



العدد (33)

الثلاثاء 23-2-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

التوائم.. طرائف



العلم
والأمل..

في
«شاحنة»



«جنين في طبق»

حائط للأمنيات

خطف وضرب وبكاء.. «للزواج»

طبق بقيمة الذهب

- # أخطاء تدمر الشعر
- # إفراط الطفل في الأكل
- # للتخلص من وجع الأسنان



صحتك من
مطبخك

اعداد: الهام بغدادي -
خبيرة البشرة والتغذية

اضاعات شموعها بعد عام من التحدي



النجوم الأربعة..

إضاءات شموعها بعد عام من التحدي



المشروع الى هذه المرحلة احتاج الى أكثر من عام، والتطوير القادم يحتاج الى الوقت ولكن ليس وقتاً أطول من المرحلة الأولى.

سائد الدرايع، كان منذ الخطوة الأولى مع منال، وعمل على كتابة المشروع ودراسة الجدوى منذ تأسيسه، يقول انه عمل على تصميم المشروع على الورق، بحساب التكاليف والقدرة على الانتاج وكيفية التسويق وآلياته وامكانيات بيع المنتج في السوق، وكذلك بحث مصادر شراء المواد الخام.

وأضاف: عملنا اجتماعاً للمشاركين في المشروع وعددهم في البداية وصل الى 23 شخصاً منهم طلاب جامعات وخريجين «استأجرنا المكان وجمعنا من أنفسنا تكاليف شراء أدوات، وبدأ الانتاج لنوعين من الشموع».

وتابع: لسنا بحاجة لدى المجتمع، وكانت بداية البيع على انجاز طلبات معينة، رافق ذلك الترويج عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وآلية مهمة اتبعتها الـ 23 شخصاً، وهي الحديث باستمرار عن المشروع في كل مكان، ساعد على الترويج وتعريف الناس به».

وأشار الدرايع إلى أنه تم الاتفاق مع العديد من الوكلاء في غالبية المحافظات لبيع منتجات الشموع الحالية، حيث يعمل الوكيل على حمل الفكرة وترويجها، والاتفاق مع المواطنين على الطلبات مقابل نسبة من المريح. وحول تطوير المشروع، أكد ان تطبيق الفكرة استنفذ مدة عام، وأفكار تطوير العمل كفكرة الطباعة التي استمرت 4 شهور من التجارب وبحث آليات تنفيذها حتى وصل الفريق الى طريقة ابتكارية جديدة لا تقوم بها جهة بمحافظة الوطن، وبالتالي فالتطوير يحتاج الى الوقت.

وتابع: الشباب والصبايا المشاركون في المشروع لا يعرفون الفشل، مرّ تنفيذ المشروع بصعوبات كثيرة، واستمرينا ما يقارب 6 شهور ندفع اموالاً خاصة حتى ينجح العمل، بدأنا 23 شاباً وصبيّة، ونحن الآن 6 فقط! ومن ترك المشروع شعر انه سيفشل، ولكن الإرادة والصبر يصنع المستحيل.

يتدرج العمل بخطوات وثقة، ليمسك بيد المبادرة الشبابية «النجوم الأربعة»، فيما تمضي الأيام حاملة معها بوادر الخير، عندها يتحقق الحلم الى حقيقة.



منال مسالمة

أخرى ما زلنا نلمسها، ان العاملين في المشغل أغلبهم من الزملاء عندهم عمل أساسي وآخرين من طلاب الجامعة، وبالتالي يستدعي ذلك اجتماع دوري نحدد فيه العاملين في الأيام القادمة باستمرار، ونتلاشى الضغط بالعمل والإرادة، وغالباً في أيام امتحانات الجامعات يصبح ضغط العمل كبيراً.

وأشارت الى أن بداية المشروع كانت عبارة عن تبرعات من الزملاء، والجميع يدفع من ماله الخاص، رغم ان الغالبية من طلاب الجامعات الذين يحتاجون مصاريفاً دورية لدراساتهم وبحاجة لتوفيرها، اضافة الى جانب المخاطرة

في فتح مشغل دون رأس مال قوي نرتكز عليه. وأوضح منال ان المشغل قطع خلال الفترة الحالية شوطاً جيداً في الانتاج، فالزملاء اصبحوا قادرين على العمل بالممارسة اليومية، ونوعية العمل تحسّنت، والمواد الخام تغيّرت بعد ان كانت صعبة أمام الفريق في البداية، حتى اصبح يتعرّف على مصادر متنوعة ومختلفة للمواد الخام.

ويعمل مشغل النجوم الأربعة على تحقيق رغبة زبائنه ممن يتواصلون معه عبر مواقع التواصل الاجتماعي حيث يتم التسويق دون وجود معرض خاص في الأسواق.

تشير منال الى أن الرغبات متنوعة لكن بشكل عام يتجه الذوق العام الى استخدام الصور على الشموع المفرغة، وكذلك على الكاسات الشمعية. جاء الفريق من مركز واحد، وعملوا مع بعضهم مسبقاً، وكان ذلك عاملاً مساعداً في انسجامهم، حيث كانوا على معرفة سابقة ببعضهم، وفي بداية العمل كانوا جميعهم يجلسون ويعملون في غرفة واحدة، وما أن توسّع العمل حتى اصبحوا في غرف متعددة، ويتعرّفون أكثر على أطباع بعضهم وتعاملاتهم. ترى منال أن المرحلة القادمة تحتاج الى مزيد من التفكير والتخطيط، ووصول



سائد الدرايع

محمد مسالمة

«تضع المادة الخام في وعاء معدني كبير، وتشعل النار تحته ليسخن ويذوب، و مواد مضافة لتثبيت الشموع، وأخرى تعطيه رائحة العطر، ليتشكّل الفن بذوق عال على أيدي المبدعين.. أمتار قليلة تفصلك حيث تقف وسط مدينة دوراً عن واحدة من أبرز بوّ الأبداع، تتقدم لتصل باب العمارة وتصد بضعة درجات الى مقر النجوم الأربعة (STARS 4)».

منال مسالمة، شابة تعيش في مدينة دورا، وعملت في أحد المراكز كمدرسة للسيدات على تشكيل الشموع، وما أن لبثت تدرّب في المؤسسات المتنوعة حتى تداركت فكرتها بإنشاء مصنع للشموع بمساعدة زملائها، ليتحوّل التدريب بالكلمات الى منتجات تزيّن الأسواق وبيوت الراغبين.

تقول منال: بدأت بالفكرة بطرحها على زملائي في المركز، رغم انهم كانوا يعملون في أقسام المحاسبة والسكرتاريا والخياطة وغيرها من مجالات لا تمت للشموع بصلة.

وتضيف: لقيت الفكرة استحساناً من الزملاء، واستأجروا الشقة في الطابق الثالث، وبدأ العمل في عام 2013 بالتخطيط والتحضير، وانطلق الانتاج في عام 2014.

تقول منال: «الفكرة كانت حلماً، وكنت اطمح لتطويرها حتى تصبح مصنعاً وشركة كبيرة تروّج المنتجات في كل المحافظات، جربت العمل وحدي لكني لم استطع متابعة كل شيء، ولكن بدعم الزملاء اصبح كل شخص مسؤول عن قسم من اقسام العمل، انا اعلم في التصنيع وشخص آخر بالطباعة أو المحاسبة وآخرون في التسويق».

والحلم يسير في اتجاه صحيح، تابعت: بدأت ارى ما أطمح له، وهناك أشياء ملموسة، في بداية المشروع كان العمل متعباً جداً في كل شيء، وكانت صعوبات أهمها اقبال المواطنين حيث ان الفكرة لم ينفذها أحد في المدينة، وصعوبات

حائط للأمنيات في خان يونس

مبادرة خط خلالها مواطنون أمانيهم.. وآمالهم ما زالت معلقة بالتحقق



توفيق المصري



كان المواطن حاتم صالحه «55 عاما» يسير وهو ممسك بمكنسة ويعمل على تنظيف أحد شوارع خان يونس، وأثناء سيره توقفت قدماه أمام حائط الأمنيات وكادت الدموع تنهمر من عينيه حينما تذكر وضعه الصعب بعدما تعطل عن عمله منذ 6 سنوات، وأصيب بعدة أمراض مزمنة.

تحدث المسن صالحه برباطة جأش لكن قلبه كان يعتصر ألما حين قال «لولا حظيت بعمل لمدة 3 أشهر لمت من الجوع أنا وعائلي».

ومن كرم الله أن حظي المسن صالحه بفرصة عمل لمدة 3 شهور في بلدية خان يونس في تنظيف الطرقات، ويتقاضى 1300 شيقل شهريا، لكنها لا تكفي لسداد الديون المتركمة عليه أو حتى إعالة أسرته المكونة من 8 أفراد، أو حتى دفع مستحقات ابنه الذي يدرس في إحدى جامعات غزة.

ورغم معاناته مع الأمراض المزمنة التي ترافقه من ضغط وسكر إلا أن الحياة أجبرته على العمل في ظل ترددي وضعه وحاجته، ورغم أنه لا يجيد الكتابة لكن لسانه لفظ أمنياته التي اختصرها «بأن ينصر الله العرب ويصلح حالهم».

أما الطفل عبد الرحمن أبو طه فتوقف أمام حائط الأمنيات وأمسك بالريشة بقوة وفي يده الأخرى حمل لعبة الألوان. الطفل أبو طه الذي لم يبلغ 8 سنوات من عمره خطت ريشته عبارة لخصت أن حب الوطن فينا فطرة فكتب «القدس لنا والقدس عربية، وأتمنى أن تتحرر».

أما الطفل حازم أبو طه 14 عاما فتمنى بأن يرجع المواطنون لمنازلهم التي هجروا منها، وبأن تسود المحبة بين الفصائل.

الشابة عادل شذب 26 عاما قامت بتفريغ طاقتها الداخلية على جدار الأمنيات، فتركت بصمتها على هذا الجدار في عبارة «أتمنى أن نفيق من الأحلام وأن نعيش الواقع». تقول شذب «نحن نحلم ونتمنى بأن نتحقق أحلامنا، من أجل أن نصل لما نطمح».

وخطت الشابة شذب أمنية أخرى قالت فيها «أتمنى أن نؤمن بحقيقتنا». وتضيف: نحن أصحاب الأرض وأهلها الأصليون ويجب ان نؤمن بحقيقة وجودنا على هذه الأرض.

وطالبت شذب بعدالة الفرص في العمل لاستغلال طاقات الشباب بما يخدم الوطن، ويتوجيه طاقات الشباب بدلا من إنهاكهم ضمن طوابير البطالة وفي ظل المحسوبية والواسطة في التشغيل والتوظيف للخريجين في غزة.

أما الشاب جمعة العقاد 28 عاما من سكان مدينة خان يونس فأصر على كتمان أمنياته داخله، لكن ما ان طرقت باب قلبه حتى أفصح عن سبب رفضه بكتابة أمنياته قائلا «كانت أمنيتي كأى شاب أن أدرس وأتخرج لأحظى بفرصة وظيفة وأستقر». وأضاف العقاد أن أحلامه أثناء دراسته كانت كبيرة، لكنها انهارت بعدما تخرج من الجامعة حيث صدم بواقع الحياة في غزة ما بين انقسام وضيق معيشة وبطالة وحصار.

وتخرج العقاد عام 2011 من كلية إدارة الأعمال بجامعة الأقصى بغزة، لكنه لم يحظ بفرصة عمل واحدة على شهادته الجامعية ما اضطره ذلك للخوض في غمار الأعمال الحرة ليتزوج بعدها ويرزق بطفلة هونت عليه وأسعدته، وتمنى لها ولكل الأطفال أن يعيشوا حياة كريمة وفي ظل فكر يختلف عن الفكر الذي رافق واقع الانقسام، وبأن تتحقق أحلامهم بسهولة ويسر. وقال العقاد «سأكذب على نفسي إذا قلت أن أحلامي تحققت، فكل أحلام الشباب قضي عليها، وأنا الآن أفضل أن أرى غيري أفضل حالا مني».

وأطلق مركز أصالة الشبابي بالتعاون مع جمعية يبوس الخيرية بخان يونس مبادرة «حائط الأمنيات»، بمشاركة عدد من الفنانين قاموا برسم لوحة تعبر عن الأمل تجسدت في صورة طفل يلعب، ويرسمه شاب يقفز عبرت عن نيل الشباب لمطالبهم وأمنياته. وقامت مجموعة كبيرة من المواطنين والأطفال والشبان والشابات والمارة أيضا بتدوين أمنياتهم على حائط الأمنيات وسط خان يونس، وبلغ طول الحائط الذي تم تدوين الأمنيات عليه 100 متر.

ولفت الهوبي الى ان المتطوعين والمتطوعات في مركز أصالة الشبابي قاموا بطرح فكرة المبادرة عن حلم الشباب الفلسطيني، وأن المركز وتقديرا لاهتمامه بفتة الشباب اهتم وتبنى المبادرة وعمل على تطويرها مع مؤسسات المجتمع المحلي. وطالب الهوبي المسؤولين وجميع الفصائل بالاهتمام بفتة الشباب لأن الشباب هم عماد المستقبل وحماة الوطن ومن سيحرروا فلسطين ويرفعوا اسمها بين الدول سيرفعون العلم الفلسطيني فوق مآذن وكنايس القدس.

وأوضح رئيس مركز أصالة الشبابي الأستاذ حسام الهوبي أن رسالتهم من هذه المبادرة هي توصيل حلم كل شاب وفتاة فلسطينية للمسؤولين في الضفة وقطاع غزة. وقال الهوبي «إن شعبنا هو شعب فتى حيث أن 70% منهم شباب، وكل شاب لديه حلم يريد أن يحققه». وأضاف أن الشباب لن يستطيعوا تحقيق حلمهم في ظل المعوقات الكثيرة الموجودة أمامهم من بطالة وحصار وانقسام بين شطري الوطن.





التوائم.. طرائف ومصاعب

بعد ارتفاع حرارته وتم اجراء اللازم له وعندما رجع للبيت أبلغته زوجته أن شقيقه التوأم يعاني من نفس الوضع وبالفعل سارع الوالد بالذهاب الى نفس الطبيب الذي أبلغه انه قبل دقائق قام بفحصه وكتابة الدواء اللازم إلا أن الوالد أبلغه انه شقيقه التوأم وعليه الفحص من جديد.

ولعل الطالبة آمال التي تحظى بالمزيد من الاهتمام من زميلاتها في المدرسة لا سيما أنها من الطالبات المتفوقات ولكن في بعض الأحيان تفاجأ بتوجيه بعض اللوم من مدرستها جراء عدم حل الواجب أو القيام ببعض الشقاوة ولهذا تضطر للدفاع والإقناع بأن هذا يرتبط بشقيقتها منال التي تتشابه معها في الزي والقوام.

وان كانت التوائم لها العديد من المواقف والطرائف سواء على الصعيد العائلي أو المجتمعي إلا أن العائلات التي لديها التوائم لها معاناتها الخاصة فيما يتعلق بتوفير الاحتياجات الضرورية والأساسية للتوائم في سنواتهم الأولى لأنهم يحتاجون للمزيد من الحليب والقوط الصحية في آن واحد وان كانت العائلة محدودة الدخل فإنها تشعر بالقلق والخوف الحقيقي خاصة أن تلك العائلات لا تستلم المساعدات المطلوبة من جهات الاختصاص لتمكينها من رعاية وتنشئة التوائم بالشكل المطلوب.

الافراج عن شقيقه إبراهيم الذي أمضى ٢٧ سنة في سجون الاحتلال وعندما وقف لاستقبال الجمهور الذي جاء الى خيمة الاستقبال كان العديد من المواطنين يقدمون له السلامات والقبلات ويباركون له بالتححرر وبعد كل سلام كان يردد أنه شقيقه التوأم مشيراً الى أن بعض المحطات الفضائية طالبت منه الاستعداد والوقوف بطريقة خاصة وإجراءات معينة وعندما سأل عن السبب أخبره الصحفي بأنه يريد الحديث عن تجربته الاعتقالية وكانت المفاجأة عندما أبلغه أنه ليس هو الأسير المحرر إنما شقيقه التوأم. المواطنة زهور ما زالت في حيرة من أمرها جراء عدم قدرتها على التمييز بين بنات أخيها التوائم عزل ومرح وفرح وعندما تريد المناداة تفاجأ بحضور البنات الثلاثة وتحاول التمييز لكن بصعوبة وأحياناً تقدم لواحدة الشوكولاتة لتخبرها أنها أخذت وعليها إعطاء بقية الشقيقات وتشعر في حينها بالحيرة والإحراج.

وشعر المواطن محمود بالندم عندما ضرب أحد أطفاله بعد شكوى الجيران بشأن اللعب والضوضاء وبعد ذلك تبين أن شقيقه التوأم هو من قام بذلك. ولم يتردد المواطن محمود في احتضان ابنه الرضيع والذهاب به للطبيب

نفوذ البكري

مواقف محرجة وطرائف ترتبط بحالات التوائم سواء على المستوى العائلي أو المجتمعي إضافة الى المصروفات التي تزيد من كاهل العائلة لا سيما في السنوات الأولى من عمر التوائم الذين يحتاجون للمزيد من الاحتياجات الضرورية اليومية.

سمير يعمل سائق أجرة منذ عدة سنوات وفي إحدى المرات أوقفه شرطي المرر وبعد فحص الأوراق تبين انتهاء مدة الترخيص وبالتالي قرر الشرطي تحرير المخالفة وسحب السيارة وبعد مرور دقائق قليلة فوجئ نفس الشرطي بمرور السائق وهو يقود سيارة هونداي وعندها اغتاض بشدة وأوقفه وبدأ الجدل والنقاش وإتهام السائق بأنه يتحدى الشرطي وفوجئ السائق بما يدور من جدال وإتهام وقام بتقديم الأوراق الثبوتية ليتبين للشرطي أن السائق سامي هو الشقيق التوأم للسائق سمير وبعد الحوار وتوقف الجدل تم السماح له بالسير والتجوال.

ومن بين القصص الطريفة ما تعرض له المواطن محمد بارود في فترة

العكوب..

طبق بقيمة الذهب

الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تعمل على منع تكون الخلايا السرطانية، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف، ويعد أيضا من المأكولات التي تتناسب والحمية الغذائية». وتضيف عثمان، «يعمل العكوب على علاج بعض الأمراض، مثل: الصداع النصفي (الشقيقة)، والبواسير، ومرض القولون العصبي، والامساك المزمن، والسمنة والوزن الزائد، والانيميا وفقر الدم، وتسمم الكبد، وحصوات المرارة، وضغط الدم المنخفض، والحمى، والأكزيما، وأمراض الكبد». وينشط في هذه الأيام البحث عن نبتة العكوب في المناطق البرية قبل قطفها، وإعادة بيعها في أسواق المدن الفلسطينية، حيث يعتبر من النباتات البرية التي يقصدها الكثيرون، ويخزنونها للاستهلاك طيلة أيام العام. كما أنه يعتبر من المأكولات الشتوية المعروفة في مناطق بلاد الشام، وهو نبات بري وموسمه قصير جدا، وغالبا ما يدخل العكوب في أطباق اللبن كرديف للقول، حيث تتعدد طرق طبخه، فالبعض يقدمونه مع البيض، وآخرون مع المقلوبة، وله العديد من الأسماء المتداولة «العكوب، وشوكة النصارى، والخرشف».

نهاية شهر تشرين الثاني، ويبقى حتى نهاية شهر نيسان، حيث يدخل على نابلس ما يقارب 20 طنا منه». ويشير إلى أنه «من أهم المأكولات الشعبية المعروفة في نابلس، ورغم أنها غالية بعض الشيء، إلا أن ذلك لا يحول دون طبخها، وإعدادها من قبل الطبقات الميسورة الحال». ويتفاخر المدني بأكلة العكوب، مشيرا إلى أن العادات لا تختلف عند طبخه، وغالبا يكون هو الضيف الأول في شهر رمضان المبارك. النساء في الوقت ذاته بدأت بالتجمع أمام المحل، إحداهن سألت عن سعره، وهل هو من النوع الجيد، ومن أين مصدره؟ المواطنة نادية سماره تقول: «أشترى العكوب وأعمل على تنظيفه بيدي، وأفرز كمية جيدة، بعد غليه بالماء الفاتر، ليبقى متوفرا طول أيام العام، فهو أكلة لا يمكن الاستغناء عنها».

وتشير اختصاصية التغذية في مركز «ناس» للتثقيف الغذائي ياسمين عثمان إلى أن «فوائد العكوب الطبية كثيرة، فهو يعمل على التخلص من السموم داخل

شادي جرارة - وفا

اسداحة الحياة

تصطف عربة خشبية وبجانها شابان لم يتجاوزا العشرين من عمرهما، قبل أن يبدأ بإنزال الأكياس البيضاء التي تحتوي على نبتة العكوب عن العربة، ووضعها أمام أحد المحال التجارية في مدينة نابلس. أحد الشابين، وهما من قاطفي وتجار نبتة العكوب، ويدعى م.س (18 عاما) يقول «أعمل في جمع العكوب منذ ثلاث سنوات في الجبال المحيطة بقريتي الجفتلك، أخرج عند الساعة السابعة صباحا في كل يوم تقريبا، وأحمل معي المقص والأكياس الكبيرة وأجر حماري». ويضيف، «أقطف العكوب واتوجه إلى مدينة نابلس لبيعه والحصول على المال، لكنني لم أتذوق طعمه، فنحن لا نقوم بطبخه اطلاقا». التاجر جمال المدني الذي يعمل منذ 23 عاما في تجارة العكوب، شرع بتفقد أكياس الشابين، ويقول «تبدأ أولى طلائع العكوب بالخروج الى السوق مع



«مركز زوار جنين».. إبراز الوجه السياحي للمحافظة

صناعة

هذه المنتجات كالتطريز

والفخار، وفيدويوهات قصيرة.

كما تحتوي القاعة على شاشة عرض تفاعلية عملاقة

بمساحة 3*1.7 متر مربع تُعرض عليها صور وفيدويوهات

لمنتجات وأماكن سياحية، حيث يستعرض السائح جميع الأماكن

التي يصعب عليه الوصول لها في وقت واحد، وتساعد في تحديد رغبته

بنوع الرحلة أو المنتج الذي يود الحصول عليه، وقاعة اجتماعات: لمجلس تطوير

السياحة في منطقة جنين «قيد التأسيس» حيث يلتقي رجال الأعمال والمستثمرين

يامن نوباني - وفا



يعتبر جانب الجذب السياحي في مدينة جنين ضعيفا، بينما يعمل «مركز زوار جنين» وهو المركز الأول من نوعه في فلسطين، على إبراز الوجه السياحي للمدينة، والتعريف بخارطة المحافظة ونحو 60 تجمعا سكانيا حول المدينة، بما تحويه من مواقع أثرية وأماكن وأحداث تاريخية، حيث يمكن المركز الزائر عبر شاشة لمس تفاعلية من تحديد وجهته ومعرفة تفاصيلها.

وحسب وزارة السياحة والآثار فإن عدد الزائرين للمدينة في العام 2015 بلغ 807.851 زائرا، منهم 555.864 سياحة محلية، بينما بلغ عدد الزوار الأجانب ومن داخل مناطق «48» 251.987.

ويقع المركز في مبنى محمود درويش الثقافي في شارع نابلس على مدخل جنين الجنوبي، وتأسس في العام 2013 ضمن نشاطات ومشروع تعزيز وتطوير السياحة في مدينة جنين، بالتعاون بين وزارة السياحة والآثار ومحافظة جنين، وبتمويل من الحكومة الاسبانية.

وقال مسؤول مركز زوار جنين، عزام سلامة، لـ«وفا»، إن عدد زوار المركز في عام 2015 بلغ 6800 زائر، معظمهم من أراضي 48، كما زارته وفود وأفراد من فرنسا وإيطاليا واسبانيا وغيرها من دول العالم، لما يوفره المركز من معلومات حول الأماكن السياحية، والمعرفة وعرض المنتجات السياحية بوسائل ترفيهية للزوار الذين يجولون منطقة جنين بغض النظر عن الحدود الإدارية.

وأضاف: نعمل على إبراز معالم جنين الأثرية والتاريخية، حيث ما زال هناك 237 موقعا أثريا غير مكتشف، ونعمل على تدريب العاملين في القطاع السياحي على كيفية إبراز الوجه السياحي للمدينة، وتسويق الأماكن لجلب سياحة داخلية، يبدأ المركز بخزنة جنين، وهي منطقة عرض تسلط الضوء على المصادر السياحية الأساسية للمنطقة، وتعرض ثمانية مناطق جذب سياحية رئيسية في منطقة جنين، ومناطق غير مؤهلة، وعرض بانورامي 360 درجة للصور من خلال شاشات تفاعلية تعمل باللمس.

ثم يأتي قسم الخط الزمني لجنين، لوحات ومعلومات بتسلسل زمني يعكس تاريخ منطقة جنين، وتطورها من بداياتها قبل 7 آلاف عام وحتى العام 2002، وتحوي أهم المعارك التاريخية التي حصلت في المنطقة، كمعركة حطين، واستشهاد القسام، واجتياح جنين ومعركة المخيم عام 2002.

أما الموقع الثالث فيعرض الخدمات السياحية: مساحة عرض لشركات القطاع الخاص الرئيسية (فنادق، شركات استئجار سيارات، مطاعم،

الخ)، بالإضافة إلى خريطة تفاعلية لعرض المشغلين السياحيين في المنطقة باستخدام شاشة لمس تفاعلية، حيث تعرض شاشة ضخمة حرف ومهن المدينة، خاصة التراثية منها، بإمكان الزائر لمس الحرفة التي يريد، والتجول في كيفية العمل منذ بدايته وحتى نهايته، والتعرف على سعر المنتج وعنوانه.

كما يحتوي المركز على سينما صغيرة، تعرض جنين بين الماضي والحاضر في فيلم مدته 15 دقيقة، إضافة لمنتجات جنين، وهي مساحة تحتوي على طاولتين تفاعليتين تعمل باللمس، تحتوي على قاعدة بيانات للمنتجات السياحية المصنعة في منطقة جنين ومن ضمنها قرى جنين، لعرض المنتجات المختلفة والاعمال اليدوية التي تنتجها المؤسسات النسوية، وتشمل معلومات عنها إضافة إلى أسعار السلع، وتلبي رغبات السائح المختلفة من شراء القطع جاهزة، وتبيان كيفية

والمسؤولين عن السياحة والغرفة التجارية لمناقشة الأفكار، والاطلاع على آخر التطورات في قطاع السياحة واتخاذ القرارات المناسبة لتنشيط الحركة السياحية في المنطقة، ويتم فيها تدريب عاملين على العمل في القطاع السياحي. كما أن هناك نقطة بيع هدايا وتذكارات.

يمشي زائر المركز من خلال الشاشة التفاعلية في أي مكان يختاره من المدينة، ويدخل في

تفاصيل المكان، حيث كل شيء داخل المركز مرتبط بخارطة عبر الأقمار الصناعية، وتبرز

المسافة إلى الأماكن التي يختارها بدقة، ما يساعده في ترتيب الزيارة، كما يقوم المركز

بتنظيم الرحلات المدرسية وتنسيقها، وتعريف طلاب الرحلات التعليمية بأثار

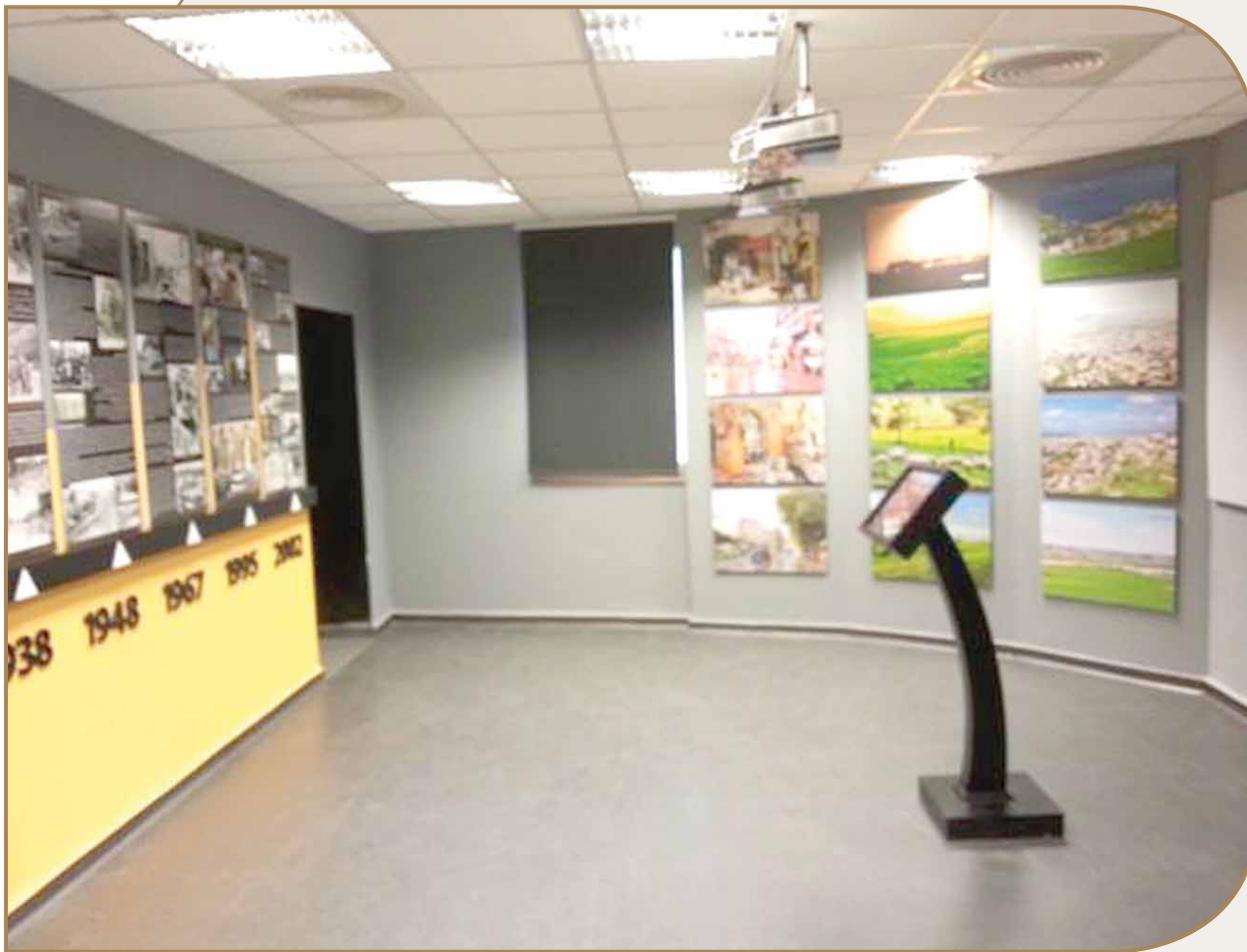
المحافظة، خاصة تل دوّان، ونفق بلعمة، وقصور عرابة، ومسجد

فاطمة خاتون، وقلعة صانور، وكنيسة برقين، وسهل مرج ابن

عامر، وسينما جنين، ومسرح الحرية. كما أن المركز

يقترح على الزائر أماكن لم يسمع بها من

قبل.



المركز التعليمي المتنقل.. شاحنة تنقل العلم والأمل إلى المناطق المهمشة في الوطن

جهزه مركز التعليم المستمر وخدمة المجتمع في جامعة القدس المفتوحة بهدف تحسين فرص التعليم



«عندما أرى الإبتسامة على وجه الطلبة لدى رؤيتهم الشاحنة الجديدة التي تحوي مركز التعليم المتنقل، أدرك أهمية هذا المركز»، هكذا قالت سوار كامل أحمد (الطالبة في تخصص نظم معلومات حاسوبية-فرع القدس المفتوحة في يطا، المتطوعة في المركز) واصفة هذا المشروع الذي أنجزه مركز التعليم المستمر وخدمة المجتمع في جامعة القدس المفتوحة.

المركز التعليمي المتنقل- الذي جهزه مركز التعليم المستمر وخدمة المجتمع في جامعة القدس المفتوحة، بهدف تحسين فرص التعليم جنوب الخليل- مركبة شاحنة مجهزة بأجهزة حاسوب ومكتبة تتضمن كتباً الكترونية وأخرى مطبوعة، بهدف رفع كفاءات الأساتذة في المدارس المستهدفة عبر دورات تدريبية، وتعزيز قيم التطوع والعمل الخيري ومهارات العمل الجماعي من خلال مشاركة الشباب في حملات تطوعية استهدفت مجتمعاتهم المحلية، بالإضافة إلى تمكين النساء في هذه المناطق وتحسين مهارتهن في مجال الحاسوب.

أن يصل إلى هموم نظرائه من الطلبة وسكان المناطق المهمشة في جنوب الخليل بوجه عام، يقول: «أهم ما كان يشغلهم ضعف مستوى التعليم، خاصة العلوم التي تتعلق بالحاسوب، فعلى الرغم من أنهم أناس بسطاء فالتعليم عندهم من أساسيات الحياة، لذا دربتهم في عدد من المجالات، وحاولت أن أعزز قدراتهم الحاسوبية والمعرفية بوجه عام، وكلما ألقى درساً أو محاضرة تبين لي أن تفاعلهم يعبر عن مدى حاجتهم للعلم والمعرفة وسعيهم لها».

الفائدة على وجه أكبر». أما والدة الطالبة فاطمة نجادة من مدرسة الكعابنة الأساسية المختلطة، فتبين أنها شاركت في نشاطات المركز التعليمي المتنقل، لأنها رأت أنه يلامس حاجة الطلاب والأهالي، خاصة فيما يتعلق بالحاسوب والمواضيع التربوية والتوعوية والترفيهية التي تسهم في تطوير القدرات ورفع الكفاءات، مؤكدة أن المركز التعليمي المتنقل يسهم كثيراً في تعزيز دور المرأة في المجتمع».

المركز غير مفهوم التطوع والتعليم لدى كثيرين

تقول الطالبة المتطوعة في المركز سوار كامل: «في مناطق كهذه، يشكل المركز المتنقل حلماً للكثيرين، فكثير من هذه المناطق تشهد أوضاعاً اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية استثنائية يصعب في ظلها الحصول على أبسط الحقوق». لا يقتصر عمل المركز على توفير التعليم في الحاسوب وتقديم الكتب الإلكترونية، بل يهتم بالعمل التطوعي، وفي هذا تقول سوار: «لطالما أمنت بالتطوع والعمل بروح الفريق الواحد، لهذا ركزت على تعليم الطلبة والنساء وإرشادهم إلى كيفية استخدام الحاسوب والمكتبة الإلكترونية، للحصول على معلومات تهمهم، أجل، لقد غير المركز نظرنا إلى التطوع والتعليم برمتهم».

الفئة المستهدفة تولي التعليم أهمية قصوى رغم صعوبة الأوضاع

معتمسم الجندي (طالب السنة الثالثة في تخصص الخدمة الاجتماعية بفرع الجامعة في يطا) يتعجب من الوضع الأكاديمي السائد في المناطق التي يستهدفها المركز المتنقل، ويقول: «لا أتخيل حياتنا اليومية بدون الإنترنت والتكنولوجيا ومواقع التواصل وغيرها، أما هنا فالوضع مختلف تماماً، لذا فمواقع التواصل الاجتماعي، وغيرها من سبل الحياة المريحة، تعد في أدنى قائمة أولوياتهم، ورغم ذلك فإن التعليم من أهم الأمور عندهم».

ويتابع: «تطوعت في نشاطات عدة وفي أماكن مختلفة، لكنني بتطوعي في هذا المركز استفدت ما لم أستفده في غيره، فهو مشروع جديد لم نعتد عليه في فلسطين، ثم إن خدمتي في هذا المركز أضافت شيئاً ملموساً لأن الطلبة الذين كنت أقابلهم كانوا يقدرون علمنا وكانوا حقا تواقين للتعلم». من خلال الرحلات التوعوية التي حضرها مع المركز المتنقل، استطاع معتمسم

«هذا المركز ضمنا إلى القرية الصغيرة»

يقول مدير مدرسة الكعابنة الأساسية المختلطة أ. عودة ناصر نجادة: «بعدما أصبحت المعمورة قرية صغيرة يرتبط بعضها ببعض، شعرنا وكأننا في هذه المناطق ما زلنا مهمشين، ولكن المركز المتنقل هذا منحنا فرصة التعارف على هذا العصر الجديد، ووفر لنا خدمات التكنولوجيا التي نفتقر إليها في مدارسنا، وهي خدمات تساعد على تحسين جودة التعليم، وخاصة ما يتعلق بمجال الحاسوب والمعلومات التكنولوجية الأخرى، وتعينهم على البحث وإعداد التقارير وغيرها من متطلبات التعليم، وهكذا بتنا جزءاً من هذه القرية الصغيرة».

ويضيف نجادة: «اكتسبت كثيراً من المهارات الجديدة في أدائي بصفتي مدرسا، فتعرفت على آخر المستجدات في عالم الحاسوب وبرامجه، حين شاركت زملائي المدرسين وأصدقائي من المجتمع المحلي في دورة (الرخصة الدولية لقيادة الحاسوب) التي تعقد في المركز التعليمي المتنقل».

أريج محمد علي دعاجنة، الطالبة في الصف العاشر بمدرسة البويب الأساسية المختلطة، تصف فرحتها عندما رأت المركز المتنقل، قائلة: «نادرا ما نشاهد هذا الكم من التطور في هذه الزاوية من العالم، لذا فرحت كثيراً عندما رأيت كل هذه الأجهزة والشاشات في شاحنة واحدة، فتدربت على تصفح المكتبة الإلكترونية، ولأمت حقيقة التطورات التكنولوجية بفضل هذا المركز».

فائدة للمجتمع كله

هذا المركز الذي نفذ بتمويل من حكومات السويد، والنمسا، والنرويج، من خلال برنامج تنمية وصمود المجتمع في المنطقة «ج» والقدس الشرقية (CRDP) الذي تديره الحكومة الفلسطينية، وينفذ من خلال برنامج الأمم المتحدة الإنمائي / برنامج مساعدة الشعب الفلسطيني، لم يحتكر للفئات التي تتلقى علومها في المدارس أو الجامعات، بل يقدم خدماته لكل فئات المجتمع، وبرهان ذلك ما بينته فاطمة سلامة الفقير (أم لثلاث طالبات في مراحل مختلفة من المدرسة) في قولها: «شاركت بناتي في نشاطات المركز التعليمي المتنقل أثناء وجوده في المدرسة، واكتسبت وإياهن معرفة جديدة عن الحاسوب وكيفية استخدامه، وشاركنا في العديد من نشاطاته الترفيهية والتثقيفية والتوعوية، ونتمنى تكرارها كي تعم

متطوعة: «المركز طورني أكاديميا ومن ثم مهنيا»
تقول ريم إبراهيم أبو صبحة (الطالبة في تخصص الرياضيات بفرع «القدس المفتوحة» في يطا) إنها رافقت المركز التعليمي المتنقل في مرحلته التشغيلية التي انطلقت بتاريخ 2016/1/4، وإن تطوعها فيه أكسبها ثقة كبيرة بنفسها بصفتها مدرسة ومصدرا معلوماتيا يعتمد عليه لتناقل الخبرة، وتوضح: «تعلمت كثيرا عن كيفية تعاملي مع الطلبة والمتلقين بوجه عام، وعملنا في أوضاع حياتية صعبة إلى حد ما، وهذا سيسهل علي عملي مستقبلا في معظم البيئات المتوفرة، وتعرفت أيضا على مجموعة من السكان الذين يمارسون حياتهم بغير تكلف، ويوجه يخلو من المظاهر الموجودة في المدن، وأدركت أن لديهم رغبة قوية جدا في التعلم، وهذا أمر نفتقره في كثير من المدن والقرى الأخرى».

تطوعها في المركز لم يفد سكان المناطق المهمشة وطلبته فحسب، بل أثرى مخزونها المعلوماتي في كثير من المجالات، منها التطوعية والحاسوبية. يذكر أن المركز التعليمي المتنقل ينفذ أنشطة أكاديمية متنوعة، مثل تعليم المتلقين كيفية استخدام مختبر الحاسوب في تطبيق المنهج التعليمي المقرر للمرحلة المتوسطة (من الصف السادس إلى الصف العاشر) في عدد من المدارس منها: الهذالين، والكعابنة، ومسافر يطا، والزويدين، والديرات، والبويب، ومدرسة الدقيقة في مسافر يطا، والسيما في السموع.

وستنظم المركز أيضا العديد من الندوات وورشات العمل التوعوية للمجتمع المحلي في شتى المجالات، مثل تربية الأطفال، والزراعة، وصحة المرأة، وذلك باستخدام التكنولوجيا المتوفرة في المركز، وسيجري الاستعانة بطلبة الجامعات وبعض الكليات الواقعة جنوب الضفة (بيت لحم، والبوليتكنك، وكلية العروب) لتنفيذ حملات تطوعية في هذه المناطق.

فوائد مذهلة للتوابل على جمالك

لا يمكن الاستغناء عنها أثناء طهي الطعام.. إنها التوابل او البهارات التي تضيفي نكهة مميزة على أطباقنا اليومية، وتتميز بغناها بالكثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. لكن هل تعلمون فوائدها الجمالية؟ إليكم من «هي» هذه الأسرار الرائعة عنها لصحة البشرة والشعر:

- الكركم: بهار لونه برتقالي ويسمى أيضا بـ«العقدة الصفراء» ويعتبر نوعا قويا من مضادات الأكسدة المحاربة لشيخوخة البشرة، كذلك فإنه غني بفيتامين «C» وفيتامين «E»، ويعمل على طرد السموم من الجسم، ويفيد الكركم أيضا للبشرة الدهنية لأنه ينظم إنتاج الزيوت. لذا احرصى على اضافته الى اطباقك اليومية.

- القرفة: تمنع القرفة علامات الشيخوخة من الظهور على البشرة حيث تنشط مستويات الكولاجين مما يجعل الجلد أكثر مرونة لإحتوائها على مادة «السينامالديهيد»، كما تعزز القرفة من نمو الشعر عبر تدليك فروة الرأس بمزيج مكون من ملعقة قرفة مطحونة وملعقة عسل وربع كوب زيت زيتون وذلك قبل الاستحمام.

- الزعفران: يتميز الزعفران بغناه بالفيتامين A، B1، B2، B3، وفيتامين C، الحديد، البوتاسيوم، الزنك، السيلينيوم، حمض الفوليك، والكثير من المواد المغذية الأخرى. لذا، فهو يمنح الإشراق للبشرة والصحة للشعر ويساهم بعلاج حب الشباب.

- القرنفل: يحتوي القرنفل على معادن عديدة كالفسفور والصوديوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمنغنيز وبعض الأحماض كحمض الهيدروكلوريك، إضافة الى الفيتامين C، لذا فهو يساعد على تعزيز صحة الشعر ومنع تساقطه، ويمنح البشرة النعومة والتألق. اضيفيه بكمية معتدلة الى طعامك.

- الزنجبيل: يحتوي الزنجبيل على أكثر من ثلاثين نوعا من مضادات الأكسدة المفيدة جدا للجسم وتعمل هذه المضادات على نضارة البشرة وتحسين شكلها وتأخير علامات تقدم السن كما يعمل على تقليل سموم البشرة وينشط الكولاجين، وهو فعال أيضا للقضاء على حب الشباب.

بعد كل هذه الفوائد الرائعة للتوابل على جمالك، لا تترددي في استخدامها في اطباقك اليومية شرط الاعتدال بكميتها.

حيلة بسيطة لزيادة كثافة شعرك

- قومي بتسريح شعرك بالطريقة التي ترغبين بها.
- ابدأي بغمس الفرشاة في ظلال الجفون وضعيه على الأماكن الفارغة في شعرك بحيث تغطي جذور الشعر تماما.
- بعد الانتهاء من وضع ظلال الجفون سيظهر شعرك وكأنه أكثر كثافة مما هو عليه.

تعاين أغلب السيدات من مشكلة الشعر الخفيف، ما يمنعها من القيام بتسريحات الشعر التي تفضلها، وللتخلص من هذه المشكلة إليكم حيلة بسيطة وفعالة لإعطاء شعرك الكثافة التي تحلمين بها في وقت قليل.
- احضري فرشاة ماكياج وظل جفون ملائما للون شعرك.



تسريحات ذكية

تخفي عيوب الشعر الخفيف

هل تعاني من مشكلة تساقط الشعر؟ هل تجد صعوبة في تسريح شعرك الخفيف؟ هذه الحالة لا تعني أنك لا تستطيعين ابتكار تسريحات مميزة لشعرك. تابعي هذه النصائح (نشرها موقع سيدتي)، واكتشفي الخدع الجمالية، التي ستوحي بأنك من صاحبات الشعر الكثيف.

أعاني من فراغات في أعلى الرأس، فكيف أسرح شعري؟

- ننصحك باستخدام اكسسوارات الشعر، لا سيما الوشاح المناسب لهذا الفصل. أما بالنسبة إلى طريقة وضعه، فعليك أن تثبتيه على الجبين وشده نحو الخلف بشكل يغطي الأذن. إذا كان شعرك طويلا، فإن بإمكانك لفه حول الوشاح بشكل رفعة طبيعية وكثيفة.
- التسريحة الجانبية هي الأفضل للشعر الخفيف. حاولي لف شعرك على شكل خصل صغيرة قبل جمعه جانبا، كما يمكنك تثبيت الغرة باكسسوار ناعم، بشرط أن يكون بمستوى الحاجبين.
- يمكنك اعتماد ربطة ذيل الحصان، شرط أن تمنحي الشعر من الأمام حجما إضافيا، عن طريق تمشيطة بشكل عكسي من الداخل بالمشط.
- لصاحبات الشعر الطويل والخفيف، ننصحك بتجربة الرفعة النصفية، كما يمكنك الاستعانة بالدبابيس لرفع مستوى الشعر من الأمام.

ما هي القصة المناسبة للشعر الخفيف؟

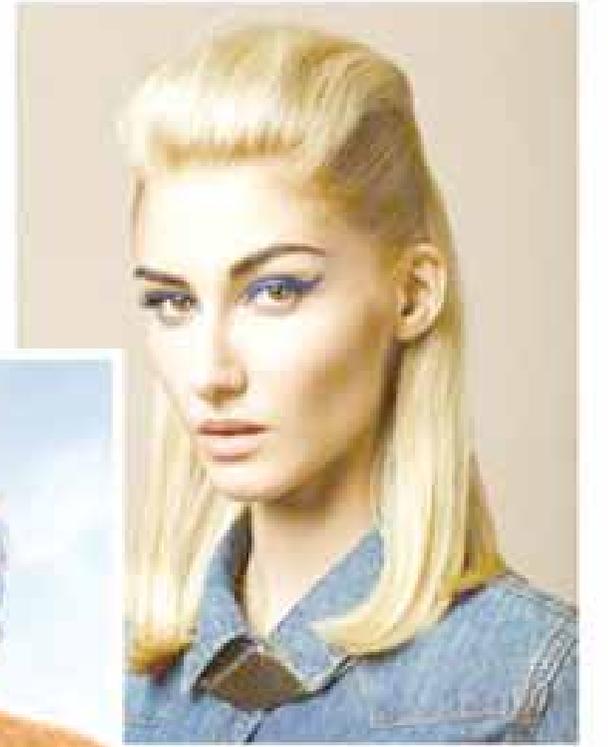
يبقى الشعر القصير هو الأمثل لإخفاء عيوب تساقط الشعر والفراغات التي يمكن أن تكون موجودة. اختاري تسريحات قصيرة، مع اختلاف بالمستويات من الأمام، لتحقيق حركة جمالية مناسبة للموضة.

كيف أصبغ شعري الخفيف؟

تؤثر الصبغات والألوان في كثافة الشعر عن طريق التأثير البصري، ما يوحي بشعر كثيف أو خفيف. لذلك، ننصحك باعتماد خدعة الاختلاف بالألوان عن طريق تفتيح أطراف الشعر من الأسفل، ما يوحي بشعر كثيف.

نصائح سريعة للشعر الخفيف:

- لا تستخدم فرشاة الشعر الحديدية، إذ تزيد من تكسر الشعر.
- استخدم السيروم على أطراف الشعر المبلل قبل تصفيفه.
- حدي حرارة معينة وسرعة متوسطة لمنشف الشعر.
- قصي أطراف شعرك كل شهر.
- غذي رؤوس الشعر بالماسكات اللازمة.



خلطات طبيعية للتخلص من جفاف فروة الرأس

يتأثر الشعر بالبشرة تماما في فصل الشتاء الجاف، ما يؤدي إلى جفاف فروة الرأس، ثم ينتقل التأثير إلى الشعر نفسه، فتتغير طبيعته. لذلك، عليك الحرص على ترطيب فروة رأسك باستمرار، بواسطة استخدام المواد الطبيعية المتاحة لديك في المنزل حتى تحافظي على شعر صحي وأنيق في هذه أيام السنة القاسية.

إليك بعض النصائح الفعالة من «سيدتي نت» للتخلص من جفاف فروة الرأس في أيام الشتاء.

- زيت جوز الهند: إن من أفضل الزيوت الباردة في علاج جفاف فروة الرأس زيت جوز الهند؛ فهو يعمل على تغذية الشعر وتقليل تجاعيده ليتركه مرنا وسلسا عند التصفيف، وأنيقا وصحيا في مظهره. وكل ما عليك فعله للاستفادة من هذا الزيت الفريد هو تدليك فروة الرأس بملعقة كبيرة من زيت جوز الهند، بعد غسل شعرك بالشامبو، ثم تركه من خمس إلى عشر دقائق، قبل غسل الشعر بالماء البارد. يساعد هذا الأمر على الجمع بين غلق مسام فروة الرأس وحبس الرطوبة داخل الشعر، بالإضافة إلى محاربة التجاعيد كذلك.

- خل التفاح: يعتبر خل التفاح من العلاجات الفعالة في إزالة تراكم منتجات العناية بالشعر من فروة الرأس؛ ولذلك يعد المكون الأول لإعادة تألق الشعر واستقامته. ويزيل الخل كافة الأوساخ والسموم المتراكمة على فروة الرأس، من التي تؤدي إلى ظهور قشرة الشعر. كل ما عليك فعله هو تدليك فروة رأسك بملعقتين من خل التفاح، ثم تمشيط شعرك وتركه لمدة خمس دقائق، ثم غسل شعرك بالشامبو الخاص بك كالمعتاد؛ ولا تنسي استخدام بلسم عميق لترطيب فروة رأسك بعد الانتهاء.



أخطاء تدمر الشعر

- غسل الشعر بالماء الساخن: الماء الساخن يضر بالشعر كثيرا، لأنه يتسبب في جفافه، وينصح خبراء الجمال بغسل الشعر بالماء الدافئ، الذي يساعد في الحصول على شعر لامع وصحي، وإذا كان استخدام الماء الساخن ضروريا ومفيدا في كثير من الأحيان، إلا أن ذلك لا ينطبق على الشعر، فالماء الساخن يؤدي إلى فتح أدمة الرأس، ما يسمح بتسلل القاذورات والأتربة، كما يؤدي الإفراط في غسل الشعر بالماء الساخن إلى تدمير نسيجه، وإذا كان لابد من استخدام الماء الساخن عند الاستحمام، فيجب التأكد أولا من غسل الشعر بعد ذلك بماء بارد، كما يمكن استخدام خل التفاح في عملية الشطف، وذلك بوضعه في كوب، يضاف إليه 3 أكواب من الماء، ويقلب جيدا وغسل الشعر به.

- إهمال نظافة فروة الرأس: تهمل الكثيرات تنظيف فروة الرأس، مما يترتب عليه

نتائج ضارة، وينصح الاختصاصيون بتنظيف فروة الرأس بالشامبو وتدليكها به جيدا.

- تحفيف الشعر بشدة: ينصح الخبراء بعدم تدليك الشعر بشدة باستخدام المنشفة، إذ يؤدي ذلك إلى تقطعه، وبدلا من ذلك ينصح بوضع المنشفة على الشعر والضغط عليها بلطف حتى يجف.

- تبليل فروة الرأس بشكل كامل بالماء قبل وضع الشامبو: يرى خبراء الجمال أن ذلك خاطئ وينصحون بترطيب فروة الرأس فقط.

- وضع الشامبو على المنطقة نفسها في فروة الرأس: إذ يضر ذلك بالشعر الموجود في هذه المنطقة، فيؤدي إلى جفافه وهشاشته، وينصح الاختصاصيون باستخدام الشامبو المناسب لطول الشعر وعند الحاجة، وأفضل طريقة لاستخدامه فرده على الفروة وتدليكها بالأصابع والانتقال ببطء إلى منتصفها ثم إلى الجزء السفلي منها. يترك الشامبو على الفروة لخمس دقائق قبل شطفها مع ضرورة التأكد من زوال الشامبو تماما، ويجب الانتباه إلى أن الكمية المستخدمة في أول غسلة تكون أكبر منها بعد ذلك، ويكرر غسل الشامبو عدة مرات مع غسله جيدا، كما يمكن وضع الشامبو في كف اليد وتدليك اليدين به، ثم توزيعه على الشعر بشكل كامل.

- تسريح نهايات الشعر فقط: تخطئ كثير من النساء عندما تسرح نهايات الشعر فقط، فمن

الضروري العناية بفروة الرأس بشكل مماثل من دون المبالغة في تسريح الشعر.

- استخدام مجفف الشعر الكهربائي لتجفيف الشعر الرطب: يؤكد خبراء التجميل أن الحرارة العالية الصادرة عن المجفف تضر كثيرا ببصيلات الشعر.

- الاستعجال في استخدام الشامبو: يجب أن تبدأ عملية غسل الشعر بصب الماء فوقه وعلى الفروة، ولا ينصح بالاستعجال في استخدام الشامبو، إذ يجب الانتظار لبضع دقائق حتى يمتص الشعر الماء.

الشعر تاج الفتاة ومن أهم عناصر جمالها وأناقتها، فهو يكمل الصورة الجميلة الرائعة التي تسعى إلى الظهور بها، ومن ثم يجب أن يأخذ قدرا كبيرا من العناية والاهتمام. ويشكل الحفاظ على الشعر تحديا كبيرا يفرض الحاجة إلى العناية اليومية به، وتعتقد الكثيرات أن هذا الاهتمام يتركز فقط على غسله يوميا أو بله بالماء ثم غسله بالشامبو، إلا أن الأمر ليس صحيحا تماما، فيري خبراء التجميل أنه هناك الكثير من الأشياء التي يجب القيام بها للعناية بالشعر، وتجنب الكثير أيضا أثناء غسله، وفي محاولة المرأة العناية بشعرها، ترتكب بعض الأخطاء التي تنعكس سلبا على صحته وجماله، وفيما يلي أهم هذه الأخطاء التي يمكن أن تؤدي إلى جفاف الشعر وتساقطه حسب ما نشرت «الخليج الاماراتية»:

- تسريح الشعر أثناء الاستحمام: يؤدي تمشيط الشعر أثناء الاستحمام إلى تساقطه، والسبب، حسب الخبراء، يكمن في أن جذور الشعر المبلل تكون ضعيفة، لذا ينصح بتسريح الشعر قبل الاستحمام، ما يساعد على فك الخصلات المتشابكة.

- غسل الشعر يوميا: مما لا شك فيه أن تنظيف فروة الرأس والشعر مهم للغاية، ألا أنه لا يجب أن يكون قاعدة أساسية، فالإفراط في غسل الشعر ينزع عنه رطوبته ويحرمه من لعانه الطبيعي، علاوة على أن ذلك يؤدي إلى جفافه، ويمكن غسله يوميا إذا لوحظ أن الفروة كثيرة الدهون والزيوت، كما يحذر الاختصاصيون من المبالغة في استخدام الشامبو بكثرة، لأن ذلك يؤثر في فروة الرأس ويقضي على زيوتها الطبيعية، ما يؤدي أيضا إلى جفاف الشعر.

- دهان فروة الرأس بالبلسم: ينصح الخبراء بوضع بلسم الشعر على أطرافه، وليس عند جذوره، فوضعه على فروة الرأس يجعل مظهره دهنيا وغير نظيف.

- المبالغة في شطف الشعر: يعد ذلك من أكثر الأخطاء شيوعا، إذ تعتمد كثير

من السيدات ذوات الشعر الملون إلى ذلك، ويحتاج الشعر الملون إلى عناية أكبر من التي

يحتاج إليها الشعر العادي، والمبالغة في شطف الشعر الملون تفقده لونه، إذ يتميز بسرعة امتصاصه للماء والتخلص منه بسرعة أيضا، ومن ثم سهولة فقدان اللون، كما ينصح الخبراء بشطف الشعر الملون بالماء الدافئ أو البارد، والابتعاد عن استخدام الماء الساخن.

- عدم غسل الشعر جيدا: يجب غسل الشعر جيدا، والتأكد من إزالة الشامبو منه كليا، ويمكن ذلك عبر تمرير الأصابع بين خصلات الشعر أثناء غسله بالماء، فإذا صدر صوت مثل الزقزقة البسيطة، فإن ذلك يدل على أنه تمت إزالة الشامبو تماما.



يتفق أخصائيو التغذية والصحة العامة على أن الإفراط في الأكل يؤدي إلى زيادة في الوزن، والتي تعد بدورها سببا للعديد من المشاكل الصحية والأمراض، وفي مقدمتها السمنة. فضلا عن ذلك، فإن السمنة تشوه جسم الطفل، وغالبا ما يترتب على ذلك مشاكل نفسية عديدة أهمها نقص الثقة بالنفس، والإحساس بعدم التقبل.

عوامل مساعدة

يعرف السيد ناصر، خبير التغذية والصحة العامة، حسب ما نشرت «الاتحاد» الإماراتية، الإفراط في الأكل بأنه ملء المعدة بالطعام بمقدار أكبر مما يحتاجه الجسم من غذاء، وعادة ما يكون السبب راجعا للعادات والثقافة الغذائية للأسرة، أو لعوامل وضغوط نفسية مختلفة. ويشير إلى أن بعض الآباء والأمهات يرون أن من واجبهم إجبار الطفل على الأكل منذ الصغر، لأنهم يفترضون خطأ أن الطفل النشط الذي يتمتع بصحة جيدة، هو الذي يتمتع بشهية جيدة. وأنه في حاجة دائمة إلى كميات كبيرة من الطعام حتى تتناسب والمجهود والحركة التي يبذلها، ولابد أن يتناول كميات من الطعام تفي بحاجته حتى يستمر في حركته ونشاطه، كما أن هناك بعض الآباء والأمهات الذين ينحدرون من أسر تعتبر الإفراط في تناول الأكل من تقاليدها السائدة، وبذلك يتوقع أن يكون أطفالهم على الصورة نفسها. ويلفت إلى أن إجبار الطفل على تناول كميات كبيرة من الطعام أكثر مما يحتاج إليه مضر جد، ويمكن أن يؤدي إلى نتائج سيئة، فإكراه الطفل على الأكل من أهم الأسباب وراء تطور عادات الأكل السيئة عند الأطفال.

أسباب نفسية

ويلفت إلى وجود أطفال يلجؤون إلى الإفراط في الأكل لأسباب نفسية للتعويض عن فقدان الرضا في نواح معينة، أو للشعور بالقلق أو اضطراب في المزاج لأسباب نفسية أو اجتماعية.

ويذكر هذه الحالة من المشاكل الصعبة التي يواجهها الآباء والأمهات، فمن شأن فرض قيود صارمة على الأكل أو إجراء مقارنات مهينة بين وزن الطفل ومظهره، ووزن أقرانه ومظهرهم يؤدي إلى آثار سلبية، تدفع الطفل إلى الإكثار من الأكل، وفي الغالب في السر، في محاولة منه لتهدئة ما يشعر به من قلق.

ويقول ناصر: إن الخطوة الأولى لعلاج المشكلة هي معرفة الأسباب الكامنة وراء قلق الطفل، ومحاولة تداركها والقضاء عليها، بالتعاون مع الطبيب المختص. وعلى الوالدين

تشجيع الطفل على إشغال وقته، فإذا كان بحاجة إلى بذل المزيد من النشاط، فيمكن الاستفادة من وسائل الترفيه واللعب وممارسة الهوايات، وتعويدته تنظيم أوقات تناول طعامه، وتنظيم نوعية الأصناف التي يجب أن يتناولها، وتوعيته بأضرار الأصناف المسببة للتحمة والسمنة، ورفع وعيه المعرفي بالصحة العامة وأهمية الحفاظ على وزنه وصحته، والتعريف بالأضرار الصحية العامة للسمنة على الأمد البعيد. والعمل على الحد من العادات الغذائية السلبية، وتغيير نظام ونمط الأسرة الغذائي حتى لا يشعر الطفل أنه يخضع لبرنامج أو عادات مغايرة لما هو سائد في الأسرة.

إفراط الطفل في الأكل يرتبط بثقافة الأسرة



علاجات منزلية للتخلص من وجع الأسنان

يعتبر ألم الأسنان من اشد أنواع الوجع، التي تقتضي زيارة طبيب الأسنان للعلاج، ولكن حتى ذلك الحين اليكم بعض افضل الحلول السريعة لتسكين الألم بالعلاجات المنزلية.

- الثوم: يعمل كمضاد حيوي وله بعض الخصائص العلاجية الأخرى التي تساعد على تخفيف ألم الأسنان. ويستخدم عبر هرس فص ثوم مع بعض الملح، ووضع الخليط على الأسنان.

- القرنفل: يتصدر قائمة العلاج، إذ يتمتع بصفات مضادة للالتهابات والبكتيريا والأكسدة أيضا. ويستخدم عبر طحن القرنفل وإضافة القليل من زيت الزيتون أو أي زيت نباتي آخر، ووضع الخليط على الأسنان المصابة.

- البصل: له خواص مطهرة ومضادة للميكروبات وتقتضي على الجراثيم التي تسبب ألم الأسنان، ويستخدم بمضغه على الأسنان مباشرة.

- الزنجبيل: واحد من أفضل مسكنات ألم الأسنان، فيكفي نقع جذور الزنجبيل قليلا في الماء ثم الغرغرة بالمنقوع ليختفي الألم.

النوم غير المنتظم يضر التمثيل الغذائي

لصحة المرأة في مختلف أنحاء أمريكا، شملت عينة مجتمعية 370 شخصا من الأصول القوقازية، وأمريكيات من أصول إفريقية وصينيات تعملن بدون أوقات راحة تتراوح أعمارهن بين 48 و58 عاما، حيث استخدم التدوين اليومي لأوقات النوم المبلغ عنها لمعرفة أربعة إجراءات خاصة بتوقيت النوم: النوم المتوسط، اختلاف وقت النوم، تأخير وقت النوم ووقت النوم المبكر وكذلك تم قياس مؤشر كتلة الجسم ومقاومة الأنسولين بداية، ومرة أخرى في المتوسط بعد 5 سنوات.

وأضافت د. هول «تشير الدراسة إلى أن مواعيد النوم غير المنتظمة قد تكون جزءا مهما من هذا اللغز، والجدير ذكره هو أن توقيت النوم هو سلوك يمكن تعديله، فصحة التمثيل الغذائي أفضل في النساء اللائي مواعيد نومهن أكثر انتظاما، بما في ذلك أوقات النوم العادية في أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع». وفقا للباحثين، حسب ما نشرت الخليج الاماراتية، فإن المواعيد الزمنية غير المنتظمة تعرض الجسم لمستويات مختلفة من الضوء، وهو التوقيت الأكثر أهمية بالنسبة لتدوير ساعة الجسم البيولوجية، وعن طريق تعطيل توقيت الساعة البيولوجية، فإن تقلبات وقت النوم قد تؤدي إلى ضعف العملية الأيضية والجلوكوز وتوازن الطاقة.

ويقترح الباحثون أن الدراسات المستقبلية لتوقيت النوم والصحة الأيضية يجب أن تتضمن اختبار الآليات المحتملة بما في ذلك الميلاتونين والهرمونات الأخرى التي لها صلة بالصحة الأيضية واختلال الساعة البيولوجية، بالإضافة إلى هرمون البيتين والجريلين والكورتيزول.



تؤكد الفوائد الصحية المهمة للحفاظ على النوم المنتظم، وإضافة إلى النوم 7 ساعات أو أكثر في الليلة بشكل منتظم، يجب على البالغين السعي للحفاظ على جدول زمني يتفق مع الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الأوقات خلال أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع.

وحلل فريق العمل بيانات من دراسة النوم «سوان» وهو مشروع

ربطت دراسة أميركية بين اختلاف الأشخاص في توقيت النوم ومؤشرات التمثيل الغذائي أي الصحة الأيضية.

وتشير الدراسة إلى أن التحولات المتكررة في توقيت النوم قد تكون ذات صلة بالصحة الأيضية السلبية بين نساء في منتصف أعمارهن يعملن بشكل متواصل بدون أخذ أوقات للراحة.

وأظهرت النتائج أيضا أن زيادة التقلبات في وقت النوم والنوم المتأخر جدا مرتبطة بزيادة مقاومة الأنسولين، كما أن النوم المبكر تم ربطه بارتفاع مؤشر كتلة الجسم، ففي التحليلات المستقبلية فإن النوم المتأخر جدا - على سبيل المثال، البقاء مستيقظا لساعتين بعد وقت النوم العادي يزيد مقاومة الأنسولين بعد 5 سنوات.

فالعلائق البنينة والمحتملة بين هذه الإجراءات كانت كبيرة للغاية عندما ضمت كلا من أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع في التحليل، مما يوحي أن التباين الشديد في أوقات النوم بين أيام العمل وأيام العطلة يسهم في ضعف الانتظام.

وقالت كبيرة معدي الدراسة د. مارتينا هول، أستاذة الطب النفسي في جامعة بيتسبرغ، بولاية بنسلفانيا، الولايات المتحدة: «ترتبط

مواعيد النوم غير المنتظمة، بما في ذلك، أوقات النوم شديدة التباين بمقاومة الأنسولين لدى النساء اللائي في منتصف أعمارهن، وهو مؤشر مهم للصحة الأيضية، بما في ذلك، خطر مرض السكري».

وأضافت «لقد وجدنا أن للاختلافات أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع في وقت النوم أهمية خاصة».

وقال د. ناثانيل واتسون من الأكاديمية الأميركية لطب النوم «هذه الدراسة

الخطف والضرب والبكاء وحلق رأس العروس.. وجه آخر لطقوس الزفاف

الميتة، والأطعمة الفاسدة، والقطران، والصلصة، والطين والنقانق، وتجمع كل هذه المواد وتوضع في دلو ثم تسكب فوق رأس العروس، ويعتقد سكان البلاد أن ذلك يجهز العروس للتعامل مع أية مشاكل زوجية قد تواجهها في المستقبل، ودفع الأموال للرقص مع العروس طقس متبع في ثقافات كثيرة حول العالم، وكانت نشأته في بولندا في 1990، ويدفع الضيوف الأموال للرقص مع العروس لفترة وجيزة، وأحياناً تدفع الفتيات الضيوف الأموال للرقص مع العريس، وفي الحفل ترقص العروس مع والدها، بينما يحمل أحد الأقارب مئزراً لتوضع فيه الأموال، وتشارك في الرقص وصيفات الشرف، وكل من تستطيع الرقص من السيدات.

3 طرق لاسترداد النفقات

- تختلف عادات وتقاليد الزواج في باكستان من منطقة إلى أخرى، ومن أغربها أن تتحمل العروس كل التكاليف، مثل الشبكة الذهبية، وتأثيث المنزل، وشراء الملابس والمفروشات، وشراء سيارة أو دراجة نارية، حسب رغبة الزوج، ولا يطلب الزوج إلا بتوفير المنزل ووليمة الزفاف فقط. وخلال حفل الزواج تتوفر لأهل العروس ثلاث فرص لاسترداد ما تم إنفاقه في تجهيز ابنتهم، ففي الفرصة الأولى عندما تصل العروس وأهلها إلى قاعة الحفل قبل وصول العريس، تسد أخواته الطريق أمامه ويحاولن منعه من دخول القاعة باستخدام شريط قماشى مزين، ويطلبن منه المال ليتسنى له الدخول، فتبدأ مفاوضات بين الطرفين حتى التوصل إلى اتفاق على دفع مبلغ من المال.

وتأتي الفرصة الثانية عند توجه العريس لرؤية عروسه، التي تنتظره في غرفة صغيرة داخل القاعة. ولا بد أن يتناول العريس الحليب قبل رؤية عروسه، وتعرض أخواته خيارات طريقة شرب الحليب على العريس، إما بإرضاعه من بقرة، أو حيوان، أو من كوب عادي، أو كوب فخاري، ويختار العريس الطريقة التي سيشر بها الحليب، وتحدد أخواته سعرا لكل طريقة. الفرصة الثالثة، وهي الأكثر ربحاً، تتاح عند إخراج العروس من غرفة صغيرة إلى قاعة كبيرة وجلسوها على المنصة، ويصعد معها العريس من دون حذاء، عندها تستغل واحدة من أخواته الفرصة وتخفي فردة حذاء للتفاوض معه على إرجاعها في نهاية الحفل مقابل مبلغ من المال، وتصير أغلب العائلات الباكستانية على إجراء الفقرات الثلاث، في محاولة لاسترداد أكبر جزء من المصروفات التي أنفقتها.

على زيارتها إلا بعد أن يزورهم العريس أولاً بصحبة العروس، وهناك يقيمون لهما احتفالاً مصغراً، يقدمون له فيه خاتماً، لتوطيد علاقات المصاهرة، ومن ثم يفتح الباب لتبادل الزيارات بين الأُسرتين.

- ومن عادات الزواج الغربية أيضاً «فك اللسان»، فبعد الانتهاء من مراسم الزواج، لا يصح أن تتحدث العروس أمام أقارب الزوج ما لم يقدموا لها هدية أو يمنحوها نقوداً، كما يجب على والده أن يقدم لها هدية قيمة، مثل حلية ذهبية، وبعدها يسمح لها بالتحدث إليه، ومن هنا جاءت التسمية «فك اللسان». وتبدأ العروس بعد ذلك في تقديم المشروبات والحلوى للضيوف. - وفي قبيلة الجور في بحر الغزال، عندما يتم الاتفاق بين الأُسرتين، يقدم العريس على سرقة عروسه، ويرسل إلى أهلها رسالة يخبرهم فيها أنه خطفها وتزوجها برغبتها، وإذا تمت السرقة من دون رضا الفتاة، فعليه أن يدفع مهراً، وبالطبع يرحب شباب بحر الغزال بهذا التقليد لتفادي دفع المهور، وما على العريس أي التزامات بعد الخطف، سوى نحر بقرة واحدة وتجفيف جلدتها.

- وإذا كانت العروس تخطف في بعض المجتمعات، فإن العريس في كوريا الجنوبية يضرب على قدميه، وبعد أن يزيل أصدقاء العريس حذاءه يربطون قدميه بحبل أو بحزام، حسب العرف، ثم يرفعونهما عن الأرض ويتسابقون في ضربهما بعضاً غليظة، أو بسمكة مجففة صفراء اللون تسمى «كورفينا» قبل أول ليلة من الزواج. وإن كان ذلك مؤلماً بعض الشيء، إلا أنه يعتبر على سبيل الدعاية، وللتأكيد على أن العريس لا يخيب أمل أصدقائه في ليلة زفافه.

ويعتقد الكوريون أن ضرب العريس على قدميه يكسبه قوة قبل ليلة الزفاف، ويعتبر أمراً مسلياً، بل يسميه الكوريون اختبار تحمل ومعرفة، إذ توجه إلى العريس عدة أسئلة وألغاز. - وحمل العروس تقليد ليس جديداً إذ يمارس منذ قرون وتتعدد أصوله. ويعتقد أن نشأته كانت في أوروبا في العصور الوسطى، إذ اعتقد كثيرون أن العروس تتمتع بحصانة كبيرة ضد الأرواح الشريرة عبر باطن قدميها، وللحيلولة دون إحضار الأرواح الشريرة، يحمل العريس عروسه ويدخل بها بيتهما الجديد ماراً بعتبته.

- سكب الطلاء على العروس أحد طقوس الزواج الغربية في إسكتلندا، حيث يجمع أصدقاء العروس وأقاربها كل الأمور الفاسدة التي يمكن العثور عليها، مثل الحليب الرائب، والأسماك

يتميز الزواج في كل ثقافة بكثير من العادات والطقوس التي تختلف من بلد إلى آخر، فلكل بلد عاداته وتقاليد الخاصة بهذه المناسبة، وعادات الزواج يطولها الاختلاف والتنوع أيضاً من مكان إلى آخر، بل ومن مجموعة أو قبيلة أو طبقة اجتماعية إلى أخرى، وتشهد معظم مراسم الاحتفال بالزفاف تبايناً في العهود بين الزوجين، وتقديم الهدايا مثل خاتم، وورد، وغيرها، وإشهار الزواج.

وحسب ما نشرت «الخليج» الاماراتية لا تخلو طقوس الزواج في ثقافات كثيرة من الغرائب في نظر الآخرين لكنها باتت معتادة عند ممارستها.

- تتبع بعض القبائل الصينية عادات زواج غريبة، لقبيلة «توجيا» مثلاً تبدأ التحضير للزفاف بالبكاء والصراخ قبله بثلاثين يوماً، وتنخرط العروس في نوبة بكاء لمدة ساعة يومياً. وبعد عشرة أيام تنضم إليها والدتها لتشاركها البكاء، وبعد عشرة أيام أخرى تلحق بهما جدتها لأُمها. ويستمر الأمر على هذه الحال لينتهي باشتراك جميع سيدات العائلة في البكاء، ولا يعني البكاء الحزن وإنما التعبير عن مشاعر الفرح والحب العميق، ويعتقد من يسمع بكاء السيدات بنغمات مختلفة أنه يستمع إلى أنشودة.

- في أماكن أخرى من الصين، تتم الخطبة من دون أن يرى العروسان بعضهما بعضاً، وبعد إتمام الاتفاق، يشرع أهل العروس في تجهيزها وتزيينها ووضعها على محفة خاصة، ويغلقون عليها باباً، ثم يحملونها إلى خارج البلدة، حيث ينتظرهم الزوج، يعطي أهل العروس الزوج مفتاح الباب ليرى العروس، فإن أعجبه أخذها، وإذا لم ترق له تركها تعود إلى أهلها.

- وفي مقاطعة التبت في الصين، يضع بعض الأقارب العروس أعلى شجرة، ويقفون جميعاً تحتها وفي أيديهم العصي، ويتوافد الشباب إلى المكان وإذا اختارها أحدهم، فيجب عليه أن ينجح في الوصول إليها عبر معركة بالعصي، وإذا تمكن من صعود الشجرة والإمسك بيديها، كان عليه أن يحملها ويهرب بها في سيل من الضرب بالعصي حتى يغادر المكان ظافراً بالفتاة، وهنا يكون كسب ثقة أهلها.

- ومن أغرب عادات الزواج وأطرفها تلك التي يتميز بها سكان جنوب المحيط الهادي، حيث تبدأ المراسم بذهاب الزوجين إلى عمدة القرية الذي يمسك برأسيهما ويدقهما ببعضهما بعضاً، وبذلك يكون قد تم تزويجهما.

ومن الطبيعي في معظم المجتمعات أن يطبع العريس قبلة على جبين عروسه، إلا أنه يحق للضيوف أيضاً تقبيل أي منهما، ويعتاد العروسان الاختفاء خلال مرحلة معينة من الحفل لسبب ما، ويتسارع الشباب تجاه العروس لتقبيلها، وعلى الجانب الآخر، تفد الفتيات لتقبيل العريس.

- ومن أغرب عادات الزواج تلك التي اعتادتها قبيلة «ماساي» في كينيا، حيث يحلق رأس العروس ويدهن بدهن الخروف وبالزيت، ويأتي والد العروس ليبارك لها بالصبغ على رأسها وصدرها.

وإن كان الكينيون يعتبرون البصق تعبيراً عن الخزي والعار، إلا أن قبيلة «ماساي» تعتقد أنه يجلب الخير والحظ الجيد، بعد حفلة البصق، تغادر العروس مع زوجها، ويجب ألا تنظر إلى الخلف، خوفاً من أن تتحول إلى حجر، حسب معتقداتهم، يتوجه العروسان إلى المنزل، لتقيم العروس فيه، إلا أنه لا يحق للزوج الإقامة معها لمدة يومين، ثم تأتي أم العريس لتلحق رأسها، وهنا تبدأ مراسم الاحتفال بإعلان زواج الرجل من فتاته.

- واعتاد أهل بورما بدء مراسم الزفاف بأن يقدم رجل مسن على طرح العروس أرضاً، ليتقب أنديها بطريقة مؤلمة للغاية، ولا تقدم لها أية مساعدة حتى وإن تألمت أو صرخت، وترك لتتلف ما من أذنيها، في وجود فرقة موسيقية تعزف موسيقى صاخبة، وتشتمل الموسيقى كلما توجهت الفتاة.

- ويشعر الرجل الشيشاني بالعار إذا رفضته فتاة تقدم لخطبتها، ولتفادي هذا الموقف، يقدم الرجل على خطف العروس، وهي عادة متفشية في أرجاء البلاد، وأسبوعياً، تخطف الفتيات للزواج منهن عنوة، من مواقع الحافلات، أو عند عودتهن من المدارس، أو في طريقهن إلى بيوتهن، وفي بعض الأحيان يمكن خطفهن من باحات منازلهن، وغالباً ما تعض السلطات الطرف عن عمليات الخطف هذه، وتصفها بالتقليد الرومانسي.

وتتعرض الفتاة المخطوفة لضغط كبير من أسرته ومجتمعها للزواج من خاطفها، خاصة إذا كان العريس ينحدر من أسرة ميسورة الحال، وحسب العادات الكلاسيكية، يتغيب العريس عن مراسم الزفاف، فلا يشارك فيها على الإطلاق، وبدلاً من ذلك يلتقي أصدقاءه في منزل أحدهم، أو في منزل قريب له للاحتفال بالمناسبة السعيدة.

- كما يتبع أهل الشيشان عادة أخرى غريبة، إذ لا يحق حضور أهل الفتاة وأقاربها من الذكور حفل الزفاف، وبعد الزواج، لا يحق لأسرة العروس الاقتراب من بيت الزوج، ولا يجرؤ أهلها



صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية

الجزر

حول العيون مدة نصف ساعة ٣ مرات بالأسبوع.

اللفت والجزر مع التمر الهندي على الطريقة المقدسية المقادير:

- 3 كيلو جزر عادي برتقالي حبات كبيرة .

- 3 كيلو لفت بلدي.

- نصف كيلو لحمة مفرومة وسط.

- كيلو أرز مصري.

- رشة فلفل أسود ورشة بهار سادة ورشة حب هال

مطحون ورشة كركم.

- ملح قدر الحاجة.

- نصف فنجان شاي زيت ذرة.

- 3 أسنان ثوم مهروس.

- 3 فنانجين شاي تمر هندي.

- ماء قدر الحاجة.

- زيت ذرة قدر الحاجة لقلي اللفت والجزر.

الطريقة:

- يُنقع التمر الهندي بماء ساخن ويوضع ليغلي على النار حتى يُصبح طريا ثم يُنقع الأرز مدة ربع ساعة ثم يُغسل جيدا ويُصفى.

- يُقوّر اللفت والجزر ويُغسل جيدا.

- يوضع بعض من لب الجزر واللفت بقاع الطنجرة ثم يوضع الأرز بوعاء آخر ويوضع فوقه البهارات والملح والزيت واللحمة ثم تخلط مع بعض، ثم يُحشى اللفت والجزر كل حبة تليها أرز مع اللحمة ثم يُحشى الزيت ويقلى اللفت والجزر حتى يُصبح لونه بنيا فاتحا.

- يُفرك التمر الهندي باليد بعد ان يبرد ثم يُصفى جيدا بالمصفاة المنخل ثم يُرتب اللفت والجزر بالطنجرة الموجود فيها اللب ثم يُصفى التمر الهندي بالمصفاة المنخل ثم يُضاف فوقه ماء مغلي يكفي لتغطية اللفت والجزر ثم يوضع ملح قدر الحاجة ويوضع على النار ليغلي مدة ساعة تقريبا او حتى ينضج ثم يوضع الثوم المهروس ويغلى مده خمس دقائق.

ملاحظة:

أهل نابلس يضيفون طحينية بدل التمر الهندي. اما أهل الخليل فيضيفون سماق مع ليمون ورب البندورة بدل التمر الهندي، لكن طريقة التمر الهندي من اطيب الطرق ويُمكن طهي الجزر الأحمر بنفس الطريقة.

من زيت اللوز وصفار بيضة.

- تُخلط المقادير مع بعضها جيدا وتوضع كعاسك على الوجه والرقبة مدة ساعة مرة أسبوعيا.

ماسك الجزر للبشرة الدهنية والبقع الناتجة عن حب الشباب:

- تسلق جزره وتُهرس ثم تضاف ملعقة لبن وملعقة زيت زيتون وملعقة عسل وملعقة كبيرة عصير ليمون وتخلط جيدا ثم توضع على الوجه ما عدا منطقة

فوائد الجزر

يُعتبر الجزر من اهم الأغذية التي يجب تناولها دائما لما له من فوائد كثيرة للجسم والبشرة فهو يحتوي على العديد من المعادن والبيتا كاروتين، ومن أهم فوائده:

1 - يحارب خلايا السرطان حيث ان مادة الكاروتينات مضادة للأكسدة ويحتوي ايضا على مادة البوليفينول التي تحد من انتشار خلايا السرطان. وأظهرت الأبحاث ان تناول كوب ونصف الكوب من الجزر يحارب عدة انواع من السرطان مثل القولون والرئة والمستقيم والبروستات.

2 - يحارب أمراض القلب والشرايين لأنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة ما يساعد بدوره على تخفيض نسبة الكوليسترول السيء بالدم.

3 - يحافظ على صحة الفم واللثة، وتناوله ينظف الأسنان من بقايا الطعام ويساعد على إفراز اللعاب حيث ان اللعاب يساعد على توازن حموضة المعدة وبكتيريا الفم ما يساعد على منع تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة، ونظرا لاحتوائه على فيتامين (c) يمنع الأكسدة القابلة للذوبان في الماء ويساعد على صحة الأسنان بشكل عام.

4 - يحافظ على صحة الكبد حيث ان وجود فيتامين (أ) الموجود بالجزر بنسبة عالية يعمل على تخليص الجسم من السموم ويعمل على تحفيز عمل الكبد ويمنع ترسب الدهون والعصارة الصفراوية ويعمل ايضا على تطهير الكبد من الشوائب وتطهير القولون من الفضلات نظرا لوجود نسبة عالية من الألياف بالجزر.

5 - يحافظ على صحة الجلد والبشرة من الجفاف وأشعة الشمس فوق البنفسجية حيث ان تناول الجزر بالصيف يحافظ على رطوبة البشرة ويعمل على تجديد الخلايا الميتة ويعمل على إصلاح الأنسجة التالفة ويساعد على التخلص من البقع وحب الشباب نظرا لوجود نسبة عالية من فيتامين (أ) المضاد للأكسدة. 6 - يعمل على تحسين الرؤيا لاحتوائه على فيتامين (أ)، وحيث ان الجزر يحتوي على البيتا كاروتين وهذه المادة تحمي العين من الماء الزرقاء وتحسن مدى الرؤيا عند تناول الجزر بانتظام.

7- يعمل على خفض الضغط المرتفع اذا أخذ بانتظام.

8 - يمنع ارتفاع السكر بالدم.

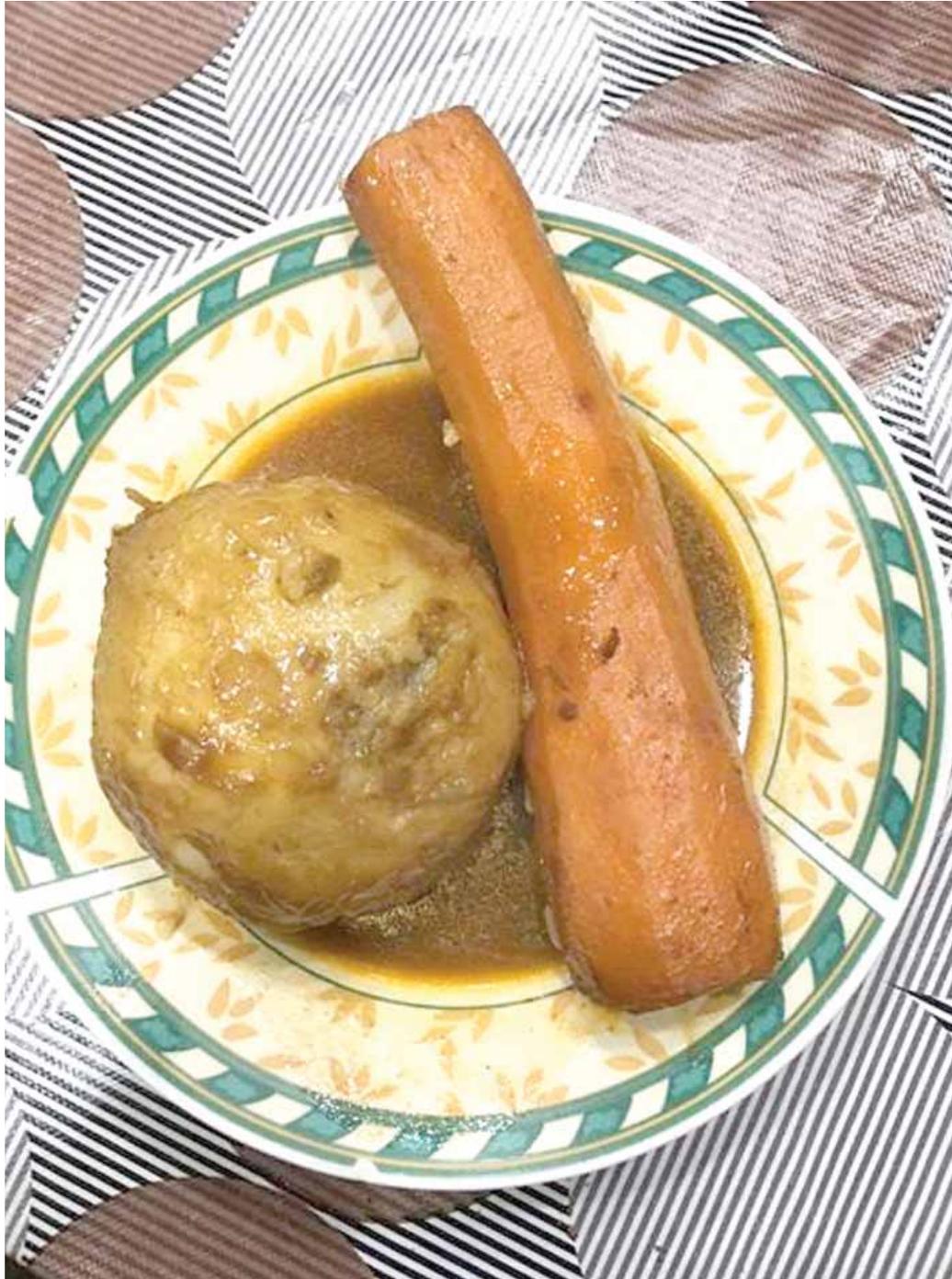
9 - يمنع تسمم الحمل ويعمل على تنمية مناعة جسم الجنين ويمنع الإجهاض.

10 - يساعد المرأة المرضعة على إدرار الحليب.

فوائد للبشرة:

ماسك الجزر للبشرة الجافة:

- جزرة مسلوقة ومهروسة جيدا مع ملعقتين كبيرتين





الخلييل:

الفتى راني الشرباتي اصغر
رسام تشكيلي يبدع في رسم
لوحات وجداريات عن الوطن
والطبيعة.

(وفا)

غسل الوجه أثناء الاستحمام يدمر البشرة



ولذا أكدت سكوت أن أفضل طريقة لغسل الوجه للحفاظ على البشرة هي تنظيف الوجه في حوض غسل اليدين مع الحرص على أن تكون مياه الصنبور دافئة وليست ساخنة. وأضافت: «لطالما نحافظ على ألا يتعرض وجهنا مباشرة لتدفق المياه لإزالة منظف الوجه فنحن بذلك نحافظ على بشرتنا من الضرر». ونصحت سكوت الجميع قائلة: «توجه بثقة في المرة المقبلة التي تغسل فيها وجهك إلى الحوض، واقض من ثلاث إلى خمس دقائق إضافية في روتينك الصباحي لتنعّم ببشرة نظيفة مشرقة». (العربية)

وأوضحت سكوت مؤسسة عيادة «ذا كلينيك» في بوندي بسيدني الأمر قائلة: «رغم أن الكثيرين منا يعتقدون أن غسل الوجه بحركات رأسية أسفل مياه «الدش» الجارية مهم للغاية للحصول على بشرة غاية في النظافة، إلا أن حرارة وضغط المياه تتسببان في الحقيقة في ضرر هائل للبشرة. ويتفق أطباء الأمراض الجلدية على أن المياه الساخنة يمكنها أن تجرد الوجه من الزيوت الطبيعية الوقائية التي تحميه، مسببة تمدد الأوعية الدموية، وبالتالي احمرار الوجه».

يعد غسل الوجه صباحاً ومساءً بشكل يومي من أساسيات العناية بالبشرة، إلا أن القيام بذلك أثناء الاستحمام يساهم في تدمير البشرة ويجعل الوجه شاحبا، حسبما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» أستراليا. وأكدت خبيرة العناية بالبشرة كاي سكوت للصحيفة أنه من الخطأ غسل الوجه تحت «الدش» أو موزع المياه الجارية بنفس درجة الحرارة التي نستخدمها للجسم، حيث يتسبب ذلك في ضعف الشعيرات الدموية الموجودة في الخد فتصبح غير جذابة، الأمر الذي يتسبب بدوره أيضا في تقاوم أية مشاكل جلدية تعاني منها البشرة ومن بينها التجاعيد.

«التثاؤب».. عدوى تصيب النساء أكثر من الرجال

توصلت العديد من الدراسات إلى أن «التثاؤب» آلية يستخدمها الجسم لتبريد الدماغ، فعندما يبدأ الشخص بالتثاؤب فإن قوة شد الفكين تزيد من تدفق الدم بالعنق والوجه والرأس، ويؤدي أخذ النفس العميق إلى هبوط السائل الشوكي والدم من الدماغ، ويساعد الهواء البارد الذي يدخل إلى الفم أثناء التثاؤب على تبريد تلك السوائل، وتعمل تلك العملية المتكاملة مثل شبكة تبريد تستبدل الدم الساخن في الدماغ بالدم المبرد القادم من الرئتين وأطراف الجسم فيبرد بذلك الدماغ. ويقوم الهواء الخارجي بالمهمة بشكل أفضل عندما يكون باردا أكثر عنه حارا، وقام فريق البحث بزيارتين إلى إحدى الولايات الأمريكية إحداهما في فصل الشتاء والأخرى في فصل الصيف؛ وطلبوا من 80 شخصا من المارة داخل تلك الولاية، النظر إلى صورة شخص يتثاؤب - حيث إن الشخص يتثاؤب عندما يرى آخر يتثاؤب- وكانت النتيجة أن 45% منهم تثاؤبوا عندما نظروا إلى الصورة أثناء زيارة الفريق خلال فصل الشتاء، و24% فقط تثاؤبوا بعد أن نظروا للصورة عندما كان الفصل صيفا.

وترى نظريات أخرى أن التثاؤب له أبعاد وأسباب أخرى ويستبعدون أن يكون بسبب تبريد الدماغ حيث إن الجسم له آليات أخرى لذلك كالعرق مثلا، وترى دراسة حديثة أنه حالة تعاطفية لأن الشخص يتثاؤب عندما يرى شخصا آخر يتثاؤب وخصوصا إن كان ممن يعرفهم، لذلك قام باحثون إيطاليون بمراقبة تلك الحالة عن كثب بين الأشخاص المختلفين وذلك على مدى 5 سنوات من المراقبة والتحليل، ووجدوا أن تجاوب النساء مع المتثاؤبين أكثر مقارنة بالرجال، حيث تبين من خلال رصد أكثر من 4.000 حالة تثاؤب أن النساء انتقلت إليهن العدوى حيث بلغت النسبة بينهن 55% بينما كانت النسبة بين الرجال 40%، ووجد كذلك أن 1,461 حالة منهم كانت بين الأشخاص الذي تربطهم علاقات اجتماعية قوية، كما لاحظ الباحثون أن تغطية المرأة لوجهها أثناء التثاؤب يعتبر عاملا مهما في تأثرها فيمن حولها، وتضيف الدراسة ملاحظة أخرى وهي أن المرضى النفسيين أيضا أقل عرضة لعدوى التثاؤب.

