



العدد (31)

الثلاثاء 9-2-2016

# استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة



## «أفران الطين».. رواج في غزة

قصة  
الأسيرات..

في  
«3000»  
ليلة



تعاملي مع صديقات زوجك..  
بهذه النصائح

لا تكن مغرورا!

«إدوارد سعيد للموسيقى»..  
بوابة الأمل للأطفال

الانفعالات الطبيعية.. مؤشر لسلامة نمو الطفل

بهارات تقي من السرطان!



# متحف داخل منزل



# «أفران الطين»..

## تراث قديم يلقى رواجاً في غزة

الخاص لطهي المأكولات وصناعة الحلوى، وذلك لوجود طعم خاص للمأكولات التي تصنع داخل الفرن إضافة إلى عدم قضاء وقت طويل لتجهيز الطعام داخله.

وتقول: «لا أجد صعوبة في استخدام الفرن حيث أقوم بإشعال النيران من خلال الأخشاب وبعض الملابس البالية لأبشر بعدها في عملية الخبز والطهي لمدة زمنية بسيطة مقارنة بالأفران الغازية التي تستهلك وقتاً أطول».

وتستخدم أم محمد الفرن الطيني منذ 20 عاماً وتعتبره جزءاً من التراث الفلسطيني القديم الذي يجب الحفاظ عليه.

أما المواطنة أم أحمد فتعتبر ضرورة تواجد الفرن الطيني في المنازل القروية خاصة لقدرته على طهي كميات كبيرة من الخبز والطعام في وقت قياسي.

وتقول: «وجود الفرن أساسي في أي منزل قروي لقدرته على استيعاب كميات كبيرة من الخبز والطعام حسب حجم الفرن مقارنة بأفران الغاز والكهرباء التي لا تتسع لنفس الكمية». وترى أن العائلات الكبيرة تحتاج إلى مثل هذه الأفران الاقتصادية خاصة أنها لا تحتاج إلا لبعض الحطب.

الفلسطيني القديم». وتعطي الأفران الطينية طعماً ومذاقاً خاصاً للمأكولات الشعبية.

أم رائد التي تعمل في صناعة الأفران منذ أكثر من ثلاثين عاماً لم تكن تعلم أنه في المستقبل ستتحول هذه الصناعة التراثية إلى مهنة تزودها بالمال، حيث يبلغ سعر الفرن الواحد ما يقارب 100 شيقل.

تقول أم رائد التي تعيل عائلة مكونة من 10 أفراد: «قبل ثلاثين عاماً كنت أعمل الأفران فقط لاستخدامي المنزلي، لكن مع مرور الوقت وصعوبة الظروف الاقتصادية أصبحت مهنتي وكسب رزقي، وأقوم ببيع الأفران منذ 15 عاماً». وتضيف: «نجحت في توفير المال وتمكنت من الذهاب للحج مرة واحدة إضافة إلى عمرتين متتاليتين وتوفير كافة ما يلزمي في حياتي اليومية».

وتجد صعوبة في بعض الأحيان في توفير الاسمنت لصناعة القاعدة الإسمنتية التي يجلس عليها الفرن وذلك لصعوبة دخول الإسمنت إلى القطاع وغلاء أسعاره.

من جانبها تجد المواطنة أم محمد «46 عاماً» متعة في استخدام فرنها الطيني

محمد أبوريده

استراحة الحياة

تجلس السبعينية أم رائد قديح على مقعد خشبي صغير ممسكة بيدها المتجعدة بعضاً من الطين لتخلطه بالقش وقليل من الإسمنت لتصنع منها فرناً طينياً قديماً، لتعرض أمام منزلها الذي أصبح مكان لعرض جميع أفران الطيني بغرض البيع.

أم رائد التي تعمل في صنع الأفران الطينية لتوفير مصدر دخل لعائلتها القاطنة بقرية خزاعة الحدودية شرق مدينة خان يونس.

بالرغم من تقدمها بالسن إلى أنها ما زالت تمارس عملها بكل نشاط وبشكل يومي كي تستطيع صناعة الأفران لزبائن بأسرع وقت ممكن وبأعلى جودة، خاصة أنها تلاقى إقبالا شديداً من المواطنين من مختلف أماكن القطاع.

تقول أم رائد: «أجد متعة كبيرة حينما أقوم بصناعة هذه الأفران التي تعبر عن ماضيها قبل أن تكون مصدر دخل لي، فأنا أعتبر هذه العمل جزءاً من التراث

# لا تكن مغرورا.. ولا من اشباه المثقفين!



ويسألها: أين أنا؟ وأين يجب ان أكون؟ لأن المسافة للكمال بعيدة، وعليه ان يسمع أكثر من ان يتكلم.  
واشار الى ان من أكثر الناس عرضة للانزلاق بوحل الغرور هم ما اطلق عليهم «أشباه المثقفين» لأنهم يعتبرون أنفسهم بالمعرفة التي يكتسبونها أكبر قدرا من غيرهم وأفضل وأعلى قيمة ووزنا، بيد أنهم لا يعلمون ان المعرفة هي من أحد اشكال الوصول الى الوعي، لكنها ليست بالضرورة تخلق الوعي، لذلك ما أكثر من يعرفون وكم هم قلة الواعون.  
المغرور برؤيته لنفسه انه يستحق أفضل الأشياء لا تستعجب ولا تستبعد منه ان يستعمل كافة الطرق الميكافيلية للوصول الى مبتغاه حتى لو كان ذلك على حساب الآخرين.

ولاء الشمالي



اذا كنت لا تساعد الاخرين في حال حاجتهم للعون ولا تطلب انت المشورة والنصيحة في حال احتجت لها لانهم اقل فهما منك، واذا اصبحت تجرح مشاعر الاخرين ولا تأبه لهم، وايضا اذا كنت بخيلا بالمشاعر والعلاقات الاجتماعية وتظن انك وحدك انت الافضل فماذا تكون؟

## هل أنا مغرور؟

يؤكد الاخصائي النفسي في المركز الفلسطيني للإرشاد فتحي فليفل ان هناك امورا عديدة تؤدي الى شعور الشخص بالمغرور أهمها الوصول الى مكانة معينة وعدم القدرة على تقبل التعلم من الآخر لاعتقاده انه يعرف كل شيء.  
وترتبط مسألة الغرور باحترام الرأي الآخر فتصبح مساحة قبول الآخرين واحترامهم عند المغرور ضيقة، كما ان المغرور لا يحترم قدرات وامكانيات الآخرين، ويصبح المغرور يرى قدراته بصورة اكبر من حقيقتها وواقعها، فهناك فرق بين الحلم والامكانية، يقول المغرور: «نحن نتعلم منا الناس بينما نحن لا نتعلم من أحد ونعلم أكثر من الجميع».

وأوضح فليفل ان من أهم ما يميز المغرور ان سلوكه الشخصي لا يتوافق مع ما يقوله فلا يوجد توافق تنظيري..

هل (أنا) «المغرور» حقيقة أفعل ما

أقول، وأقول ما أفعل؟ ولا

يستطيع رؤية غيره أو

يسمع غيره لأنه هو

الوحيد الذي يمتلك

الحقيقة المطلقة.

يقول فليفل:

على المغرور

ان يكون

أقرب من

نفسه



# معهد إدوارد سعيد الوطني للموسيقى .. بوابة الأمل للطفل الفلسطيني

اسلام المظلوم

استراحة الحياة

في الأوركسترا الخاصة بمعهد إدوارد سعيد وشاركوا أيضا في أوركسترا عالمية وقدموا عروضاً كانت راقية وناجحة بناء على مستواهم العالي في عزف الموسيقى ولكن هناك بعض العقبات التي تواجههم منها الدعوات التي لا نستطيع تلبيتها بسبب الحصار المشدد على قطاع غزة وقلّة عدد المدرسين وضيق المكان».

ومن المهرجانات التي شارك بها المعهد «البحر والحرية» و«ليالي الطرب في قدس العرب» الذي سمي بهذا الاسم لتقديمهم الأغاني الوطنية وأغاني الطرب الخاصة بالقدس والوطن وتعزيز النواحي الوطنية عند الطفل وانتمائه الوطني وتقديم الفلكلور الفلسطيني إيماناً بضرورة المحافظة على الهوية الفلسطينية. ويؤكد اسماعيل إبراهيم داوود أستاذ الموسيقى ومادة المقامات العربية وأستاذ آلة العود في المعهد أهمية الموسيقى في حياتنا اليومية لما لها من فوائد صحية وتعليمية وثقافية من تنمية وتقوية الذاكرة وتعلم حسن الإنصات والاستماع والتناغم والانتماء، مشيراً إلى أنها أصبحت تستخدم في الطب عبر الاستفادة من الطاقة الإيجابية عند الإنسان.

ويضيف داوود «الموسيقى تنمي الخيال والإحساس بالجمال وتعبر عن شخصية الطالب، ربما يعجز الأستاذ المربي في الفصل أن يعلمها للطالب ولكن نحن نهتم بها بشكل رئيسي ونتمنى من وزارتي التربية والتعليم والثقافة ادراجها كمادة أساسية ضمن المنهاج العلمي ليستفيد كافة الطلاب منها».

وختم داوود حديثه قائلاً: المجتمع الفلسطيني يعاني ظروفًا سياسية واقتصادية واجتماعية صعبة ويحتاج للموسيقى للهروب من هموم الدنيا، ولإيصال قضيتهم رغم الحصار الخائق على القطاع لأن لغة الموسيقى لغة عالمية حضارية وهوية وتراث تعبر عن كل طموحاتنا وآمالنا للعالم الخارجي الذي أرسل للشعب الفلسطيني رسالة حب وسلام وتضامن من خلال أغانٍ كلامها مؤثر ولحنها سلس وهي أبلغ من الخطب التي فشل في إيصالها السياسيون».

2008 بتمويل مشترك من الوكالة السويدية للتنمية الدولية (سيدا) في الأول من نيسان 2012 وبعد أربع سنوات من العمل والإنجاز نقلت المؤسسة ملكية المدرسة إلى معهد إدوارد سعيد الوطني للموسيقى - جامعة بير زيت لتصبح فرع المعهد الأول في قطاع غزة».

ويؤكد النجار أن المعهد يسعى من خلال تعليم الطفل الموسيقى إلى تغيير السلوك والمفاهيم الاجتماعية وتعلم حسن الاستماع وحب العمل الجماعي لأنه بعد فترة من تعلم الموسيقى يصبح الطفل يشارك في الغناء الجماعي أو في مخيمات جماعية خارج قطاع غزة وفي الضفة الغربية من أجل الاحتكاك بالطرف الآخر من الوطن ومواجهة الضغوط النفسية والقهرية التي تعرض لها أطفال غزة خلال الحروب الثلاث التي جاءت في أقل من ست سنوات.

ويتراوح عدد طلاب معهد إدوارد سعيد من 195-210 طلاب والفئة العمرية المستقطبة في مجال تعليم الموسيقى من 6 - 12 عاماً، وتبلغ نسبة الإناث 66% وعدد المدرسين 12 منهم فلسطيني ومنهم أجانب من روسيا وأكرانيا وجميعهم يحملون شهادات بكالوريوس وماجستير ومنهم من يقدم لشهادة الدكتوراة في الموسيقى.

## صعوبات وتحديات

يقول النجار «هناك طلاب هاجروا عام 2012 لأمريكا والسويد وبريطانيا وقدموا في مسابقات وقياس مستوى وكان مستواهم عالياً وهذا يدل على المستوى الأكاديمي العالي والراقي والتربوي في تدريس الموسيقى، ويتم اختيار الطلاب المتميزين الذين يحوزون على أعلى الدرجات للمشاركة في مسابقات على مستوى العالم، ومنهم من سافر إلى كندا والسويد والنرويج، وسياسفر طلاب في شهر يونيو 2016 وقبل ثلاث شهور خرج طلاب إلى فرنسا وشاركوا

تتناغم أصوات العزف والموسيقى من معهد إدوارد سعيد الوطني للموسيقى كأول معهد أكاديمي لتعلم الموسيقى في غزة كمنقلة نوعية للطفل الفلسطيني الذي يعبر عن آماله وطموحاته عن طريق أنغام ومعزوفات موسيقية بكلمات معبرة لتوصيل القضية الفلسطينية لأبعد مدى في العالم.

نجلاء حميد «11 عاماً» تعزف على العود واختارتها ليكون رفيقها في الغناء لأنه آلة عربية وشرقية ولتنمي قدراتها في الغناء ومعرفة المقامات العربية وتطور من مستواها في الأداء.

وعبرت نجلاء عن سعادتها بمشاركتها في عدة مسابقات باسم معهد إدوارد سعيد وحصولها على شهادات تقدير. ومن المسابقات التي شاركت بها «الصحفي الصغير» و«كنز المواهب» مع مديرية التربية والتعليم ومسابقة «فلسطين». أجوانا سابا «15 عاماً» تقول: دخلت معهد إدوارد سعيد للموسيقى عام 2010 واختارت آلة التشيلو حبا في العزف عليها وتمكننا منها، مشيرة إلى أن الموسيقى مهمة في حياة أي إنسان ويجب أن نهتم بها كبقية المواد المدرجة في المنهاج الدراسي.

وتؤكد على حبها للموسيقى تقول: «كنت أهرب من خوف الحرب بعزفي على آلة التشيلو حيث كانت الموسيقى المتنفس الوحيد لي في تلك الأيام الصعبة التي كنا نمر بها ونأمل برفع الحصار عن قطاع غزة لنشارك في الاحتفالات الخارجية». من جانبه يشير إبراهيم النجار مدير الفرع والمثرف الأكاديمي للمعهد في قطاع غزة إلى وجود خمسة فروع للمعهد في الوطن. ويقول: أطلقت مؤسسة عبد المحسن القطان مشروع مدرسة غزة للموسيقى بمدينة غزة في صيف





## أكثر من مجرد نكهة... بهارات تقي من السرطان!

مضادات الالتهاب والأكسدة. وحفظ الزنجبيل الطازج في البراد وبشر قليل منه على الشوربة أو الأرز أثناء الطهي، أو مع الشاي، يعتبر طريقة ناجحة للاستفادة منه.

- الفلفل الأسود: أظهرت دراسات أميركية أن الفلفل الأسود يعيق نمو الخلايا السرطانية، خصوصاً في الثدي.
- إكليل الجبل: شرب ثلاثة أكواب من مغلي نبتة إكليل الجبل يساعد في تطهير الجسم، ويعالج عسر الهضم والانتفاخات وفقدان الشهية.
- الفلفل الحار: يحتوي الفلفل الحار على عنصر الكابسيسين، الذي يحارب سرطان البروستات
- الزعتر البري: يحتوي هذا البهار على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة ومضادات الميكروبات، التي تحارب نمو السرطان في الجسم.
- الثوم والبصل: كما يساعد تناول الثوم والبصل في الوقاية من سرطان المعدة وتقوية المناعة.(cnn)

أقيمت الحروب بسببها، ومثلت أساساً للتجارة منذ قرون. لا يمر يوم في حياتك دون استعمالها، وعلى الأغلب لن تستطيع الاستمتاع بطعامك بدونها... إنها البهارات. لكن ما قد لا تعرفه هو أنها ليست مجرد عنصر يضيف لطعامك النكهة أو اللون، فهي أيضاً تساعد في الوقاية من أمراض خطيرة. وتتعرفون فيما يلي على بهارات لذيذة تساهم في محاربة السرطان:

- الكركم: يعتبر الكركم من أفضل البهارات المحاربة للسرطان، لأنه يحتوي على عناصر محاربة للالتهابات ومضادات للأكسدة، كما أنه يحارب الكتل السرطانية ويمنع نموها. وخلطه مع زيت الزيتون والفلفل الأسود سيزيد من تأثيره.
- الزنجبيل: استعمل الزنجبيل لقرون كعلاج لنزلات البرد والإسهال وغيرها. وتناوله طازجاً أو مطحوناً يساعد في تخفيف آلام المعدة وعلاج السرطان فيها، لما يحتويه من

## الماء للتخلص من السموم.. هل يجب شربه بارداً أم دافئاً؟

تحسين المزاج ويساهم في فقدان الوزن وتنشيط عملية الأيض. ويشدد الخبراء على أهمية شرب 9 أكواب من الماء في اليوم للمرأة و 13 كوباً للرجل. وأثبتت بعض الدراسات أن شرب الماء البارد بعد ممارسة الرياضة هو الأفضل لضبط حرارة الجسم وخفض الوزن. أما شرب الماء الدافئ فهو الأفضل لتنظيف الجسم من السموم، خاصة مع إضافة مقدار من عصير الحامض. ولكن في كلتا الحالتين، يؤكد الاختصاصيون أهمية شرب الماء بكميات كافية لصحة جيدة وجسم سليم.

إذا كنت تعاني من التعب والإرهاق أو من الصداع النصفي أو من جفاف وتشققات في بشرتك أو حتى مشاكل في الكلى أو المفاصل أو من الإمساك أو عدم انتظام ضغط الدم، فأنت بالتأكيد لا تشربين الماء الكافي لمعالجة هذه المشاكل. إذ يعتبر الماء أحد أهم عناصر الحياة، فهو ينقل الأوكسجين والمواد الغذائية إلى الخلايا، ويرطب الهواء داخل الرئتين، كما يزيل السموم من الجسم ويحافظ على صحة البشرة ويقوي الجهاز المناعي، ويساعد في



## تدليك الظهر قد يزيد من الآلام

حذر جراح العظام الألماني «راينهارد شنايدرمان» من أن التدليك قد يزيد من آلام الظهر سواء في بعض الأحيان بسبب الضغط الشديد على الظهر.

ونصح «شنايدرمان» رئيس الجمعية الألمانية لأمراض العمود الفقري، بضرورة إجراء فحص طبي في حال استمرار آلام الظهر لأكثر من أسبوع مثلاً أو إذا كانت الآلام حادة للغاية لدرجة تحول دون إمكانية دوران الرأس. وأضاف الجراح الألماني أنه ينبغي استشارة الطبيب قبل إجراء جلسات التدليك أيضاً عند الشعور بآلام على نطاق واسع بالظهر.

وعلى الجانب الآخر، أوضح شنايدرمان أنه يمكن معالجة آلام الشد الناجمة عن الجلوس على المقعد لفترة طويلة خلال الرحلات الجوية من خلال جلسات التدليك دون استشارة الطبيب.



# الانفعالات الطبيعية.. مؤشر لسلامة نمو الطفل

التطور هنا يكمن في عامل الحب، فالطفل يحتاج إلى أن يتلقى الحب ليظهره، لأن الحب يؤلف جوهر العلاقة مع الأبوبين، وهو عاطفة توجه أحاسيس الشعور بالأمان والثقة والطمأنينة. وذلك لأن الحب أو الثقة غالباً ما تجعلان الطفل يتغلب على المخاوف، ويمرور الوقت يدرك أن الحياة لا تعني فقط الحب والرضا، وإنما تشمل أيضاً الإحباطات، أو تحمل استنكار والديه لأفعاله، أو عدم انصياعهما لطلباته وعدم تلبيةهما تحقيق كل ما يريد من احتياجات، وأن عليه أن يتعلم كيف يمكنه السيطرة على مشاعر الغضب عندما يصادفه مثل هذا الموقف، الذي قد يتكرر في أحيان كثيرة». وتقول الدكتورة حنان: «بيدي الطفل، وهو في المهد وفي أثناء الرضاعة القدرة على إظهار العداء والشراسة عن طريق الصراخ والبكاء، وعندما يحرم من امتصاص أو رضاعة الحليب من زجاجة الرضاعة قبل أن يشبع تماماً، يوجه هذه الصرخات إلى أمه، ومن حوله، ومنهم يتعلم أن الاحتجاج لها نتائج قد تكون سارة، أو غير ذلك، عندما يكبر ويصبح في سن الثالثة، أو الرابعة مثلاً، وأن عليه أن يستوعب ويتحمل ويتعامل مع التوجيه والسيطرة. وعندما يصل إلى سن المدرسة، تأخذ ردود أفعاله شكلاً آخرًا. فقد تتحول انفعالاته إلى سلوكيات عدوانية تجاه الآخرين. ومن ثم تتأتى أهمية إكسابه مهارات التعامل الاجتماعي مع الآخرين. ويتعلم الطفل من رفاقه اللعب والدراسة مفردات جديدة تتناسب وحياته الجديدة مع أناس يختلفون عن أسرته. ويتعلم كيف يكون منضبطاً ومتوافقاً وملتزماً مع النظام المدرسي، وأن كل طلباته واحتياجاته ليست مجابة بنسبة مئة في المئة. فالانفعالات أياً كان نوعها تمنح حياتنا قيمة ومعنى، ولا تصبح عائقاً إلا إذا انفلت زمامها وانحرفت عن الوضع الطبيعي».

تشير الدراسات الطبية إلى أن المشاعر الإنسانية والانفعالات تعتبر حالات سيكولوجية تعبر عن نفسها ببهيات أو صور متباينة ومتعددة، ومن هذه المشاعر والانفعالات الحب والخوف والغضب والسرور والتلفه وغيرها، ويلفت أطباء علم النفس إلى أن تلك الانفعالات تكون مصحوبة دائماً بالتوتر الذي يستلزم التخلص منه، فقيام الشخص بفعل معين يتخذ عدة مظاهر، كأن يحرك قبضته، أو يصرخ بصوت عالٍ. أو يهرب من مواجهة الخطر. وظهور مثل تلك الانفعالات يتجلى لدى الطفل الرضيع عند الحاجة إلى الطعام والإحساس بالجوع أو الألم أو الدفء العاطفي عندما يشاهد أمه، أو عندما تحضنه أو تقبله. فوسيلة الطفل الرضيع حسب الدكتورة حنان عبد الحميد، استشارية الطب النفسي وعلم النفس السلوكي - هي إظهار هذه الانفعالات السلبية إزاء حرمانه من إشباع تلك الرغبات. ويبدو ذلك في الصراخ والبكاء. أو في صرخات الفزع عندما يشعر أنه افتقد حماية أمه وغيابها عن أمام عينيه فجأة. أو عندما يسمع أصواتاً عالية مزعجة حوله. إن مثل هذه الانفعالات إنما هي أمر غريزي وفطري، ونمو الجانب الانفعالي، أمر طبيعي، بل وعلامة من علامات الصحة النفسية الطبيعية للطفل، ولنموه الطبيعي.

وتضيف الدكتورة حنان لـ «الاتحاد»: «إن الأطفال الصغار عادة ما يظهرون تطوراً سريعاً ومتعدد الجوانب لنمو عواطفهم وانفعالاتهم. فالابتسامة المرحبة، أو الصراخ عند الألم، أو الاستغراب من وجود غرباء، أو مشاهدة حيوان غريب، كلها مثيرات بيئية تسبب انفعالات سلبية أو إيجابية. وقد تنعكس على الطفل في شكل متاعب جسمانية. فالحب والخوف والغضب كلها مشاعر انفعالية تنمو مع الطفل، وتأخذ أشكالاً متعددة، وتتطور وتظهر في شكل ردود أفعال متباينة، حسب السن والتربية والتنشئة والثقافة البيئية وغيرها. فأهم أسس



## أسباب تأخر الطفل في المشي

### أطعمة تؤمن

### حاجات الطفل من الحديد

لا يحتاج الطفل عادة إلى مكملات الحديد كونه يحصل على حاجات جسمه من الحديد من الأطعمة التي يتناولها. أما أهم مصادر الحديد فهي:

- اللحوم الحمراء والسلمك والدجاج.
- الحبوب الغذائية المقواة بالحديد.
- الشوفان.
- الحبوب.
- التفوف.
- الخضر الخضراء كالسبانخ والهندباء والبروكولي.
- الخبز المقوى بالحديد.
- البيض.
- الفاكهة المجففة كالزبيب والمشمش المجفف.

دماغه: قد يعاني الطفل من تأخر في المشي نتيجة تعرضه لنقص في الأوكسجين مما يؤدي إلى شلل دماغي وصغر ملحوظ في محيط الرأس وفي هذه الحالة يظهر الفحص العصبي للطفل علامات هامة ويلاحظ هنا تأخر بقية قدرات الطفل.

- مشاكل في عمل العضلات: إصابة الطفل في بعض الأمراض التي لها علاقة بالعضلات كمرض وريدنغ هوفمان وبعض الحثول العضلية والضمور العضلي المبكر ويظهر الفحص العصبي للطفل خلل في عمل العضلات.

- زيادة الوزن عند الطفل أو زيادة نشاطه، فيجد صعوبة في الحفاظ على توازنه.

### الأسباب النفسية

- في حال لم يعط الأهل التشجيع الكافي للطفل لحنه على المشي.

- ترك الطفل لفترات طويلة في مشاية الأطفال التي تؤخر مشي الأطفال بحسب الخبراء لأن الطفل يعتاد الإرتكاز على أصابعه وليس كل قدمه.

- فقدان الحافز للمشي عند بعض الأطفال لا سيما عندما يقوم الأهل باعطائهم كل ما يحتاجون.

والوراثية التي قد تأخر حركة المشي عند الطفل ومنها:

- الأسباب المرضية والوراثية- العامل الوراثي: رغم أن اكتساب الطفل للمهارات الطبيعية وفحصه العصبي جيد قد لا يمشي الطفل قبل بلوغه عامه الثاني نتيجة عوامل وراثية إذا يلاحظ أن العديد من أفراد عائلته لم يمشوا قبل العام الثاني.

- حالات مرضية في العائلة: إذا كان في السجل الوراثي للطفل إصابات بأمراض عصبية كرنح توسع الأوعية الوراثية ويظهر في الفحص العصبي للطفل علامات مهمة.

- نقص الفيتامين D: بعض الأطفال يعانون من نقص في الفيتامين D ما يؤخر المشي لديهم رغم أن فحصهم العصبي طبيعي وتحل هذه المشكلة عبر إعطاء الطفل جرعات إضافية من هذا الفيتامين.

- إصابة الطفل بأمراض خطيرة خلال أشهره الأولى: إذا أصيب الطفل بأمراض خطيرة خلال أشهره الأولى كالتهاب السحايا أو التهاب الدماغ تظهر لديه ببطء في قدراته.

- إصابة الطفل بأمراض عصبية مركزية في

ينمو الطفل خلال عامه الأول بسرعة وتكبر قدراته الجسدية والعقلية بسرعة، ومع بلوغه عامه الأول ينتقل الطفل من الزحف إلى القيام ببعض الخطوات الأولى وتعتبر هذه اللحظة من أجمل اللحظات التي يعيشها الأهل مع الطفل. يبدأ الطفل بالمشي عادة عبر مساعدة الأهل ثم يترك بشكل تدريجي نفسه ويمشي منفرداً ولكن بعض الأطفال يتأخرون في المشي مما يثير قلق الأهل وخوفهم.

### متى يجب على الأهل القلق؟

بعض الأطفال لا يستطيعون أن يقوموا بخطواتهم الأولى قبل بلوغهم العام والنصف وإن لم تظهر عليهم في هذه المرحلة أي محاولات للمشي يعتبر أن الطفل تأخر في المشي. لكن يجب الانتظار حتى بلوغهم العام وفي حال لم يتمكن من المشي مع بلوغه عامه الثاني يجب التوجه إلى الطبيب للكشف عن المشكلة التي تعيق مشي الطفل.

### أسباب تأخر المشي عند الطفل

هناك العديد من الأسباب المرضية والنفسية



## الحليب قليل الدسم.. هل يناسب الأطفال؟

ينصح بعدم تحديد كمية الدهون في غذاء الطفل قبل أن يبلغ السنتين. ويجب ألا تعتقد الأم أن هذا النوع من الحليب يؤدي الطفل إذ أنه لا يحصل على كمية الدهون التي يحتاجها جسمه كلها من الحليب بل يحصل على نسبة مهمة من الدهون من أطعمة أخرى. وبالتالي لا يعتبر خطيرا تناوله الحليب الخفيف الدسم بدلا من الكامل. لكن إذا كان الطفل لا يأكل بشكل كاف فقد تقلصين كمية الدهون التي يتناولها بنسبة زائدة إذا أعطيته الحليب قليل الدسم فيما تعتبر الدهون شديدة الأهمية لنمو دماغه. وحتى إذا كان يحصل على الكثير من الوحدات الحرارية من العصير أو الأطعمة الغنية بالبروتينات والنشويات، فقد تقلصين كمية الدهون التي يحصل عليها إلى حد خطير عندما تعطينه الحليب الخفيف الدسم بدلا من الحليب الكامل. لذلك من المهم مراقبة غذائه جيدا خلال أيام للتحقق من كمية الوحدات الحرارية التي يحصل عليها ونسبة الدهون في غذائه. وتذكري أنه ينصح بأن تشكل كمية الدهون في غذاء الطفل نصف كمية الوحدات الحرارية التي يحصل عليها بشكل عام على أن تتبدل النسبة تدريجا بعد السنتين لتشكّل ثلث كمية الوحدات الحرارية التي يحصل عليها يوميا.

## العسل.. والأطفال

يجب عدم إعطاء الطفل العسل دون سن السنة. لكن لن يؤدي طفلا في سن السنتين تناوله، حتى انه ينصح بإعطاء الطفل ملعقة من العسل يوميا كعلاج للحساسية ليكتسب مزيدا من المناعة. كما يعتمد العسل في أستراليا للتلتمام الجروح نظرا لدوره كمضاد للجراثيم، إذ قد يكون أكثر فائدة أحيانا من المضادات الحيوية. أما بالنسبة إلى الطفل دون السنة فينصح بتجنب العسل لوجود خطر إصابته بالتسمم الوشيق.

## ماذا تفعلين إذا اكتشفت أن ابنك مدخن؟

- الشعور بالرجولة؟.. إلخ
- قومي بتصحيح المفاهيم الخاطئة وشرحي رأيك في هذا الأمر.
- أكدي على حبك له أثناء النقاش وخوفك عليه، واحكي له عن قصص حقيقية لمدخنين من العائلة مثلا وكيف أضر بهم التدخين، ويمكنك توجيهه إلى الحديث مع أحد أفراد العائلة المقربين له.
- ذكره بأضرار التدخين مثل: الإصابة بالسرطان، اصفرار الأسنان، قصر النفس، التجاعيد المبكرة، ورائحة النفس الكريهة.
- اقتربي من ابنك وصادقيه.
- إذا كان أحد الوالدين مدخنا يجب أن يقلع عن التدخين، حيث يصعب على الوالدين إقناع أطفالهم بالإقلاع عن التدخين إذا كانوا هم أنفسهم مدخنين.

لا جدال أن صدمة معرفة الأهل بدخول الأبناء في سن المراهقة إلى عالم التدخين، تكون ذات وقع رهيب يصيب جميع الأطراف بالارتباك فيحتاج الوالدين في كيفية التصرف تجاه هذه الكارثة، خاصة أن التعامل مع هذه المرحلة العمرية يحتاج إلى الكثير من الحكمة والذكاء للوصول بأبنائنا إلى بر الأمان، وهو ما يؤكد الأطباء النفسيون الذين يقدمون لك سيدتي الإرشادات الصحية والصحيحة للتعامل مع هذا الموقف دون حدوث خلافات حادة يصعب علاج تداعياتها فيما بعد بين الأهل والأبناء، حسب ما نشر موقع «نصف الدنيا»:

- بكل هدوء اطلبي منه إعطاءك السيارة التي يدخنها وباقي السجائر ولا تهددنيه بافتضاح أمره أمام الأهل والأصدقاء.
- ناقشه ولا تحاضرينه، وابدأي بسؤاله عن كيفية حصوله على هذه السجائر، ثم دافعه وراء التدخين: هل هو ضغط الأصدقاء، مواجهة مشكلة ما، أو الرغبة في

## الدوار وعدم التوازن.. مشكلة الكثير من الأطفال

المتحدة أن نسبة (5.7 في المئة) من الفتيات لديهن تردد أعلى من الدوار والتوازن المشاكل بالمقارنة مع الأولاد (5 في المئة). وقال جيمس باتي مدير المعهد: «تشير هذه النتائج إلى أن الدوار والتوازن تعد من المشكلات الشائعة نسبيا بين الأطفال، ويجب على الآباء أن يكونوا على بينة من تأثير هذه المشكلات على أطفالهم».

أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن ما يقرب من 3,3 مليون طفل في الولايات المتحدة ممن تتراوح أعمارهم ما بين 3 إلى 17 عاما، بواقع طفل من بين كل 20 طفلا يعانون من الدوار ومشاكل في الاتزان. ووجد باحثون من المعهد القومي للصمم واضطرابات التواصل الأخرى IDCD في الولايات





# متحف داخل منزل

مروان شهوان يحتفظ بأكثر  
من 10 آلاف قطعة أثرية نادرة

وندرتها أكثر من ثلاث ساعات بل ويحتاج كل قسم من هذا المتحف لتقرير مفصل لأن وراء كل قطعة قصة إما ملك أو قائد اسطوري عرفناه في كتب التاريخ. أطلعنا شهوان على فكرة إنشاء المتحف الذي عمل على تجميع قطعه منذ صغره، وقال انه لم تكن فكرة إنشاء هذا المتحف مجرد فكرة عابرة سوى أن الدافع الأول والأخير كان له منذ إنشائه هو حفاظه على القطع الأثرية وابقاؤها في فلسطين ومواجهة بيعها من قبل من يعثرون عليها للوفود الأجنبية التي تأتي لغزة قديما وحديثا.

إحدى القطع أرضا تتجول داخل متحف خاص بمواطن في مدينة خان يونس، وتشعر خلال سيرك فيه أنك تتجول عبر حقبة تاريخية متعاقبة أتت ومرت على فلسطين، حتى ان المار فيه لا يحسب الوقت، فصاحب هذا المتحف مروان شهوان «أبو محمد» 50 عاما يخطط يوميا لأن يقضي بعض الوقت داخل متحفه فتسرق كل قطعة من القطع وقتا أطول بل تسرق عقله أيضا، حتى ان «الحياة الجديدة» كانت زارته لتقضي معه ساعة للتعرف على فكرة إنشاء هذا المتحف فسرق منها جمال قطعه

توفيق المصري

استراحة الحياة

ما إن تطأ قدما الزائر باب منزله يشعر بأن شيئا يشده نحو الماضي، وبخطوة أخرى تذهب قدم للماضي وتبقى أخرى في الحاضر، حتى بعد مرورك عن عتبة منزله يواجهك ممران أحدهما يذهب نحو منزل، وآخر لسرداب حوله صاحبه لمتحف ضم قطعاً أثرية نادرة، وبخطى يشوبها الحذر من أن تسقط



ويضم المتحف أيضاً أباريق وجرارا وأطباقا وأحجارا قديمة وأثرية من مغاطس رومانية كانت تستخدم لمباركة الأطفال عمرها 4 آلاف عام، بالإضافة لطواحين كانت تستخدم لصناعة الخمر، وقبور من الرصاص من العصر البيزنطي، وقطع لمعدات كانت تستخدم في صناعة القوارب قديما.

ويضم المتحف أيضا عظام ديناصورات وطاحونة إسلامية عمرها أكثر من 1000 عام، بالإضافة للأعمدة واكسسوارات وسراجات من عهد الإسلاميين كانت تستخدم في إنارة الطرقات قديما، بالإضافة للشارة الإسلامية التي كان يرفعها المسلمون في حروبهم ومكتوب عليها «لا إله إلا الله محمد رسول الله» عمرها 900 عام، وأباريق قديمة مصنوعة من البرونز، وجزء من حائط غرفة ملك رسم عليها رأس ملك روماني، بالإضافة لأشكال وأحجار كريمة وملابس جيوش، وملابس للرجل والمرأة الفلسطينية، إضافة لأسلحة ومدافع تعود للحرب العالمية الأولى.

ولفت شهوان الى أن متحفه يضم قطعاً لا يضمها أي متحف آخر في فلسطين، مشيراً الى انه يحتاج لمساحة ألفي متر لعرض كل قطعة على حدة، لأن المكان الذي يضم كل القطع لديه هو مكان ضيق.

وسجل شهوان زوار متحفه عبر سنوات وزاره السفير النرويجي ووزراء عرب ومصورون عرب وأجانب ووفود عربية ودولية. وتتعامل وزارة السياحة والآثار مع متحف شهوان حيث تستعين بقطع أثرية لعرضها بمعارض لها.

ورغم كل الإجراءات التي عرضت على شهوان من عدة جهات عربية وأجنبية لبيع متحفه بكامل قطعه بمبالغ مغرية، إلا أنه يرفض لاعتباره أن هذا كنز وتراث وتاريخ فلسطين. وقال شهوان ان القطع الأثرية هي هوية فلسطينية لأنها تراث وآثار فلسطينية. وتمنى شهوان ان يتم إنشاء متحف قومي يضم كل آثار وتراث فلسطين. وطالب شهوان الحكومة والوزارات بالاهتمام بمتحفه وتسهيل المهمات أمامه لإظهاره للعالم في معارض خارجية.

### قطع نادرة

وبلغ أعداد القطع الأثرية والآثار التي يضمها متحف شهوان حوالي 10000 قطعة توزعت بين عصور مختلفة. وقال ان المتحف سمي بإسم عائلته، وينتظر الفرصة التي تسنح له لإنشاء متحف قومي لإظهار آثار فلسطين، والمشاركة في معارض دولية لإبراز تراث وتاريخ فلسطين.

ورغم أن شهوان ليس خبيراً بعلم الآثار لكن بحكم ممارسته تعرف على نمط كل عصر في تراثه وأدواته من خلال تصميمه وصنعه، ويقول ان القطع الأثرية التي يضمها للكنعانيين مصنوعة قبل 5 آلاف عام والقطع اليونانية مصنوعة قبل 6 آلاف عام والقطع الرومانية قبل 4 آلاف عام. ويضم المتحف قطعاً أثرية فخارية وأسلحة قديمة كالمنجنيق والأسهم والرمح وهي من عصر الرومانيين والبيزنطيين واليونانيين، كما أنه عثر على طاحونة فرعونية في مدينة رفح.

### قصة شغف

ويروي أبو محمد قصته وعيناه تفيضان بشغف حبه للإنجاز الذي حققه عبر جمعه كل هذه القطع الأثرية قائلاً «قبل أكثر من 30 عاماً كنت أعمل في سوق الخردة في رفح، وكنت حينها طفلاً، وأعجبتني تحفة وقمت بشراؤها ووضعها في بيتي لجمال منظرها».

وأضاف أنه أصبح يشتري قطعاً أثرية كلما ذهب لسوق الخردة، مشيراً الى أن عائلته اشتهرت في النجارة عبر مئات السنوات، وأنه أخذ عن أجداده هذه المهنة، وقلعاً صنعت يدويا لصناعة الأثاث وتعود لمئات السنين.

ولفت شهوان الى أن فكرة شراء وجمع القطع الأثرية نمت معه منذ كان يبلغ الـ 19 عاماً، مشيراً الى أن الذي استفزه لجمع القطع ما كان يسمعه من المسنين بأن الأجانب والإسرائيليين وموشيه دايان كانوا يأتون لشراء القطع الأثرية من غزة. وقال «من حديث الكبار في السن قبل 30 عاماً أتتني الفكرة وأحببتها، وكنت لا أقبل بأن يأتي أحد لشراء آثارنا، وطلبت من أي شخص يعثر على قطعة أن يعطيني إياها أو اشتريها منه لأحتفظ بها».

ومنذ صغره عمل شهوان على التجول في أسواق قطاع غزة من رفح جنوباً حتى بيت حانون شمالاً، وكان يقوم بشراء القطع الأثرية التي يعثر عليها المواطنين، وكان يدخر ما كان يجمعه من عمله في النجارة من أجل شراء القطع الأثرية، وشيئاً فشيئاً جمع قطعاً أخذت حيزاً كبيراً من منزله اعترضت عليه زوجته حين تزوج وهو في الـ 25 عاماً فوضع الآثار التي جمعها في منزله وسكن في منزل آخر.

ولفت شهوان الى أن أكثر الأماكن المليئة بالآثار في غزة هي مدينة رفح، وأنه كان يذهب لها باستمرار منذ صغره، وقال ان فلسطين مر عليها عصور كثيرة ودخلها الفراعنة واليونانيين والكنعانيين والرومانيين والبيزنطيين والإسلاميين والفاطميين والأتراك والمماليك، وأوضح أن متحفه يجمع قطعاً من كل العصور التي مرت بها فلسطين.





# ماسك الكيوي لبشرة صافية

يحتوي الكيوي على نسبة عالية من الفيتامين C والأحماض الطبيعية التي تعالج العديد من مشاكل البشرة ومنها الإفراط في إنتاج الدهون والتصبغات الداكنة والخشونة.

إليك هذا القناع الطبيعي الفعال مرتين في الأسبوع وستلاحظين الفرق في صحة بشرتك خلال فترة قليلة.

المكونات:

- حبة كيوي مهروسة.

- ملعقة صغيرة عسل.

- ملعقة كبيرة لبن زبادي.

اخلطي المكونات جيدا ثم ضعي المزيج على بشرة نظيفة لمدة 20 دقيقة. اغسلي وجهك بالماء الفاتر. (نصف الدنيا)

# لأظافر صحية ورائعة

- تعبر الكثير من النساء بيديها أثناء الحديث، وتعكس اليدين والأظافر مدى اهتمام المرأة بجمالها وصحتها ونظافتها. وينصح خبراء التجميل باتباع بعض النصائح للحصول على يدين فائقتي الجمال والنعومة ومنها:
- 1- احتفظي دائما بمقص ومبرد للأظافر لاستخدامهما عندما تشعرين بالانزعاج من أظافرك، ولا تقومي بقضمها أبدا.
  - 2- رطبي يديك ومحيط أظافرك يوميا، ودلكيهما باستمرار.
  - 3- استعملي دائما المبرد الخشبي وابردي أظافرك باتجاه واحد انطلاقا من زاوية الظفر الخارجية نحو الوسط.
  - 4- استعملي دائما مستحضرا مزيلا للطلاء بدلا من تقشيريه.
  - 5- ارتدي القفازات عندما تقومين بالأعمال المنزلية للمحافظة على نعومة يديك.



# غسول المقدونس..

## منظف طبيعي للبشرة

يعتبر التونيك أو السائل المنعش لتنظيف البشرة أساسي للتمتع ببشرة نضرة، صافية وخالية من الشوائب.

ولتحضير التونيك الطبيعي أنت بحاجة فقط إلى المقدونس الطازج، حسب موقع «نصف الدنيا».

إذا عليك بغسل باقتين من البقدونس الطازج جيدا، عصرهما بالخلط الكهربي ثم وضع المزيج بمصفاة صغيرة وتركه في البراد لمدة ساعة تقريبا للشعور بالانتعاش عند استعماله على البشرة.

لأن المقدونس يعمل على تنقية البشرة من الشوائب وزيادة نضارتها وإزالة الحبوب والبثور والرؤوس السوداء، كما يعمل على تفتيح لون البشرة وعلى تحفيز إنتاج الكولاجين فيها لأنه يساعد على تجديد الخلايا وإصلاح البشرة من أي خلل أو مرض.

لذا لا ترددي باستعمال هذا التونيك الطبيعي مع العلم أن المكونات الطبيعية لا تدوم طويلا، لذا لا تحتفظي بهذا الغسول لأكثر من ثلاثة أيام في البراد.



# أبعدي الشيخوخة عن جمالك

يعتقد البعض أن شيخوخة البشرة تبدأ مع سن الثلاثين، في حين أنها قد تبدأ قبل ذلك لتكون في منتصف العشرينيات، لكنها تظهر على البشرة مع بلوغ الثلاثين وذلك على شكل خطوط دقيقة حول العين، بالإضافة إلى البقع الداكنة وجفاف البشرة. إليك سيدتي أهم خمس عادات أساسية لإبعاد شيخوخة البشرة حسب ما نشر موقع «نصف الدنيا»:

- 1 - وضع واقي الشمس: إن أسهل طريقة للحصول على بشرة مذهلة هي وضع واقي الشمس، فهو يعمل كخط دفاع للبشرة ضد البقع السوداء والتجاعيد التي تنتج عند التعرض لأشعة الشمس. لكن استشري أحد أطباء الجلدية لمعرفة ما هو النوع الأنسب لبشرتك.
- 2 - الواقي ليس الحامي الوحيد للبشرة: قومي بإضافة مضادات الأكسدة الأخرى إلى روتينك اليومي لتعزيز فعالية واقي الشمس، ويساعده على حماية البشرة من الشيخوخة والعوامل البيئية المختلفة التي تؤذي البشرة. يمكنك الحصول على مضادات الأكسدة من خلال تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 كالسلمون السردين واللوز، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بفيتامين C وغيرها.
- 3 - علاج حب الشباب: قد تعانين من بثور وخطوط دقيقة واضحة على بشرتك، فأحرصي على علاج هذه الحبوب بمنتجات تحتوي على البنزويل بيروكساييد الذي يعمل على قتل البكتريا التي تسبب حب الشباب.
- 4 - التقشير بانتظام: التقشير هو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على بشرتك من حب الشباب؛ فأحرصي على تقشير بشرتك مرتين أسبوعياً للحفاظ على نضارتها ولا تنسي الترطيب بعد التقشير.
- 5 - كريم العين: العين هي النافذة الوحيدة لعمرك فأحرصي على وضع كريم العين يوميا قبل النوم للتخلص من الهالات السوداء المزعجة وتقليل الخطوط الدقيقة حول العين.

## بشرة وردية بمكونات طبيعية

لا شك أن جمال الوجه الطبيعي يكتمل بإحمرار الخدود من دون الاتجاه إلى استعمال مستحضرات التجميل والتي غالباً ما تكون مضرّة بالوجه لاحتوائها على مواد كيميائية؛ بالإضافة إلى أنها تزول بمجرد غسل الوجه. هناك الكثير من الوصفات الطبيعية المميزة التي يمكن أن توفر اللون الوردي، الذي يعد حلم كل فتاة، دون الحاجة لاستعمال أحمر الخدود ولعل أبرزها حسب موقع «نصف الدنيا»:

- الشوفان والخيار: قومي بعمل خليط من الشوفان مع الخيار المبشور وقليل من زيت الزيتون، وبعد مزجه قومي بوضع الخليط على وجهك بصورة دائرية، مع الاستمرار على هذه السنفرة ستحصلين على خدود وردية لأنها تسهم في إزالة خلايا الجلد الميتة من على البشرة.
- الموز: قومي بهرس موزتين بحيث تصبح كعجينة، والقيام بتطبيقها على الوجه، لمدة 20 دقيقة، ومن ثم غسلها، للحصول على توهج وردي للبشرة، وإعطاء الوجه الحمرة الوردية المطلوبة.
- البنجر: يحتوي البنجر على خصائص تساعد في إنتاج خلايا جلدية جديدة، فخلط عصير البنجر والجزر معا وتديك بها الخدين لمدة 10 دقيقة واستخدام هذا العلاج مرتين في الأسبوع يجعل الخدود متوردة وحمراء اللون. - ماء الورد: إضافة قطرات من ماء الورد إلى مسحوق من السكر وفركه على البشرة واستخدام هذا العلاج يوميا، يجعل الخدود ووردية في غضون أيام قليلة.

## وصفة فعالة لرموش طويلة وكثيفة

تعمل

الرموش كحماية للعين

ولكنها تعطىها شكلا واسعا وجذابا أيضا.

فكلما إزدادت طولاً وكثافة، كلما بدت العينين أكثر

سحرا وجاذبية. جربي هذه الوصفة الطبيعية لتعزيز صحة

الرموش وإطالتها. اخلطي ملعقتين كبيرتين من زيت جوز الهند

مع نفس المقدار من زيت الخروع ثم دلكي أهدابك وجفونك بالمزيج

كل ليلة قبل الخلود إلى النوم. يحتوي زيت الخروع على نسبة عالية

من الفيتامين E بالإضافة إلى البروتينات والمعادن الأساسية والأحماض

الدهنية التي تعزز صحة الرموش وتقويها من الجذور. أما زيت

جوز الهند، فهو غني بالفيتامينات وحمض اللوريك lauric acid

الذي يمنع تساقط الرموش. كما أنه مضاد للفطريات

والبكتيريا مما يساعد على دعم صحة البشرة في

هذه المنطقة.



## استخدامات غير متوقعة لمرطب الشفاه



3 - جل الحواجب: يمكنك استعمال مرطب الشفاه لتثبيت الحواجب وإضفاء لمعة خفيفة عليها.

4 - تعزيز نضارة البشرة: ضعي لمسة خفيفة منه على أعلى الخدين لإضفاء لمعة بسيطة تعكس الضوء لكي تبدو البشرة أكثر انتعاشا.

5 - مزيل للمكياج: يمكنك استخدام مرطب الشفاه لإزالة مكياج العيون.

ضعي القليل منه على قطعة من القطن ثم دلكي عينيك بلطف للتخلص من الماسكارا والكحل. تجنبي استعمال المسحضرات التي تحتوي على نكهة النعناع التي من الممكن أن تتسبب في التهاب العينين.

6 - مرطب للعيون: إذا كنت تعاني من جفاف البشرة حول العينين خلال النهار، ضعي كمية قليلة من مرطب الشفاه على المنطقة ثم دلكيها برفق.

يعتبر مرطب الشفاه من المستحضرات الأساسية للعناية بالشفاه وإعطاءهما مظهرا جذابا وأكثر امتلاء. فحتى إذا كنت من النساء اللاتي لا يحبن وضع المكياج فلا بد أن يكون لديك مرطب الشفاه لمنع الجفاف والتشقق.

ولكن هناك استخدامات أخرى لهذا المنتج السحري تساعدك على الحفاظ على جمالك، تعرفي عليها فيما يلي.

1 - علاج لترطيب الأطراف وأطراف الأصابع: إن بلسم الشفاه غني بالمكونات الطبيعية التي تساعد على تقوية الأطراف ومنع تشقق الجلد ما حولها. دلكي أصابع به لتبقى ناعمة خلال النهار.

2 - تنعيم الشعر المتطاير: ضعي القليل من مرطب الشفاه على أصابعك ثم قومي بتلميس الشعيرات المتطايرة والأطراف الجافة.

## تعاملني مع صديقات زوجك.. بهذه النصائح

يجب على الزوجة معرفة كيفية التعامل مع أصدقاء الزوج خاصة إذا كان له صديقات لذلك نشر موقع «نصف الدنيا» مجموعة من النصائح لمواجهة هذه المشكلة:

- صارحي زوجك بانزعاجك: إن المصارحة بين الزوجين والبوح بكل ما يختلج النفس من مشاعر هو الطريق الأسلم لحل العديد من المشاكل التي قد تقع بين الزوجين

- كوني إيجابية: لا تخطئي الظن بزوجك دعي تفكيرك إيجابيا دائما تجاه صديقاته ومن هنا عليك ان تتذكرى دائما أنك الأولى في حياته ولو أراد إحداهن لما اختارك شريكة حياته.

- اخرجي معها: في كثير من الأحيان قد تتمكن صديقة زوجك من أن تكون صديقتك أيضا، ويمكنك ان تلتقيها وحدها او مع عدد من الأشخاص لتري كيف تتصرف مع زوجك ما سيساعدك على اكتشاف نيتها.

- كوني طبيعية: عند التعامل مع صديقة زوجك عليك فعل المستحيل للتخلص من الضغط والتوتر. والتصرف بكثير من الطبيعية على الرغم من كل المشاعر التي تكون في داخلك.

- الاتصالات والرسائل: إذا كان زوجك يتلقى اتصالات من صديقة وأردت معرفة المزيد عنها، توجهي إليه وأسأليه مباشرة ليخبرك عنها، من دون ان يكون لديك اي افكار سلبية مسبقة.

- لا تخافي منها: انتبهى إلى الطريقة التي يعامل بها زوجك تلك المرأة الأخرى قبل أن تخافي منها. فإذا كان يعاملها كصديق شاب له فلا داعي لأن تخافي، أما إذا لاحظت بعض الغزل بينهما فتأكدى من التفاصيل.



# رشا مهدي..

## إطلالة عالمية ومسلسلان في رمضان



رشا مهدي ستكون الفنانة المصرية الثانية بعد النجم العالمي عمر الشريف، التي ستقوم بتقديم إعلان عالمي، بعد أن قامت بتصوير إعلان لإحدى شركات المجوهرات العالمية في صربيا، حيث أشارت الشركة إلى أن ظهور رشا مهدي سيكون الحلقة الثانية من إعلانات شركة المجوهرات، بعد أن قدمت الإعلان الأول لإحدى النجمات العالميات حيث ظهرت «رشا مهدي» بشكل مميز في الملصق الإعلاني الخاص بالشركة، بإطلالة رقيقة جمعت بين الجمال الكلاسيكي مع الموديلات العصرية. يذكر أن الفنانة رشا مهدي تستعد لتقديم دورها ضمن مسلسل «الخروج» أمام شريف سلامة وظافر العابدين وكندة علوش، وسوف تبدأ تصويره نهاية شهر شباط الجاري، وهو من إخراج محمد العدل المعروف بماندو العدل، وإنتاج شركة

«أروما بيكتشرز»، وتأليف محمد الصفدي. تشارك أيضا رشا مهدي بمسلسل «جرب حواء» الذي تخرجه سارة وفيق في أولى تجاربها الإخراجية، إنتاج ممدوح شاهين وتأليف أحمد عزت، ويشارك فيه مجموعة كبيرة من النجوم منهم: رجاء الجداوي، داليا مصطفى، مي كساب، لقاء الخيمسي، نشوى مصطفى، وسيمون، وأميرة فتحي وغيرهم.. مسلسل «جرب حواء» مكون من 60 حلقة، وتقوم رشا ببطولة حلقتين فقط، كذلك تظهر كل نجمة كبطلة لحلقتين فقط. علما أن آخر ظهور لرشا في الدراما كان من خلال مسلسل «أستاذ ورئيس قسم» العام الماضي أمام النجم عادل إمام ومعه مجموعة من النجوم أمثال نجوى إبراهيم، هيثم زكي، محمد الشقنقيري وغيرهم.

## لوسي تبدأ تصوير

### «الكيف»

بدأت الفنانة لوسي تصوير مشاهد الداخلية في مسلسل «الكيف»، الذي يجمعها مع المخرج محمد النقلي، بعد مسلسل «الباطنية» الذي عرض العام 2008. «الكيف» بطولة أحمد رزق وباسم سمرة وعفاف شعيب وأحمد خليل وبيومي فؤاد والمطرب سعد الصغير، تأليف أحمد محمود عبدالعزيز، وإنتاج عبدالله أبو الفتوح.

## وفاء موصلي متفائلة بعودة الدراما السورية

يواصل المخرج أحمد إبراهيم الأحمدي تصوير مسلسل «زوال» عن نص كتبه الممثل يحيى بيازي بالاشتراك مع زكي مارديني، وتنتجه المؤسسة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي. المسلسل يتناول قصة اجتماعية والمفترض عرضه في رمضان المقبل، وتشارك في بطولته النجمة وفاء موصلي التي بدأت تصوير مشاهدها فيه، ليكون ثالث عمل تشارك فيه للموسم الرمضاني المقبل.

موصلي تؤدي شخصية امرأة مسيحية تدعى أم إلياس، وهي مقيمة في حارة شعبية عشوائية مع أسرتها، والحارة نموذج عن الأحياء الشعبية التي تعاني كل مشاكل العشوائيات، وتضم سكانا من كل الطوائف والديانات، والكل يعاني نفس الظروف المعيشية السيئة. تقول وفاء موصلي عن مشاركتها في المسلسل، إنها تتفق بالمخرج أحمد إبراهيم الأحمدي الذي قال لها إنه سبق له أن عاش في مرحلة من حياته في أحد الأحياء العشوائية، واستمد الكثير من الأفكار في المسلسل من تلك الفترة، ولذلك تقترب الأحداث إلى حد ما من الواقع. تضيف موصلي أن كل سكان الحي بسطاء، «وقد لا تعرف أنهم مختلفون دينيا، حتى إنك ستراهم في مجالس العزاء يشاركون بعضهم البعض..» متمنية أن تشهد الدراما السورية عودة قوية في هذا الموسم بوجود أعمال جيدة من نوعية «زوال». أحداث «زوال» تدور في حقتين زمنيتين، هما 2010 مع انطلاق «الربيع العربي» من تونس، وصولا إلى الأحداث في سوريا، و1998 من خلال العودة بالذاكرة إلى الوراء. من جهة أخرى، تشارك وفاء موصلي في مسلسلين سوريين هما «بقعة ضوء» العائد بجزء جديد، و«عطر الشام» مع المخرج محمد زهير رجب.

## مصطفى شعبان

### «أبو البنات» في رمضان



بدأت الاستعدادات لتصوير مسلسل «أبو البنات»، حيث تم الاستقرار على كامل فريق العمل، بإدارة المخرج رؤوف عبد العزيز، وكتب قصته أحمد عبد الفتاح، أما الإنتاج فهو لشركة «سينرجي».

«أبو البنات» هو المسلسل الذي سيعود به النجم مصطفى شعبان إلى الدراما، ويخوض السباق الرمضاني هذه المرة بعيدا قليلا عن إطار الرجل المزواج والعاشق الذي طغى على معظم أعمال شعبان في السنوات الأخيرة. حيث كان آخر أعماله «مولانا العاشق» والذي عرض في رمضان الماضي، تأليف أحمد عبد الفتاح، ومن إخراج عثمان أبو لبن، وشاركت في بطولته سارة سلامة. وفي «أبو البنات» يظهر شعبان بشخصية الشاب شديد الثراء، صاحب معارض السيارات ومتعدد العلاقات النسائية، لكن الإضافة هذه المرة أنه أب لابنتين في سن المراهقة، ويواجه معهما مشكلات عدة عليه إيجاد حلول لها.

يشارك مصطفى شعبان في «أبو البنات» كل من لقاء الخيمسي وعلا غانم ورجاء الجداوي وفوزية أحمد وعبد الرحمن أبو زهرة وصلاح عبد الله وغيرهم. ويعتبر هذا اللقاء الثاني بين الخيمسي وشعبان بعد تعاونهما في مسلسل «الزوجة الرابعة» والذي عرض قبل نحو ثلاثة أعوام. في المقابل يصور مصطفى شعبان مشاهد فيلمه الجديد «جوز هندي» في شوارع القاهرة، وتحديدا في منطقة مصر الجديدة، تحت إشراف المخرج سيف يوسف. الفيلم كوميدي طريف كتبه جوزيف فوزي ويشارك في بطولته لطفى لبيب، إنجي المقدم، عماد رشاد، أحمد حلاوة، تميم عبده، أحمد صيام، سليمان عيد، سامي مغاوري، جميل برسوم وعبد المنعم رياض.

## الجزء الثاني من «الجماعة».. مؤجل

تقرر تأجيل الجزء الثاني من مسلسل «الجماعة» إلى ما بعد رمضان المقبل. وجاء هذا القرار لظروف تتعلق بارتباط الممثلين المشاركين بالعمل في دراما رمضان 2016. يذكر أن الجزء الأول عرض العام 2010، وشارك في البطولة إباد نصار وأحمد الفيشاوي وروبي وأحمد راتب وعبدالعزیز مخيون وأحمد فؤاد سليم وفريدة سيف النصر، وهو من تأليف وحيد حامد وإخراج محمد ياسين.



# صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

## جوز الهند



- ملعقة كبيرة كاكاو.
- ملعقة كبيرة حليب جاف.
- 2 ملعقة كبيرة سكر.

### طريقة عمل كرات جوز الهند:

يُخلط جوز الهند والقشطة والسكر والطحين مع بعض حتى تُصبح متماسكة مثل العجينة وتُعمل منها كرات كبيرة بحجم حبة الجوز وكرات صغيرة للزينة بحجم حبة البندق وتُترك جانبا لحين تحضير الكعكة.

### طريقة عمل الكعكة :

- يُنخل الطحين مع الحليب والباكنج باودر والملح والكاكاو والقرفة مع بعض.  
- يُخلط البيض جيدا ثم يُضاف الزيت والفانيليا والسكر والماء وتُخلط المقادير جيدا ثم تُضاف جميع المقادير الجافة بالتدرج وتُخلط جيدا وتوضع بقالب متوسط الحجم مدهون طحينية ثم تُضاف كرات جوز الهند الكبيرة وتُخبز بفرن حرارة 180 درجة مئوية مدة ثلاثة ارباع الساعة او حتى تنضج وبعد اخراجها من الفرن تُترك لتبرد وتُخرج من القالب يُخلط الكاكاو مع الماء والحليب الجاف والسكر ويُحرّك جيدا وتُسقى به الكعكة وتترك لتبرد جيدا وتُزيّن بكرات جوز الهند الصغيرة وتوضع بالتلاجة حتى تبرد تماما وتُقدّم مع المشروبات الساخنة.

### فوائد حليب جوز الهند:

- يحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل بعض المعادن والفيتامينات التي تقوي جهاز المناعة ويحمي القلب من الأمراض.
- مفيد جدا للبشرة والشعر حيث يعطي نضارة وترطيب ويقوي الشعر ويساعد على ازالة القشرة ويعطي ترطيبا للشعر.

### ماسك جوز الهند لنقاء البشرة وفتيحها:

- المقادير:
- عصير ليمونة كاملة.
  - فنجان شاي زيت جوز الهند.
- الطريقة:
- يُخلط جوز الهند والليمون بالخلط الكهربائي حتى يصبح مزيج كريمي ويُدهن به الوجه مره أسبوعيا مدة ساعة فيعمل على تغذية البشرة وتنقيتها وترطيبها.

### كعكة الشيكولاتة بكرات جوز الهند

- المقادير:
- 2 ونصف فنجان شاي طحين ابيض.
  - 3 حبات بيض.
  - فنجان شاي سكر.
  - ملعقة كبيرة فانيليا.
  - ملعقة كبيرة باكنج باودر.
  - نصف فنجان شاي زيت ذرة.
  - نصف فنجان شاي كاكاو.
  - ذرة ملح.
  - فنجان ونصف الفنجان ماء.
  - 3 ملاعق كبيرة حليب جاف.
  - ربع ملعقة صغيرة قرفة للنكهة (اختياري).

### لعمل كرات جوز الهند

- المقادير :
- 2 فنجان شاي جوز هند.
  - علبه قشطة.
  - نصف فنجان سكر او حسب الحاجة.
  - 2 ملعقة كبيرة طحين.

### لعمل صلصة الشيكولاتة:

- فنجان شاي ماء.

### فوائد جوز الهند للجسم:

- 1 - يساعد على عملية الأيض، حيث ان الدهون الموجودة بجوز الهند هي دهون مشبعة مفيدة جدا وهذه الدهون افضل من الدهون الموجودة باللحوم او منتجات الحليب وعملية امتصاصها بالقناة الهضمية والتي تذهب مباشرة بعدها للكبد.
- 2 - يساعد في عملية تحسين وظائف الدماغ ويساعد على الحد من مرض الزهايمر.
- 3 - يساعد على تحسين مستوى السكر بالدم لمرضى السكري.

### فوائد زيت جوز الهند:

- هنالك نوعان من زيت جوز الهند:
- النوع الاول معمول بالطريقة الباردة وهو الأفضل وملون ابيض وجامد مثل الزبدة .
- النوع الثاني معمول بطريقة التسخين شفاف مائل للصفار قليلا.
- \* يساعد على حرق الدهون، حيث ان تناول زيت جوز الهند يساعد على تسريع عملية الأيض ويسد الشهية.
- \* يساعد على ترطيب البشرة والشفاه.
- \* يستخدم كمزيل للعرق حيث يُخلط مع نشا الذرة ويوضع تحت الإبط.
- \* يمكن صناعة معجون أسنان بيتي من زيت جوز الهند حيث يُدوب فنجان شاي من زيت جوز الهند مع ربع فنجان شاي بيكربونات الصوديوم وثلاثة ارباع فنجان شاي سكر ناعم وبضع نقاط من زيت النعناع يُخلط مع بعض ويُترك ليتجمد بالتلاجة ويُستعمل كالمعجون العادي ودون مواد حافظة وفعال جداً.
- \* يُعالج تقصف الشعر ويعمل على ترطيبه وتطويله بإضافة 4 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند و 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون مع صفار بيضة ويُفرك به فروة الرأس والشعر ويُترك على الشعر مدة ٢ ساعة ويُغسل بالماء الدافئ والشامبو مرتين أسبوعيا، وأيضا ممكن استعماله بدل الكريم للشعر المموج فيُعطي الشعر طعجات طبيعية لامعة.
- \* يُستخدم لازالة مكياج العيون بوضعه على قطعة قطن وتُمسح به العيون.
- \* يُستخدم كواق من أشعة الشمس على البحر.
- \* يعمل كمهدئ للجلد بعد لسعات الحشرات كالناموس والبعوض.
- \* يوضع على الرأس ويعمل به مساجا للرأس عند التوتر العصبي.
- \* يُدهن به جميع اجزاء الجسم لإعطاء استرخاء للعضلات ولعان وترطيب للبشرة ويعمل على التخفيف من الام المفاصل.
- \* ممكن استخدامه للأطفال والكبار بدل الزبدة فزيت جوز الهند لا يتحول لدهون بالجسم ويعطي طاقة ويحترق بالجسم بسرعة.
- \* يمكن استعماله للطبخ بدل زيت الذرة وعباد الشمس.

# قصة الأسيرات.. في «3000» ليلة



مي المصري

#

الفيلم ببصمات  
المخرجة مي منيب  
المصري ويعرض في  
فلسطين قريبا

#

يوثق تاريخا فلسطينيا  
ومرحلة عاشتها مئات  
الأسيرات في سجون  
الاحتلال

3000 ليلة»، وفق المصري.

أما على صعيد الدوافع لانتقاء قصة الفلسطينية ليال بالتحديد لهذا الفيلم، فتوضح المصري أن حكاية المرأة تحوي عناصر جذبتها، خاصة الجزء المتعلق بالولادة في السجن وسط ظروف العزل والتقييد.

وتضيف المصري: «شدتني فكرة الأمومة التي أصبحت جماعية، فالنساء جميعهن أمهات في ظل الحرمان من الأمومة، واستهوتني فكرة خروج طفل لعالم يفتقر للطفولة، عالم يضم كل تلك الألوان والخيالات على الجدار». وعلى صعيد فكرة الصراع تشير المصري إلى أن فكرة الصراع في مكان واحد كانت رمزية جدا، وتبدي استغرابها الشديد من عدم تناول السينما الروائية لأي فيلم حول تجربة أسر الفلسطينيين في سجون الاحتلال وخاصة النساء، لافتة إلى أن السجن أبرز اختصار للانسان الفلسطيني وحاله نفسيا وجسديا.

يذكر أن الفيلم طاف مهرجانات عالمية كثيرة في عدة عواصم ومدن مثل تورونتو، لندن، بوسان، تالين، ستوكهولم ودبي، وأن مواعيد عرضه في فلسطين ستكون قريبا، حيث يعرض في سينما بالناصره بين 11 و13 من الشهر الحالي، وفي بابوس بالقدس بين 18 و20 الجاري، بينما يعرض في سينما جنين بين 21 و23 من الشهر الحالي أيضا، وفي رام الله يعرض بسينما برج فلسطين بين 3 و4 من شهر آذار المقبل، وفي الختام يعرض في مهرجان الافلام المستقلة المقرر تنظيمه في حيفا بين 14 و18 من شهر آذار المقبل.

وتكشف المصري عن أنها أرادت فيلما حقيقيا لذلك التقطت المشاهد المصورة في سجن حقيقي، واختارت ممثلين قسم منهم مروا بتجربة السجن في حياتهم، وآخرون يمثلون أول مرة ليسوا بعبدين عن تجربة السجن، مضيفة: «تصوير فيلم 3000 ليلة في ديكور مغلق أفرز صعوبة نفسية لي وللممثلين، لكنه جعل التمثيل يتغذى من الضغط النفسي، فحصلنا على إحساس حقيقي جيد، وتم التحضير للفيلم مدة شهرين، وفي غضون 34 يوما انتهينا من تصويره».

ورفضت المخرجة المصري الاستعانة بممثلات اسرئيليات لتقمص شخصيات السجينات والسجانات، مضيفة: «أردت اثبات أن الممثلات الأردنيات والفلسطينيات لديهن طاقة عالية، وقادرات على تقديم أداء رائع ومقنع، فهن يتمتعن باجادة اللغة العبرية ويعرفن كيف يعامل الاحتلال السجنا، بحكم أن الفلسطينيات تحت الاحتلال».

وتوضح المصري أن موقفها كذلك يرفض التعامل مع الاسرائيلين، مشيرة إلى وجود المقاطعة الثقافية

التي أثبتت نجاحها في افريقيا الجنوبية. وتشيد المصري في هذا الصدد بحملة المقاطعة للاحتلال الـ «B.D.S» التي يقف في صفوفها فنانون كبار لافتة إلى أن الحملة حققت صدى قويا في شتى أنحاء العالم، وتتيح للفلسطينيين وأحرار العالم أن يكونوا فاعلين فيها.

يذكر أن عددا كبيرا من المتخصصين في السينما والكتاب والصحفيين أبدوا إعجابهم بفيلم 3000 ليلة للمخرجة مي المصري، مؤكدين أنه يوثق تجربة اعتقال الفلسطينيات خلال سنوات الثمانينات، وهو أقرب لواقع السجن من ناحية المكان ودقة اللقطات والمشاهد، ويلخص قصة الظلم والقهر بحق الانسان الفلسطيني.

عبد الحفيظ جمال

استراحة الحياة

3000 ليلة، هو العنوان الذي اختارته المخرجة مي المصري ليحمل اسم أول فيلم روائي طويل لها، بعد فترة من انقطاعها عن السينما، ويمزج الفيلم في مشاهد ولقطاته وأحداثه بين رسائل متعددة المضامين، رغم أنه يركز على الفلسطيني الانسان وبالتحديد المرأة الفلسطينية داخل سجون الاحتلال.

تدور أحداث الفيلم ذي المئة والثلاث دقائق حول المعلمة الفلسطينية ليال التي يتم زجها في سجون الاحتلال بعد اتهامها بمساعدة شاب فلسطيني يقف ضد الاحتلال، وتتدرج في حلقات معاناتها بين القضاة، فتارة تدمج مع سجن خاص بالنساء الاسرائيليات كأسلوب للضغط عليها ودفعها للاعتراف، ثم تنتقل من السجن الأول بعد ضغط مسؤولة السجن للتجسس على رفيقاتها فتكتشف أنها حامل، فيما بعد يبصر مولودها يومه الأول في السجن، فتعود لها مشاعر الحياة، لكنها تضطر الى الجنوح نحو صراع داخلي نفسي، يتمثل بقرار الأسيرات الفلسطينيات خوض الاضراب احتجاجا على سوء أوضاع السجن، حيث يتم ابتزازها وتخويرها بين سحب حضانه طفلها أو تعليق اضرابها.

تقول المخرجة مي المصري ان سبب اختيار عنوان الفيلم يعود لعدد السنوات الثماني التي تقضيها الفلسطينية ليال في السجن أي ما يعادل 3000 ليلة، مشيرة إلى أن الفيلم يوثق تاريخا فلسطينيا ومرحلة عاشتها مئات الأسيرات الفلسطينيات في سجون الاحتلال.

وتضيف المصري: «الفيلم الروائي بالنسبة لي يأتي استمرارا للوثائقي، وفكرة فيلم 3000 ليلة تبلورت في ذهني عندما كنت أصور خلال الانتفاضة الفلسطينية الأولى بمدينة نابلس، حيث صادفت في الميدان امرأة فلسطينية وضعت مولودها في السجن، وتأثرت بها كثيرا عندما روت لي حكايتها، وكان لدي اصرار على أن يخرج للنور فيلم يحكي قصتها».

«موضوع السجن والأسر لم يغيب عن بالي، وهو حاضر في أفلامي الوثائقية، واخترت الوسيط لسرد الروائي لسرد الأحداث في فيلم 3000 ليلة، لأن الأحداث تدور في سنوات الثمانينات والشخصيات شاخت عمرا، ومن الصعب انجاز فيلم وثائقي معها، أيضا دفعني التحدي حيث كنت متحمسة لانجاز فيلم روائي ووجدت ضالتي بفكرة فيلم



# حبوب الصويا..

## هل تساعد في خفض الوزن؟

إذا كنت تتناولين حبوب الصويا ضمن الوجبات الصغيرة، يمكن أن يفسد هذا محاولات خفض وزنك، علماً أن الأمر يرتبط بالكمية التي تتناولينها ضمن الوجبة الصغيرة وما تتناولينه من طعام ضمن الوجبات الباقية. صحيح أن حبوب الصويا تحتوي على الكثير من المكونات الغذائية من فيتامينات ومعادن متنوعة كالسيوم والبوتاسيوم والفولات إضافة إلى الأعشاب التي تساعد في خفض مستوى الكوليسترول في الدم. إلا أنها في الوقت نفسه تعتبر مصدراً غنياً بالوحدات الحرارية من البروتينات والنشويات والدهون. تعتبر الحصة في غاية الأهمية ومن الضروري الحرص على ألا تتخطى حداً معيناً لكي لا تزداد كمية الوحدات الحرارية التي تحصلين عليها يومياً من حبوب الصويا وحدها. احسبي الكميات والحصص جيداً لكي لا تتخطى المعدل المطلوب.

صحيح أنه قد يكون مزعجاً قياس ووزن الأطعمة التي تتناولينها كلها إلا أن ذلك قد يكون مهماً لتدركي ما تتناولينه فعلاً.

من جهة أخرى، أظهرت الدراسات أن بروتين الصويا يمكن أن يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب. إذ أن تناول 25 غراماً منه يومياً ضمن نظام غذائي قليل الدهون، يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول في الدم في شكل ملحوظ، من خلال خفض مستوى الكوليسترول السيئ LDL، كبديل عن اللحوم الغنية بالدهون وغيرها من الأطعمة.

ومن فوائد بروتينات الصويا أنها تلعب دوراً مهماً أيضاً في تحسين كثافة العظام، خصوصاً عند تناول بروتينات الصويا كبديل عن البروتينات الحيوانية حيث يخسر الجسم كمية أقل من الكالسيوم. هذا إضافة إلى دور بروتينات الصويا في الحماية من سرطان البروستات وسرطان الثدي.



## طرق بسيطة لنزع بقع الشاي عن الملابس!

- تعاني أغلب السيدات من انسكاب الشاي على الملابس، والتي تترك بقعا يصعب نزعها فوراً. وللتخلص من هذه البقع يمكن إتباع واحدة من هذه الطرق:
- إضافة ملعقة صغيرة من الخل الأبيض إلى كوب من الماء، من ثم سكب المزيج على البقعة، وفركها بلطف للتخلص منها.
- نقع قطعة الملابس المتسخة، في وعاء يحتوي على الماء المضاف إليه القليل من ماء الأوكسيجين، لمدة 24 ساعة، من ثم غسلها في الغسالة.
- رش القليل من الملح مكان البقعة، وتركها لمدة 10 دقائق، قبل غسلها بالطريقة العادية.

## قلة النوم قد تؤدي الى مشاكل خطيرة!

النوم مهم جداً للجسم، إذ يحمي من عدد كبير جداً من الأمراض. 6 إلى 8 ساعات من النوم هو المعدل الذي نحتاجه في الليلة الواحدة للحفاظ على صحة جيدة. عدم الحصول على هذا العدد من ساعات النوم لليلة أو ليلتين، ليس مشكلة كبيرة ولكن عدم الحصول على ما يكفي من النوم لأيام قد يشكل خطراً حقيقياً على الصحة.

قلة النوم تؤدي إلى 5 مشاكل صحية خطيرة:

- الزهايمر: بينت دراسة أجريت عام 2013 في جامعة «جون هوبكينز»، أن قلة النوم تعد أحد أسباب الإصابة بمرض الزهايمر. قلة النوم أيضاً تؤدي إلى مشاكل في الذاكرة.
- البدانة: قلة النوم تؤدي أيضاً إلى مشكلة زيادة الوزن، فعدم الحصول على ما يكفي من النوم يفتح الشهية لتناول المأكولات وبالتالي يزيد الوزن.
- أمراض القلب: الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.
- السرطان: نعم! قلة النوم أيضاً تزيد خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.
- السكري من النوع الثاني: عدم الحصول على 6 إلى 8 ساعات من النوم يؤدي إلى مشاكل في هرمونات الجسم وعملها، ما يسبب مشاكل في الاستجابة للإنسولين وبالتالي يرفع من خطر الإصابة بالسكري.

