذية في فصل الشتاء كونه غني بالبروتين ولا يحتوي على نسبة عالية من السعرات والدهنيات.
- الهوت شوكلت (hot chocolate): شرب الهوت شوكلت يساعد في تدفئة الجسم وتعزيز الصحة في فصل الشتاء، كون الشوكولاتة والكاكاو غنيان بمضادات الأكسدة الضرورية لتقوية المناعة.

- التفاح: نظرا لإحتوائه على كميات وفيرة من مادة الكيرسيتين التي تعتبر مضادا حيويًا يقوي جهاز المناعة، ويقلل من التعرض لنزلات البرد والإنفلونزا وكذلك غني جدا بالألياف الغذائية الذاتية وغير الذاتية التي تبطيء من عملية الهضم مطلقة بذلك طاقة كبيرة في الجسم تساعد على تدفئته، و كذلك يحتوي على مضادات الأكسدة التي تزيد من مناعة الجسم.

- البطاطا الحلوة: كونها تحتوي على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة والألياف، وفيتامين c الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الشتاء ويزيد من

الشعور بالدفء.

- الفاصوليا البيضاء: تعطي الدفء للجسم وتمنحه الطاقة كونها غنية بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية التي تمنح الشعور بالشبع.

- الميرامية: تعمل كمضاد حيوي تكافح الفيروسات والبكتيريا وتقي الجهاز التنفسي من العدوى وتطهر الفم والحلق.

- الثوم: يساعد على وقاية الجسم من الإصابة بالإنفلونزا وأمراض المجاري التنفسية العليا ويعمل على مكافحة الجراثيم والفطريات لذلك يفضل إضافته لكافة الأطعمة وخاصة في الشتاء.

- شوربة العدس: تحتوي على أحماض أمينية تعمل على زيادة مناعة الجسم وتقيه من الإصابة بكثير من الأمراض المرتبطة بانخفاض درجة حرارة الجو.

- البذور والمكسرات: مثل الجوز واللوز والبندق تعمل على تدفئة الجسم وبعث الحرارة فيه لفترات طويلة.

- الكستناء: تمد الجسم بالحرارة وتشعره بالدفء وتقوي مناعته وهي مرتبطة دائما بفصل الشتاء حيث يستمتع الجميع بشوائها في الشتاء.

- التمر: مفيد جدا للجسم ويساعد على تدفئة الجسم في فصل الشتاء.

- السحلب: مشروب محبب ولذيذ ومفضل لأيام الشتاء الباردة له قيمة غذائية عالية وخاصة بعد تزيينه بالمكسرات والقرفة.

- العسل: مهم جدا في فصل الشتاء لأنه يعطي الدفء والطاقة ويحمي من الإنفلونزا وأمراض البرد.

- الأسماك: وخاصة الأسماك الدهنية كالسلمون الغنية بالأوميغا 3- الضرورية جدا لفصل الشتاء وكون أن مستويات فيتامين D في الجسم في فصل الشتاء تقل بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس؛ لذلك الأسماك مهمة كونها مصدر جيد لفيتامين D وكذلك تساعد على تحسين المزاج السيء في فصل الشتاء أو ما يعرف بأعراض الشتاء وكذلك الأحماض الدهنية في الأسماك تقوي من جهاز المناعة.

- الملفوف: له قيمة غذائية عالية يحمي من الالتهابات الفيروسية ويقوي جهاز المناعة.

من هنا نرى أهمية تناول أغذية مفيدة تمنحنا الدفء دون أن تعمل على زيادة الوزن إذا تم تناولها بكميات معتدلة. (الطبي)

تجنب هذه الأطعمة في الشتاء



«الخمول»، «الكسل»، من أكثر الأشياء التي يشعر بها الأشخاص في فصل الشتاء، مما يدفعهم إلى تناول الأطعمة والمشروبات التي تعطي الشعور بالدفء مثل شوربة العدس.

ولكن هل تعلم أن هناك أطعمة ممنوعة غير مُستحب تناولها في فصل الشتاء مثل شوربة الكريمة، وجميع أنواع الأجبان التي تحتوي على الدسم، ويرجع السبب إلى كثرة السعرات الحرارية التي تؤدي إلى الشعور بالخمول. تعرف على هذه الأطعمة وفقاً لموقع «askmen».

- الجبن: على الرغم من احتوائها على الكالسيوم، والبروتين الهام لصحة الجسم، إلا أنها من الأطعمة المنوع تناولها في فصل الشتاء، وذلك بسبب احتوائها على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية التي تؤدي إلى الشعور بالخمول والنوم. ويُنصح بتناول الأجبان والحليب الخالي من الدسم.

- المكسرات: يُنصح بالابتعاد عن تناول المكسرات المالحه، وتناول المكسرات النيئة، وذلك للتقليل من السعرات الحرارية التي تؤدي إلى الإصابة بالخمول.

- شوربة الكريمة: يُنصح بتناول شوربة اللحم أو الدجاج، والابتعاد عن تناول شوربة الكريمة، والذي يلجأ الكثير من الأشخاص لتناولها في فصل الشتاء، ويرجع السبب إلى احتوائها على الكثير من السعرات الحرارية التي تؤدي إلى إرتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي الزيادة المفرطة في الوزن، إلى جانب الصعوبة في عملية الهضم.

- السجق: على الرغم من أن السجق من الأطعمة المحببة للمصريين، إلا أنها لا تناسب فصل الشتاء، وذلك لاحتوائها على الدهون المشبعة التي تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين، وتؤثر على صحة القلب.

- المخبوزات: تعتبر من الأطعمة التي يلجأ إليها الكثير من الأشخاص لتناولها في فصل الشتاء، وذلك لما تمنحه من طاقة، فهذه المعلومة صحيحة، ولكن تعطي الشعور بالطاقة في الجسم لفترة مؤقتة لاحتوائه على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون التي تؤدي إلى زيادة الوزن والشعور بالخمول.



10 أطعمة لتطهير الشرايين

الشرايين هي الأوعية الدموية التي توصل الدم بالأكسجين من القلب إلى الأنسجة المختلفة في جميع أنحاء الجسم. وللحفاظ على صحة الشريان، والحد من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، هناك العديد من الأطعمة التي تساعد على تنظيف الشرايين مثل الرمان، والثوم، والأفوكادو. تعرف على هذه الأطعمة وأهميتها الطبية في منع الترسبات الدهنية في الشرايين، وتطهيرها حسب ما ذكره موقع «top10homeremedies».

- الثوم: وفقا لدراسة أجريت في مركز القلب والأوعية الدموية في ماينز، ألمانيا، وجد الباحثون أن تناول الثوم بانتظام قد يساعد في منع تصلب الشريان، حيث أنه يحسن من صحة الشرايين عن طريق خفض مستوى الكوليسترول الضار. ويُنصح بتناول من 1-4 فصوص من الثوم يوميا.

- الرمان: يساعد الرمان على تطهير الشرايين. ووفقا لدراسة أجريت عام 2005 نشرت في دورية الاكاديمية الوطنية للعلوم، يعتقد العلماء أن المواد المضادة للأكسدة التي توجد في الرمان، وخاصة فيتامين «سي» ومادة البوليفينول تحفز من إنتاج أكسيد النيتريك الذي يساعد بدوره على تدفق الدم والشرايين.

- سمك السلمون: سمك السلمون من الأسماك الصحية وخاصة لصحة القلب، والذي يمكن أن يلعب دورا أساسيا في الحفاظ على الشرايين من تراكم الترسبات. فسمك السلمون غني بالأحماض الدهنية أوميغا 3، وحمض الدوكوساهيكسانويك والحمض الدهني، والحد من مستويات الدهون الثلاثية وانخفاض التهاب الأوعية الدموية وتكوين جلطات الدم في الشرايين. وهذه الأحماض الدهنية يمكن أن تساعد على انخفاض ضغط الدم. وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول 2-3 حصص من سمك السلمون أسبوعيا.

- الكركم: الكركم هو عامل مضاد للالتهابات التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على الشرايين خالية من أي نوع من الانسداد. كما أنه يحتوي على «الكركمين» وهو العنصر الأهم في مادة الكركم باعتباره مضادا قويا للالتهاب. ووفقا لدراسة عام 2009 من قبل الباحثين الفرنسيين، أن الكركم يساعد في الحد من الترسبات الدهنية في الشرايين بحوالي 26%.

- زيت الزيتون: زيت الزيتون جيد لصحة القلب، حيث أنه غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تسمى بوليفينول، وكذلك الدهون الغير المشبعة الاحادية التي تساعد على تقليل أكسدة الكوليسترول وتحسين مستوى ضغط الدم الذي بدوره يساعد على تقليل تراكم الترسبات في الشرايين.

- الأفوكادو: يمكن أن يساعد في خفض الكوليسترول الضار، والذي يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تراكم الترسبات على الشرايين، وذلك يرجع إلى احتوائه على فيتامين «هـ» والبولتاسيوم.

- البطيخ: يساعد على الحد من تصلب الشرايين، بالإضافة إلى أنه يساعد على خفض ضغط الدم، كما يساعد على توسيع الأوعية الدموية من خلال تحفيز إنتاج أكسيد النيتريك.

- اللوز: وجدت دراسة نشرت في عام 2002 في مجلة جمعية القلب الأمريكية أن اللوز يخفض الكوليسترول بنسبة تصل إلى 15%. كما أنه يقلل من فرصة تراكم الترسبات في الشرايين، وذلك لاحتوائه على عنصر المغنيسيوم.

- البروكلي: يقول باحثون في إمبريال كوليدج لندن أن تناول ما لا يقل عن 1 كوب من البروكلي يوميا يساعد في منع انسداد الشرايين، وذلك بسبب محتواه العالي من فيتامين «ك»، والألياف التي تساعد في خفض مستويات ضغط الدم والكوليسترول.

- نبات الهليون: يساعد على زيادة إنتاج الجسم من الجلوتاثيون، وذلك لاحتوائه على المواد المضادة للأكسدة، وحمض الفوليك الذي يساعد على محاربة الالتهابات ومنع الأكسدة الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى انسداد الشرايين.

7 توائم من الأطعمة ينصح بأكلهما معا

هناك أزواج من الأطعمة ترضي الحلمات الذوقية للسان، لكن هناك مفهوم في التغذية يسمى «التآزر الغذائي» وهو توافق بين نوعين أو 3 من الأطعمة يؤدي إلى دعم صحتك، نتيجة تعاضم القيمة الغذائية لهذه الأطعمة، إليك مجموعة من أزواج الأطعمة التي تخدم جسمك أكثر عند أكلها معا:

- الحبوب الكاملة مع البصل والثوم: الفول والأرز البني من أفضل الأمثلة على الحبوب الكاملة، فهما مصدران للحديد والزنك اللذين يزيدان من عملية التمثيل الغذائي، وقد بينت الأبحاث أن تناول الأطعمة الغنية بالحديد والزنك مع أطعمة تحتوي على الكبريت مثل الثوم والبصل يعزز امتصاص الجسم للمعادن.

- الطماطم وزيت الزيتون: من المعروف أن زيت الزيتون غني بالدهون الصحية التي تزيد الكوليسترول الجيد وخفض الضار، وعندما يقترن زيت الزيتون مع الطماطم التي تحتوي على مضادات الأكسدة القوية مثل الليكوبين يؤدي ذلك إلى القضاء على الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا، يمكن الحصول على التركيبة نفسها من اقتران الفلفل الأحمر الحلو بزيت الزيتون (خلطة البستو)، أو عند قلي الطماطم في زيت الزيتون مع الثوم.

- السلمون والملفوف أو السبانخ: يوفر السلمون فيتامين «د» للجسم، الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم، ولذلك يُنصح بتناول الخضروات الغنية بالكالسيوم مع السلمون، مثل أوراق السبانخ أو الملفوف (الكرنب).

- البروكلي والطماطم: بينت دراسة نشرتها مجلة أبحاث السرطان أن الجمع بين البروكلي والطماطم يوفر للجسم قوة هائلة لمكافحة السرطان وخاصة إبطاء نمو أورام البروستاتا، وأن الفائدة تزداد إذا تم طهي البروكلي والطماطم على البخار.

- الشاي الأخضر والفلفل الأسود: رش الفلفل الأسود على الشاي الأخضر يزيد من عملية التمثيل الغذائي، ويدعم الوقاية ضد السرطان.

- الشوكولا الداكنة والتفاح: لهذه التركيبة قدرة على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، فالتفاح الأحمر غني بمركبات الفلافونويد التي تكافح الالتهابات، والشوكولا الداكنة غنية بمضادات الأكسدة التي تمنع تصلب الشرايين، وعندما يقترن معا يمنعان تجلط الدم.

- الفاصوليا السوداء والفلفل الأحمر: الحديد الموجود في مصادر نباتية يجد صعوبة في امتصاص الجسم له مقارنة بالحديد الحيواني، لكن الفلفل الأحمر الغني بفيتامين «سي» يحسن امتصاص الجسم للحديد النباتي 6 أضعاف.

نصف الدنيا

خطوات سحرية لتنظيف مطبخك

* كوبين خل
* كوب ماء

الطريقة:

اخلطي كوبين من الخل الأبيض مع كوب من الماء وبلي قطعة قماش نظيفة بهذا الخليط وقومي بمسح المطبخ من الداخل والخارج وبعدها جففي المطبخ بفتوة ناشفة حتى لا يمتص الخشب الرطب التراب مرة أخرى استخدم هذا الخليط بشكل يومي لتحصلي على مطبخ لامع ونظيف.

خلطة لبقع الدهون

في المطبخ

للتخلص منها ببساطة يمكنك خلط كمية من بيكربونات الصوديوم مع الماء لعمل عجينة وتوزيعها على المنطقة التي ترغبين في تنظيفها ثم افركيها جيدا حتى تختفي البقع الدهنية ولو كانت البقع صعبة جدا، اتركي العجينة عليها لمدة 15 دقيقة ثم قومي بفركها. (نصف الدنيا)

نظفي مطبخ الالوميتال والخشب بهذه الخلطات حيث ان المطبخ من أكثر الأماكن المعرضة للاتساخ بسبب الدهون والبخار وتجمع الأتربة لذلك سوف نقدم لكم هذه الخلطات ليسهل عليك تنظيفه.
- أولا تنظيف المطبخ الالوميتال: يمكن تنظيف المطبخ الالوميتال يوميا بسهولة عن طريق تلميعه وإزالة الاتربة العالقة بيه يوميا.

خلطة تنظيف المطبخ

الالوميتال بعمق:

- المكونات:

* بيكربونات صوديوم

* نصف كوب عصير ليمون

- الطريقة:

اخلطي البيكربونات مع عصير الليمون حتى تحصلي على عجينة وزعيها على سطح المطبخ وافركي بلطف أماكن تواجد الدهون ثم امسحي المطبخ بقطعة قماش مبتلة وبعدها بفتوة جافة.

تنظيف المطبخ الخشب:

- المكونات:



احذري عند تنظيف العلب البلاستيكية



ثم ادعكيها باستخدام قطعة قماش أو لوفة ناعمة واشطفيها جيدا وجففيها من الماء.

راعي دائما ألا تستخدمي أداة خشنة لتنظيف الأواني البلاستيكية لأنها ستسبب في خدوش لها مما يزيد من قدرتها على التقاط الأوساخ والاحتفاظ بها داخل تلك الخدوش الرفيعة.

- عصير الليمون: قومي بوضع كمية من عصير الليمون في الأواني البلاستيكية واتركيها لمدة ساعة ثم اشطفيها جيدا؛ للتخلص من الصبغات والروائح السيئة

- بيكربونات الصوديوم: اخلطي مقدار من بيكربونات الصوديوم مع قطرات من الماء لتشكيل عجينة لينة واستخدميها مع لوفة ناعمة لتقشير البقع الخفيفة.

تعتبر العلب البلاستيكية من الأدوات العملية التي نستخدمها كثيرا في المطبخ لحفظ الأطعمة كالجبن والبقوليات والمخللات وغيرها ولكن من عيوبها أنها تمتص رائحة الطعام و أنها أيضا مع الاستعمال يتغير لونها نتيجة حفظ الأطعمة فيها ولا يمكن تنظيفها بالطريقة التقليدية لذلك نقدم لك بعض النصائح كي تنظفي العلب البلاستيكية بطريقة صحيحة.
- نصائح عند استخدام العلب البلاستيكية : للحفاظ على العلب البلاستيكية أطول وقت ممكن راعي ألا تستخدميها في حفظ الأطعمة التي لها طبيعة حمضية وألوان صبغة قوية كالطماطم، لا تستخدمي وسائل خشنة في التنظيف فقط اعتمدي على الماء الساخن والصابون
- طريقة تنظيف العلب البلاستيكية : استخدمي خليط الماء الساخن والصابون لنقع العلب البلاستيكية كطريقة أساسية في التنظيف

حافظي على الطعام من التعفن..

بهذه الخطوات البسيطة

- الاهتمام بنظافة اليدين عند التعامل مع الطعام حتى بعد نضجه.
- في بعض الأواني المنزلية مثل البلاستيك لا تختفي منها رائحة التعفن وهذا دليل على أن لا تزال البكتيريا موجودة وأي طعام سيحفظ فيها سيؤدي إلى تعفنها.
- استخدمي السيلوفان في تغطية الطعام فهي أفضل وسيلة للحفاظ عليه من التعفن.
- عدم ترك الأطعمة القابلة للتعفن خارج الثلاجة لوقت طويل.
- احرصي دائما على فحص الأطعمة سريعة العفن مثل الفواكه والخضروات بصورة منتظمة للحد من انتشار العفن إلى بقية الطعام.

مشكلته تعفن الطعام تعد من أكبر المشكلات التي تواجه الزوجة، وتقول أماني عبد الغني أستاذة الاقتصاد المنزلي لموقع «نصف الدنيا» انه من أكثر العناصر الغذائية عرضة للتعفن هي الخضار والفاكهة، ويحدث هذا التعفن بسبب تفاعلها مع الهواء المحيط بها وكذلك درجة الحرارة وارتفاع نسبة الرطوبة في الجو الأمر الذي يخلق بيئة مناسبة لحدوث التعفن، وللحفاظ على الأطعمة:
- يجب ألا تقل الرطوبة في المنزل عن ٤٠٪ حتى لا يحدث التعفن.
- المحافظة على نظافة الثلاجة وتنظيفها كل شهر أو شهرين على الأكثر.



أحمد دغمش .. قيادة «بهلوانية»

محمد فروانة



بعيون واثقة الخطى وبقلب حديدي يتحدى المستحيل وعلى وجهه علامات الحماس للانطلاق، وحضور يراقب ما سيحدث، ضبط محرك السرعة لينطلق بدراجته النارية كالسهم، فتارة يقوم بحركات بهلوانية لم نشاهدها الا على شاشات التلفاز، وتارة اخرى يخاطر بنفسه بحركات لا يمكن وصفها إلا بـ «الجنونية»، ادهشت الحاضرين من شدة خطورة ما يقوم به وتوقعوا سقوطه، لكن كان لأحمد رأي آخر، حيث أبى ان يتحدى نفسه قبل جميع الحاضرين ليؤكد ان الثقة سلاح لا يمكن ان يفنى.

أحمد دغمش (22 عاما) من سكان غزة، يمتلك مهارة خرافية في قيادة الدراجة النارية و(التركترون) ممزوجة بمتعة القيادة وخطورة الموت المحقق. يقول «رغم تيقني بخطورة ما أقوم به من حركات بهلوانية بقيادة الدراجة النارية والتركترون الا ان ثقتي بقدراتي أقوى من كل المخاوف التي يمكن ان يتوقعها كل من يشاهدني، ومن خطورة ما أفعله أجد متعتي بالقيادة».

ويبين دغمش الذي يطلق عليه اسم «قيصر فلسطين» انه يُجيد كافة الحركات التي يمكن ان يتخيلها الانسان دون خوف أو تردد، مشيرا الى ان بإمكانه القفز من علو 6 أمتار عن طريق الدراجة النارية، ناهيك عن رفع العجل الامامي بسرعة 200 كيلو متر والعديد من الحركات الأخرى.

ويضيف «في العديد من الأحياء اثناء قيادة التركترون أقوم برفعه بشكل جانبي وتفكيك احدي العجلات واعادة تركيبها مرة اخرى دون الاكتراث بالمخاطر التي يمكن ان تصيبي».

ويشير دغمش الذي يمثل الميكانيكي المختص بصيانة وتعديل وازافة كافة التطورات التي يشاهدها عبر المواقع المختلفة ليجعل من دراجته النارية لوحة فنية تسحر جمالها وتدهشك قدراتها، الى انه من خلال مواقع التواصل الاجتماعي والمخصصة بالدراجات النارية يقوم بمشاهدة كل الحركات الجديدة لتقليدها على أرض الوضع، ناهيك عن الحركات التي يتميز بها.

ويؤكد انه تعرض مرات عدة لإصابات خطيرة جدا كادت تؤدي بحياته لكن العناية الالهية كانت اقوى، مشيرا الى انه يمتلك درع قوة تصل قدرة حمايته لـ 70% من جسمه.

ويشيد دغمش بدور شقيقه كريم في تطوير جميع حركاته وتفادي الأخطاء التي كان يقع بها في السابق، مؤكدا انه يعتبر كريم سببا اساسيا في زيادة حماسه وقدراته الخيالية في تنفيذ معظم الحركات الصعبة.

ويطمح أحمد ان يحقق حلمه في تمثيل فلسطين بكافة انحاء العالم بقيادة الدراجات النارية، خاصة انه يسعى لفتح ناد متخصص بالدراجات النارية من أجل تنمية القدرات «للقيادة البهلوانية» لضم أمهر سائقي الدراجات، وبذلك يصبح أول ناد من نوعه بقطاع غزة.



يمتلك مهارة خرافية في قيادة
الدراجة النارية و(التركترون)

يطمح في تمثيل فلسطين بكافة
انحاء العالم

يسعى لفتح ناد متخصص بالدراجات
النارية في قطاع غزة

خطوات تحميك من الإصابة بأمراض القلب

ثلاث

من كل أربع حالات إصابة بنوبة قلبية بين النساء الشابات يمكن تجنبها، عن طريق اتباع 6 قواعد صحية في أسلوب حياتك، وفقا لدراسة أميركية جديدة، هي: عدم التدخين، الحفاظ على وزن صحي، القيام بالأنشطة الرياضية لمدة 150 دقيقة أسبوعيا، مشاهدة التلفاز سبع ساعات أسبوعيا على الأكثر، شرب مشروب واحد يوميا، واتباع نظام غذائي صحي. وحسب صحيفة «الديلي ميل» البريطانية، كشفت دراسة أجراها الباحثون في جامعة أنديانا للصحة العامة الأميركية، أن تلك الخطوات تساعد النساء التي تتراوح أعمارهن بين الثلاثين والأربعين عاما على تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب، ذلك بعد تحليل البيانات في الأبحاث التي أجريت على حوالي 70 ألف ممرضة على مدى عقدين ماضيين. وأشارت الدراسة إلى أنه رغم أن معدلات الوفيات الناجمة عن أمراض القلب بالولايات المتحدة انخفضت في العقود الأربعة الماضية، إلا أن معدلات إصابة السيدات التي تتراوح أعمارهن من 35 إلى 44 عاما لم تنخفض بنفس المستوى، وأرجعت السبب في ذلك إلى أنماط الحياة غير الصحية التي تتبعها النساء، ووجدت الدراسة أن النساء اللاتي اتبعن تلك الخطوات انخفضت نسب إصابتهن بنوبة قلبية 92%.



اطباء يحذرون من شرب الماء بعد الأكل

أكد أطباء أن شرب السوائل مهما كان نوعها بعد أو أثناء تناول الطعام، يمكن أن يسبب أضرارا جسيمة للجهاز الهضمي وخاصة المعدة. ويتمثل الضرر الناتج عن شرب السوائل بعد الأكل أو أثناءه، حسب ما ذكرته قناة روسيا اليوم، في إبطاء عمليتي الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي. وقال الخبراء: «عند شرب الماء من أجل أن يساعد على بلع الطعام، فإن ذلك يبطئ عملية هضم هذا الطعام، وبالتالي يتسبب بأضرار للمعدة». وأوضح الأطباء ان الإنسان عندما يبدأ بتناول طعامه تبدأ معدته بإفراز عصارة تكفي لهضم الطعام، لذلك عندما يشرب السوائل مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام فإن تركيز هذه العصارة ينخفض، ما يسبب بطء عملية الهضم. ويؤدي هذا حسب رأي الأطباء الى تآكل غشاء المعدة، ويؤكدون أن أخطر السوائل هي تلك المحتوية على السكر، أو التي يشربها الشخص عند تناوله الحلويات، حيث يسبب هذا في البداية تخمرا في المعدة ومن ثم تكونا للغازات.



حفل زفاف «صديق للبيئة»

ذلك على حفل زفافنا، وأردنا أن يشعر الجميع بالراحة فمن السهل جدا تناول الأطعمة الصحية». وبدلا من الأطعمة التقليدية التي تضم قائمة مليئة بالحلوى والمعجنات، أكدت العروس أن ضيوفها حصلوا على الأطعمة المفيدة والحلوى الخالية من السكر، وأضافت أنهم حصلوا على الخضراوات المطهية على البخار في العشاء مع الفاكهة الطازجة كحلى. (الاتحاد)

السيدات على جلسة تدليك هندية في منتجج «تاماريند» الصحي، وتناولن الغذاء النباتي، كما حصل المدعون أيضا على جوز الهند العضوي لاحتسائه في الاحتفال، وبعض الخضراوات لتناولها في الإفطار، وحقيرة شاملة بها خضراوات طازجة وقهوة وفيتامين سي. وتقول سيبيل «أردنا حفل زفاف صحيا، لأنني ودين ملتزمان بأسلوب حياة صحي، وكان مهما أن يعكس

أقامت اختصاصية التغذية جيسيكا سيبيل وزوجها دين ستيجولد حفل زفاف «صديقا للبيئة»، مؤخرا، في تايلاند، حيث أرادت هي وزوجها أن يثبتا أن حفلات الزفاف الرائعة يمكن أن تكون بعيدة عن الإسراف والمغالة. واستمر الحفل، وفق موقع «dailymail»، أربعة أيام بصحبة 170 مدعوا تعرفوا خلالها على جميع أنواع الطعام الصحي وممارسة اليوغا. وحصلت