



العدد (34)

الثلاثاء 1-3-2016

الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة



كفيف يد مبصرة!



«العالم الأزرق»..

بحر بلا ساحل



هواؤنا

يفتك بأنفاسنا



يهجرون مقاعدهم الدراسية
مؤقتا لخدمة مجتمعهم

فايز الكركي..

موهبة في صناعة
الأفلام المتحركة

فسيفساء كنيسة
المهد «تزغلل» الأنظار

الدراما التركية.. هوس



سامر
حامد:
لا تخسر
إنسانيتك

ففي غزّة

كفّيف بيد مبصرة

دخله الوحيد، ورغم أن هذه المهنة تشكل خطراً على الأصحاء لكن الشباب الريفي يمارسها بحرفية عالية ويتعامل فيها مع حديد وأدوات خطيرة جداً مثل الشواكيش وسيارات تحتاج لعمل دقيق ويتعامل أيضاً مع الجليخ والأوكسجين.

ويوجد لدى الريفي شاب مساعد له في عمله، حتى أن الكثير من أصحاب المهنة يلجأون له لسؤاله عن كيفية تصليح وصيانة بعض القطع والألواح الحديدية للسيارات.

وتوفر هذه المهنة للريفي 150 شيقلاً اسبوعياً نظراً للظروف السيئة التي يمر بها قطاع غزّة.

كبت الحياة والظروف التي يعيشها كانت السبب الرئيس للجلطة التي أفقدته بصره، وحينما يفقد النور، تلوح بنا الحياة يمنة ويسرة علنا نجد ضالتنا التي غابت في وقت لا أحد ينظر في وجه الآخر.. نهم للخطي ففسير كمن يتخبّط بجدران لا تسمع أو خلقت للنقد فقط.

وللشاب الريفي 5 أطفال، ابنته الكبيرة «12 عاماً» وطفل يصغرها، عمره 10 أعوام وبنت أخرى عمرها 7 أعوام وبنتان عمرهما 4 أعوام و8 شهور، لم ير ملامحها منذ فقد بصره، ونسي ملامح أطفاله الآخرين.

وتمنى الشاب الريفي من الله أن يرجع له بصره كي يرى الحياة من جديد، وطالب أصحاب الضمائر الحية بمساعدته والوقوف بجانبه حتى يعود له بصره.

السيارات التي اعتدت عليها منذ طفولتي، وكانوا يقولون لي: كيف ستعمل وأنت كفّيف؟ وهم لا يعلمون أن ما دفعني للعودة للمهنة هو أنني مضطر؛ لأنني خلفي أسرة تحتاج لإعالة».

وأضاف الريفي «رغم أنني كفّيف وأواجه صعوبات في الحياة لكنني غير مستعد أن تكون أسرتي بحاجة لأحد إلا لرب العالمين، وأعمل من أجل أن أؤمن لهم جزءاً من الحياة الكريمة».

توقفت يدا الشاب الريفي عن العمل حين سألناه عن أسباب فقدته لبصره، ليجيب بمرارة موجعة «فقدت بصري في عام 2011 إثر جلطة دماغية، دخلت رحلة العلاج في غزّة وبعدها إلى مصر مكثت عمين وبعد العامين تقدمت بطلب للشؤون الاجتماعية».

وأضاف الريفي أن من أسباب عودته لممارسة مهنته أن شيك الشؤون الذي يصرف له لا يكفي لإعالة أسرته ما اضطره ذلك للعودة للعمل من أجل تلبية احتياجات أسرته من مصروفات لأطفاله ورسوم روضات.

ورغم أن رحلة علاجه إلى مصر كانت بتغطية مالية من قبل السلطة الوطنية، لكنه لا ينسى بأنه تراكم عليه الكثير من الديون في تلك الرحلة، والذي لم يسده سوى من عمله.

والشاب الريفي بدأ العمل بسمكرة السيارات عام 1990، لكنه تعلم المهنة منذ كان يبلغ 12 عاماً، وظل يمارسها حتى بعد فقد بصره.

ولم ينس الشاب الريفي أن الأطباء أوصوه بعدم عودته لمهنته لكنها مصدر

توفيق المصري

استراحة الحياة

بعزيمة وإصرار على هزيمة الإعاقة يمسك بيده مطرقة وأحياناً أخرى أدوات تبدو خطيرة على الأصحاء، ويبدأ بطرق سيارات من حبه لمهنته التي يصعب عليه فراقها رغم كل الظروف.

في حي التفاح وسط مدينة غزّة لا تبدو قصة رائد قصة خيالية أو مقطعا مستوحى من أحد الأفلام التي تعتمد على الخدع السينمائية أو أفلام الأكشن، لكنها حياة إنسان بدأت فصولها بعد إصابته بجلطة دماغية أفقدته بصره، وبدأ بعدها بالتغلب على ما يوصف من العموم بأنه «مستحيل».

ويبدو غريباً أن تجد من لا توضع فيهم الموصفات في أماكن لا تناسب مقامهم، فبالعزيمة والإرادة القوية يطوى كل صعب ومستحيل، وأمام إعاقته رفع رائد الريفي «37 عاماً» شعار (لا يأس مع الحياة) تجلب بكل معانيه.

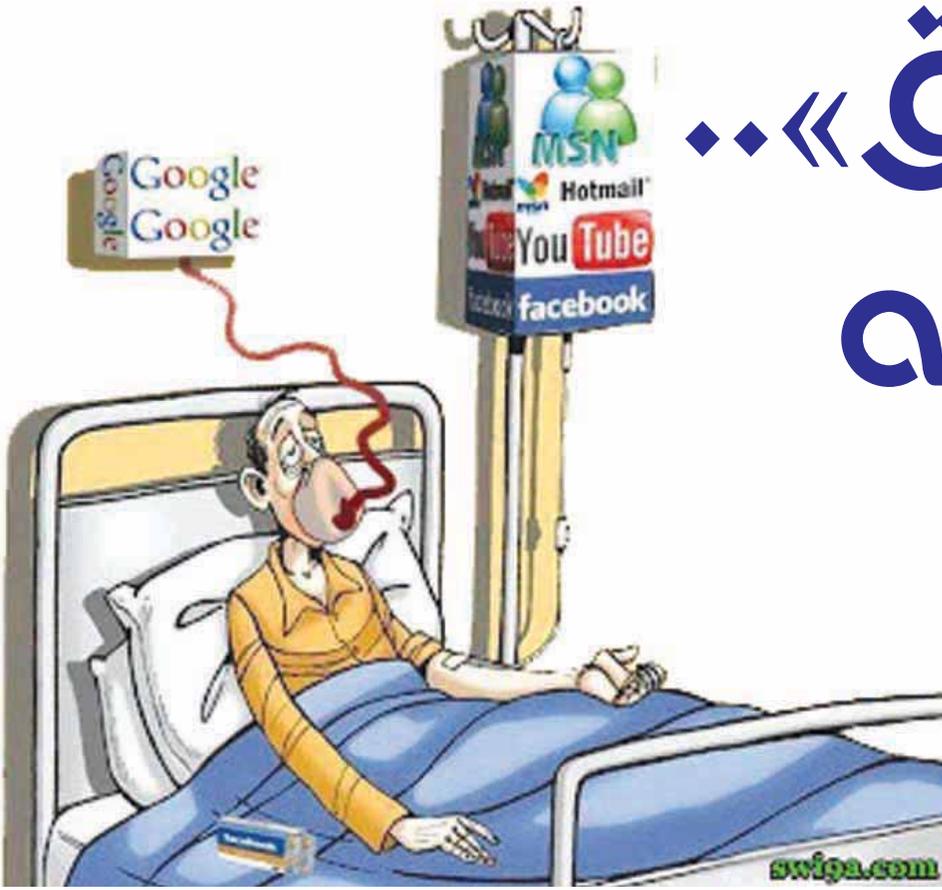
حكاية مؤلمة

يروى الشاب الريفي حكايته لـ «استراحة الحياة» وعيناه تذرّف دمعا يتحسس بيديه ولا يراه بقلتا عينيه التي تمنى أن تبصر النور يوماً لترى ابنتيه، ويرى أبناءه الآخرين الذين نسي ملامحهم.

يقول الريفي: «كثير من الناس والأهل منعوني من ممارسة مهنتي في سمكرة



«العالم الأزرق».. بحر لا ساحل له



الفيس بوك جعل منا قرية بل غرفة صغيرة، نحصل على ما نريده من الأشخاص بسهولة، ونعبر عما يجول في أذهاننا بمجرد كبسة زر، ويوفر من الوقت والجهد والتكاليف ما يريحنا، ويبث الاسترخاء في نفوسنا، لكن من ينظر نظرة ثلاثية الأبعاد يجد آثارا سيئة نتيجة الاستخدام الخاطئ، والنتيجة عن اللاوعي من مستخدميه، فنجد سرعة انتقال الإشاعات والفتن والتحريض، والحرية في تناول المصطلحات والألفاظ دون رقابة وردع، وتكاسل الأجيال القادمة عن التفكير بأمور تفيد المجتمع والأمة، واستطلاعهم وبحثهم الدائم عما يعمر بلادهم، فالعالم الأزرق يخلق جيلا مغيب الفكر، محدود الرؤى، شبيها بالقطيع، أكثر ما يهمله هو اثبات وجوده في هذا العالم».

لا شك أن هذا الموقع تجاوز كونه موقعا فحسب، فهو يكاد يصبح بيتا أزرق فيه أفكار ومزاجيات مختلفة، والتخلي عنه يحتاج الى قرار مليء بالعزم والإرادة، ومن هنا نحن نستطيع أن نحدد من نكون في هذا البيت وما دورنا فيه وماذا يكون لنا بيت راحتنا أم بيت هلاكنا!

تساؤلات

مدرب التنمية البشرية عبد الله شويكة يقول عن صفات المدمنين الفيسبوكيين: الذي يشعر بأنه مدمن يجب أن يسأل نفسه هذه الأسئلة فإذا كانت الإجابة عليها «بنعم» فهو يكون في خانة المدمنين وهي: هل تجلس على الفيسبوك يوميا أكثر مما تجلس مع أسرتك وأصدقائك؟ هل تقضي فيه يوميا أكثر من 3 ساعات؟ هل تأخذ أخبارك منه؟ هل تحولت صدقاتك مع الناس إليه؟ هل بدلا من أن كنت تتصل بأصدقائك في أعياد ميلادهم أصبحت تترك لهم رسالة على الفيسبوك؟ هل تقوم بفتحته أثناء العمل؟ هل أنت مهتم أن تغير صورتك الشخصية عليه كل فترة؟ هل تقوم بالبحث كثيرا عن كلمات تليق بحالتك لتكتبها على الفيسبوك؟ هل مهتم بجمع الإعجابات والتعليقات على ما تقوم بكتابته على الفيسبوك؟



آلاء الديك

«أشعر بالسعادة، أشعر بالاكتماب، أشعر بالحب، في مطعم ألف ليلة وليلة برفقة أعز الناس، إلى مكة المكرمة لأداء الحج، كنا مشروع شهادة، مرتبط ب... أشاهد ارب أيدول، أستمتع لفيروز، أطبخ مقلوبة». في العالم الأزرق «الفيسبوك» نعتاد هذه العبارات والكتابات، العالم الذي انصهر فيه الناس فأصبح جزءا لا يتجزأ من حياتهم، والذي وجدوا فيه منبرهم الوحيد ليفرغوا ما في قلوبهم، حتى كادوا يتركون واقعهم ويأتون إلى هذا العالم الافتراضي ليخلقوا واقعا وهميا ويقتنعوا به.

مدمنو مسرحيات

وأصبحنا نرى العلاقات المؤقتة والمشاعر الباهتة والصدقات العابرة والصور المثالية للأشخاص ومسرحيات السعادة التي يتسابق كل منا بإثباتها للآخرين تحتل يوميات هذا الموقع. ووصف الطالب عزمي ابراهيم الفيسبوك «بأنه عبارة عن صالون نسائي، يذهب إليه الجميل والقبيح ليتجملوا، وما إن زال عنهم الجمال الصناعي، إلا وتحولوا إلى حقائق زائفة». وتحدثت الكاتبة ولاء فتحي عن الفيسبوك قائلة «هذا العالم الافتراضي رغم تداخل العلاقات فيه، رغم إزعاجه والشغف

السلبى والى ايجابى الذى يحتويه إلا أنه قد أتاح لي التعرف على أشخاص جدد من أنحاء العالم، إنه القنبلة التي لا تنفجر إلا وقت تريد، والدهشة التي لن تعي التخلص منها إلا عندما تعبر عن إعجابك بـ (لايك) والملل من تلك الحياة الاجتماعية التي ستعبر عنه بـ (دي اكتيف) والحالة التي تعتريك، وحائظ أصدقائك المليء بقلوب كثيرة تجمعكم وورد أشهى يعنون تلك الصداقة (الفيسبوك) إنه السر الضخم وراء انعكاس ثقافتك ونهضة أمتك وربما التخلص من سخافات القوم (الفيسبوك) إنه أنت بشكل افتراضي، مرآتك، صورتك، نفسك وتيارك أيضا».

ووصفت ملاك خالد نفسها «بالمدمنة» قائلة: «أنا مدمنة فيسبوك من الدرجة الأولى، لا أفارقه أبدا، وفي الفترة الأخيرة أصبحت أشتكي من قلة النوم بسببه، حيث أقوم في منتصف الليل أتفقد، غير أنه يتسبب لي بالإزعاج من قبل بعض الأشخاص، وعلى الرغم من ذلك لا أستطيع الابتعاد عنه أكثر من يوم واحد».

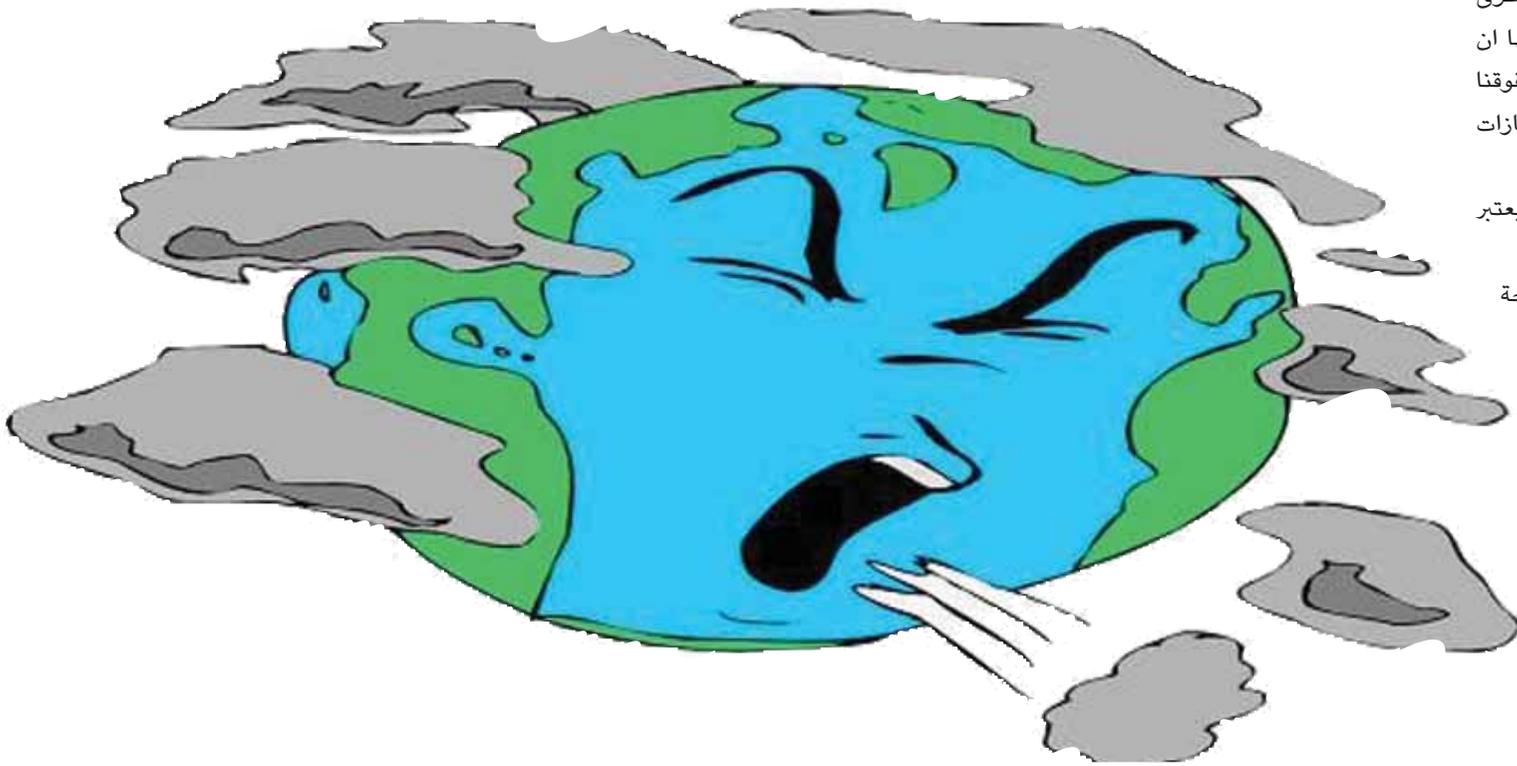
اثبات وجود

تقول المرشدة التربوية منال سليم: «لا ننكر أن موقع

هوارؤنا

يفتك بأنفاسنا

ولاء الشمالي



انشطة البشر المتنوعة كالتنقل بالمركبات وحرق النفايات والصناعة بأنواعها وغيرها من شأنها ان تلوث الهواء النقي الذي يعتبر من ابسط حقوقنا ليصبح مليئا بالشوائب والميكروبات والغازات الضارة بالانسان والحيوان والنبات. ويوما بعد يوم تزداد نسبة الأمراض الذي يعتبر التلوث أحد أسبابها.

ويؤكد مدير مركز المعلومات في وزارة الصحة الدكتور جواد البيطار ان المسبب الثاني للموت في فلسطين هو السرطان بعد أمراض القلب والشرايين، ويعتبر سرطان الرئة هو الأعلى نسبة في السرطانات ويعود ذلك الى التدخين بالإضافة الى عامل التلوث الهوائي. وأوضح البيطار ان نسبة الأمراض الرئوية في فلسطين هي 5% من مجموع الوفيات والمسبب الثالث للوفاة في فلسطين هو السكتة الدماغية وتصل نسبته الى 11.5 % ويعتبر الهواء الملوث عاملا مساعدا لهذه الأمراض.

واكد ان المصانع والمحاجر ومكبات النفايات يجب ان تكون بعيدة عن المناطق السكنية. وقال: «المناطق الصناعية ليس متعارفا عليها لدينا وهذه مشكلة، كما ان مكب النفايات الموجود بنا بلس هو مكب عشوائي وموجود بمنطقة مليئة بالسكان». وأشار البيطار الى «ان المشكلة التي نواجهها هي اننا لا نمتلك الحد الأدنى من السيطرة على مناطقنا بسبب الاحتلال والأكثر خطورة ايضا هو اننا لا نعرف ماذا يدفن لنا الجانب الاسرائيلي وماذا يصدر لنا من نفايات وسموم وغازات؟».

وبين القائم بأعمال مدير عام حماية البيئة في سلطة جودة البيئة ياسر أبو شنب ان كل منطقة في فلسطين لها خصوصيتها من حيث التلوث الهوائي وهناك عدة اسباب تؤدي الى التلوث كحرق الاطارات والنفايات والمحاجر والكسارات والمصانع ولا ننسى بالطبع عامل الاحتلال وما يخلفه من ملوثات كبيرة وخطيرة على البيئة.

الادارة العامة للتوعية بدورات توعوية بأهمية الحفاظ على البيئة وخطر حرق النفايات. وأشار ابو شنب الى غياب مسألة التخطيط من حيث بناء المصانع والمحاجر لذلك نلاحظ قيامها بالقرب من المناطق السكنية وهذا ما يزيد من نسبة الخطر، وهناك امكانية للسيطرة على المشاريع الجديدة التي ستقام من مصانع ومكبات نفايات ومحاجر وغيرها بينما القديم منها يصعب عليهم التحكم والسيطرة عليه لوقوعها بمناطق تحت السيطرة الاسرائيلية و95% من المحاجر قديمة.

مسألة الحفاظ على البيئة وحمايتها من التلوث هي مسألة جماعية فواجبنا الوطني كأفراد وبعيدا عن عمل المؤسسات تجاه «هوائنا» هو الحد من أي تصرف قد يلوثه لأن الهواء ليس ملكك وحدك.

والزامها باستخدام فلاتر لتنقية الدخان وضبط كمية الهواء الملوث المنبعث منها، وفي حال وصلتهم شكاوى تتحرك الطواقم لمتابعة الموضوع، وتقوم

وأضاف ابو شنب انهم في سلطة البيئة يقومون بعدة خطوات لحماية البيئة والهواء من التلوث، تبدأ بالرقابة والتفتيش مرورا بمتابعة الشكاوى وتنتهي بالارشاد والتوجيه.

فمن الناحية الرقابية تقوم سلطة البيئة بمراقبة المصانع



خريجو جامعات

يبيعون «العوقة» في غزة

مصطفى دوحان



حبة في اليوم تربح 40 شيقلا». ويضيف: في الماضي كنا نبيع 500 حبة تربح 100 شيقل وأيضا تتلف كميات كبيرة. ويعاني عشرات آلاف الخريجين في قطاع غزة من عدم توفر فرص العمل وانتشار البطالة التي وصلت الى أكثر من 40%.

المنزل، لكن مربحها قليل جدا، وأحيانا تفسد عندنا ولا يقبلها صاحب المخبز وترجع علينا بخسارة». بدوره يقول هاني العكاوي مدير مخبز كندا في رفح «نحن نخبز العوقة وتكلفنا الحبة 7 أغورات وبسبب الوضع الاقتصادي الصعب الموجود في غزة والحصار قل البيع بشكل مفاجئ، ونبيع 200

تأتي بقوت يومي، أنا أبيع يوميا 30 حبة تربح 8 شواقل. ويقف البائع المتجول حسن الصوفي «25 عاما» وهو خريج دبلوم رياضة أمام أبواب المدارس يبيع العوقة، ويقول «نبيع العوقة لأننا لا نجد عملا ولا نريد أن نجلس في

في أزقة مدينة رفح، يقف البائع محمود شيخ العيد «25 سنة» تحت أشعة الشمس الحارقة ليجمع القليل من الشواقل لعلاج نفسه وهو يحمل شهادة «بكالوريوس سكرتارية» بيد والعوقة باليد الأخرى يقول محمود: «أنا عندي مشاكل صحية حيث أعاني من أمراض عدة منها قرحة في المعدة وهشاشة عظام في فقرات الظهر، وظهري مكسور وأدفع شهريا أربعمئة شيقل لعلاج قرحة المعدة وألف شيقل لعلاج الفقرات، وأعين أهلي في مصاريف البيت».

ويشير محمود إلى أن العوقة التي يبيعها منذ سنتين أو أكثر لا يربح منها إلا أغورات معدودة، لكن في الأشهر الأخيرة ومع كثرة الباعة بدأ يقل البيع. والعوقة عبارة عن خبز فينو محشو بالشوكولاتة وتباع الواحدة بشيقل، ويقبل عليها طلبة المدارس اثناء توجههم للمدرسة في فصل الشتاء حيث يقولون انها تعطيمهم الطاقة والدفء. ويضيف محمود ان حبة العوقة تحتسب علينا بـ 7.5 أغورات ونبيعها بشيقل، وكل مئة حبة تربح خمسة وعشرين شيقلا، لكننا نخسر في حال تلفها.

ويقف البائع إبراهيم أبو عزم «23 سنة» في السوق كي يجني القليل

من الشواقل. ويقول: أنا خريج من جامعة الأقصى بكالوريوس تعليم لغة عربية، بحثت عن عمل في مجالي لكن لم أجد، وقررت أن أعمل على «محل عوقة» التي لا



الدراما التركية.. هوس يبدد الثقافة والعقل

إلى خلق شبه بين المجتمع الفلسطيني والتركي».

ويضيف «نلاحظ أن الدراما التركية تأخذ نسبة المشاهدة الأعلى في المجتمعات العربية مقارنة بتركيا نفسها، فعند ملاحظة وجود نسبة مشاهدة بهذا الشكل الكبير عند العرب بطبيعة الحال يتم العمل بشكل أكبر من أجل الانخراط بشكل كامل في المجتمع العربي بسبب الإقبال المستمر، وتقوم بإدخال ثقافات متقاربة جدا مع عادات وتقاليد عرب، وتركز هذه الدراما بشكل كبير على فئة الشباب من 18-20 سنة وأيضا على ربات البيوت وحتى العاملين، وقد يكون ذلك للوصول لغاية أو أهداف معينة أو للحصول على مزيد من الأرباح».

ويعلق الدكتور ابو الكباش على ذلك من منظور نفسي «نفسيا نحن كأناس نتلقى هذه المسلسلات ونستجيب لها، وعلاقة هذه المسلسلات بثقافتنا وكيف يتم تقليد هذه المسلسلات وإسقاطها في واقعنا يأخذ الشباب في التفكير بأن هذه القصص الموجودة في المسلسلات جزءا من ثقافتنا ويحتذون بها.. ليس فقط فيما يخص المسلسلات التركية وإنما كافة المسلسلات ذات النسق نفسه».

وفي النهاية نستطيع أن نجزم بأننا في مرحلة تغيير كبيرة والمجتمع أصبح منفتحا بشكل ملحوظ حتى على مستوى الأسرة أصبح لكل فرد حرية أكبر من ذي قبل بسبب الخوف من ردود سلبية، وأيضا عدم الضغط من الأهل بشكل كبير خوفا من التأثير على شخصيتهم بسبب تغييرات المجتمع، حيث أصبح دور الأسرة أقل تأثيرا من ذي قبل، وأصبح الأغلب ينسلك عن ثقافته القديمة ويتمسك بالثقافة الجديدة، ما يؤثر على الشخص نفسه ويحدث صراعا بشكل كبير بسبب عدم وجود منظومة ثابتة وأساسية يتمسك بها الفرد فيشعر بالضياع.

أصبحت تحفظ عددا كبيرا من مصطلحاتها وتتداولها بين صديقاتها كلغة مشتركة بينهن.

أما الطالبة هيا فتذكر أنها تتابع حوالي خمسة مسلسلات تركية يوميا، وتضيف «في فترة العطلة الصيفية أنهيت جميع الحلقات الأخيرة حيث كنت أستمر في المشاهدة حتى ساعات الصباح، ولا أستطيع أن أكف عن مشاهدة الحلقات التالية لان الأحداث تزيدني شوقا لمعرفة التفاصيل وماذا سيحدث لاحقا». من جهة أخرى ترى هيا أن هذه المسلسلات معظمها خيالات وبعيدة عن الواقع المعاش لكنها تفضل مشاهدة المسلسلات التي تجسد شخصية معينة، وتضيف أنها تتابع الأغاني التركية بالتحديد كي تتمكن من تعلم اللغة التركية بشكل أفضل وحفظ بعض المصطلحات.

وتذكر طالبة الثانوية العامة أسيل بأنها كانت تتابع هذه المسلسلات على التلفاز، لكن بعد ذلك أصبحت تقوم بتسبيق الحلقات على موقع اليوتيوب وتقوم بمشاهدتها بشكل مستمر في اليوم الواحد لمعرفة ما يجول في الحلقات القادمة. وتقول ان الممثلين الأتراك كان لهم الأثر الأكبر في انسجامنا بهذه المسلسلات بشكل كبير وملفت.

وتعقبها على ذلك يقول المحاضر في علم النفس والإرشاد التربوي د.شادي ابو الكباش «قديمًا أثناء متابعة الأفلام الأجنبية كانت لدينا رؤية مسبقة إلى أن ما نشاهده هو فقط دراما أجنبية لا يمكن تطبيقها في مجتمعنا لكن الاختلاف في الدراما التركية هو وجود روابط وأواصل قديمة تتجسد بالعثمانيين قديما ووجود بعض المصطلحات التي يستخدمونها مطابقة لمصطلحات المجتمع الفلسطيني، وأيضا اعتناهم للديانة الإسلامية ما أدى لوجود تقاطعات أدت

لارا زايد

استراحة الحياة

شاشات التلفزة تملأ بيت الغني والفقير على حد سواء، برامج ومسلسلات عديدة ذات جوانب ثقافية متنوعة تتعرض لها كل عائلة وتشاهدها بشغف، ومع هذا التطور السريع للانتاج التلفزيوني وضخامته، فجأة لاحظنا كيف تربعت الدراما التركية على مرأى ومسمع كل المشاهدين، وما تلتها من دراما كورية أو هندية، أصبحنا نشاهد هذا الولع في متابعة المسلسلات التركية يوما بيوم من بداية عام 2007 وبدايات الانتاج للدراما التركية وترجمتها الى اللغة العربية وبلهجة سورية أصيلة، وبهذا تقادم الأمر لنرى فئة كبيرة من الشباب تدمن مشاهدة مثل هذه المسلسلات وتتأثر بأحداثها وتحاول أن تجد انسجاما ثقافيا واسعا كي تنخرط بها وتعتبرها المثيل الأفضل للمجتمعات العربية.

وفي هذا السياق تقول الطالبة نيروز «في هذه الأيام أتابع حوالي ستة مسلسلات تركية بأحداثها وكل تفاصيلها، وكل مسلسل يحتوي على أعداد كبيرة من الحلقات ومنها يكون بجزئين أيضا».

وتشاهد الطالبة نيروز هذه المسلسلات بالتحديد في فترة الليل، وتمتد حوالي ست ساعات أو أكثر في المشاهدة وترى بأن ذلك أثر سلبا على نمط حياتها الاجتماعية وساعات نومها وتعتبر نفسها من الأشخاص المدمنين في متابعة الدراما التركية.

وتؤكد أن مثل هذه المسلسلات أكسبها لغة جديدة وهي اللغة التركية التي



الهندسة والمجتمع.. طلبة يهجرون مقاعدهم مؤقتاً لخدمة مجتمعهم

بشار دراغمة

الصدقة الحياتة



طلبة خلعوا عن أنفسهم ملابسهم الأنيقة وارتدوا ما يصلح للعمل في البناء والترميم، لا همّ لهم سوى انجاز هدفهم بنجاح، العلامة الأكاديمية لا تعنيهم كثيراً فالهدف بالنسبة لهم بات أسمى، وكل طموحهم هو ستر عائلة فقيرة بات منزلها أيلاً للسقوط، ومنح الأطفال الدفء في الشتاء.

ونجح المهندس محمد دويكات في تحويل مساق الهندسة والمجتمع من مجرد مساق أكاديمي في جامعة النجاح الوطنية إلى واقع عملي ينعكس ايجاباً على المجتمع وتكريس الهندسة لخدمة المواطنين بالفعل، حيث تم إعمار 332 مسكناً بأحجام متفاوتة خلال عامي 2014 و 2015 بينما يتواصل العمل بوتيرة أسرع لانجاز مهام اضافية.

ويشرف دويكات على طلبته بشكل مباشر ويشاركهم أعمالهم في ترميم المنازل وتنفيذ مشاريع انشائية لعائلات مستورة، ونجح في خلق روح التحدي لدى الطلبة الذين ينفذون كل الأعمال المطلوبة بأيديهم، وباتوا يتحدون كل الصعاب من أجل انجاز العمل المطلوب على أمل رسم الابتسامة على وجه الفقراء الذين استسلموا لظروفهم الصعبة فكان طلبة الهندسة والمجتمع بمثابة المنقذ لهم.

ويقول دويكات إن روح التحدي التي باتت لدى الطلبة هو أحد الأهداف المهمة للمساق بالإضافة للهدف الرئيسي وهو تقديم الخدمة الفعلية للمجتمع بدلا من البقاء داخل قاعات التدريس.

وروى قصة أحد طلبته التي حدثت قبل أيام قائلاً «اتصل أحد طلبتي المتحقين في مساق الهندسة والمجتمع وقال لي: لقد زرنا قبل قليل الحالة التي وجّهتنا إليها جنوب نابلس، البيت الذي زرناه فيه زلّة وضعه صعب ومياه الصرف الصحي تطفو على الأرض والبيت غير مبلط ولا مقصور وكل العائلة تعيش في غرفة واحدة لكن اطمن يا دكتور رح نكون عند حسن ظنك، والله لو بنشغل ليل ونهار إلا نحل مشكلة هذا الزلّة قبل نهاية الفصل، أنا ومجموعتي قطعنا عهداً على حالنا نساعد له للنهاية، هينا اليوم دبرنا البلاط وبعض الأدوات اللازمة».

يضيف دويكات «أثارت مشاعري عبارة هذا الطالب الذي لا أعرف اسمه ولا أعرفه بعد، وكادت عيناى تدمعان حين قال: والله لو بنشغل ليل ونهار إلا

ويقسم دويكات طلبته إلى مجموعات ويتوزعون على مختلف المدن ويبحثون عن عائلات تحتاج إلى مساعدة وتقول كل مجموعة بانجاز المهم المطلوبة منها فيما تحمل تلك المجموعات أسماء متنوعة مثل «نور من الأرزقة» و «من القلب» وغيرها من الأسماء التي تعكس روح التفاؤل لدى العائلات المستهدفة.

وبين دويكات أن المساق نجح في خلق روح استمرارية العمل لدى الكثير من الطلبة مشيراً إلى أن مجموعة «نور من الأرزقة» التي قامت بتعمير منزل أحد البيوت في مخيم الفارعة من خلال مساق «الهندسة والمجتمع» قررت متابعة عملها في مشاريع أخرى حتى بعد انتهاء المساق والحصول على العلامة، مشيراً إلى ان خلق هذه الروح في العمل وخدمة المجتمع هي ما يسعى المساق لاجاده. وإضافة المزيد من التوعية بأهمية مشاركة الطلبة في خدمة المجتمع يلجأ دويكات إلى تحفيز الطلبة ودفعهم للحديث عن تجربتهم من خلال برنامج إذاعة باسم «الهندسة والمجتمع» ويبحث عبر إذاعة صوت النجاح ويستعرض كل أسبوع تجربة إحدى المجموعات الطلابية لتحدث عن مشروعها الذي نفذته.

نحل مشكلة هذا الزلّة قبل نهاية الفصل، أنا ومجموعتي قطعنا عهداً على حالنا نساعد له للنهاية، ما سرّ هذا الشغف والحماس والقوة، لقد كنتُ أظن أن الشباب الفلسطيني يرجع للوراء».

ويوضح دويكات أن طلبة الهندسة والمجتمع هم بمثابة ثروة بشرية يجب استثمارها، مضيفاً «اكتشفتُ فعلاً لا قولاً ومن خلال إدارة 1395 طالباً كعينة تجريبية أن في فلسطين ثروة بشرية هائلة غير مستثمرة ولا تتم إدارتها بفاعلية لاستنهاض طاقتها القصوى في زيادة الإنتاج واستثمار العمر والوقت في عبادة الله وتعمير فلسطين وأهلها، وإنها- إن تم الاستثمار فيها حقاً- فلن تحتاج بلادنا في بضع سنين إلى أي فلس من خارج الوطن، وأن هناك كثيرين على استعداد لتعليق الجرس إذا ما تم إطلاق شرارة البدء الموجهة، والطلبة مجرد عينة من قطاعات الثروة البشرية الموجودة في البلاد، وإن جاء من يفعل القطاعات الأخرى فستصبح ديارنا جنّة الله على الأرض وسترجع من جديد أرض اللبن والعسل، وأشعر أنه سيحدث ذلك في وقت قريب».



فسيفساء كنيسة المهدي «تزغلال» الأنظار



اسامة العيسة

تُعتبر فسيفساء كنيسة المهدي في بيت لحم، مثل فسيفساء قبة الصخرة في القدس، من «الأسرار» الملعنة، في عوالم الآثار، والتاريخ، والاكتشاف، ورغم أن اللوحات الفسيفسائية، التي تغطي جدران الكنيسة، والقبة، حظيت باهتمام المستكشفين الأجانب في النصف الأول من القرن العشرين، وتم توثيقهما، إلا أنهما بقيتا أسراراً. يدخل الزوار إلى المكنين، ويدخل المصلون، المسيحيون (المهدي)، والمسلمون (القبة) ويخرجون دون أن يروها، رغم أنها جداريات فسيفسائية تزيغ الأنظار..!

قبل أكثر من سنة، تجري شركة ايطالية، عملية ترميم للجداريات الفسيفسائية، في كنيسة المهدي، بعد أن أنهت بنجاح المرحلة الأولى من ترميم الكنيسة.

داخل الكنيسة

أول توثيق باللغة العربية، لهذه الجداريات الفسيفسائية المبهرة في كنيسة المهدي، أوردها المؤرخ خليل قزاقيا ابن مدينة بيت لحم عام 1924 في كتابه (تاريخ الكنيسة الرسولية الأورشليمية) الذي طبعه في مطبعة المقطم بالقاهرة، وعاد به، إلى مدينته.

يقدم قزاقيا، وصفا لداخل الكنيسة، مشيراً إلى أن «حيطان الكنيسة مما يلي الأعمدة من اليمين والشمال كانت جميعها مزينة بنقوش الفسيفساء البديعة ما يبهر الأبصار، وهي تمثل هيئة أيقونات لبعض رجال الله، وبعضها يمثل بعض مواد من التاريخ المقدس».

ورغم أن قزاقيا، يقول بحماسة، أن الجداريات الفسيفسائية، تعود للعصر البيزنطي، وأنها تمثل التقدم الكبير في تلك الصناعة لدى البيزنطيين، إلا أن الآثاريين يؤكدون أن هذه الجداريات تعود للفترة الصليبية، حيث خضعت مدينة بيت لحم، للحكم الصليبي نحو 88، وتوج بلدوين الأول، ملك مملكة القدس اللاتينية، في كنيسة المهدي، وازدهرت المدينة خلال هذه الحقبة.

وهناك اتفاق بين المطلعين، على أن ما يظهر حالياً من الجداريات، هو فقط جزء منها، بسبب عوامل الزمن التي أودت بالكثير منها. وتُمثل اللوحات الفسيفسائية المذهبة، مجموعة من القديسين، وقصصاً دينية، وتاريخية.

لوحات نصفية

تُمثل بعض اللوحات، قديسين بصور نصفية، ومنهم، كما يذكر قزاقيا: «اليعازور، وصادوق، وأخيم، وأليود، واليعازار، وماتان، ويعقوب، وهم آخر أجداد يوسف الصديق».

ويمكن مشاهدة صور هؤلاء، وبعضهم يحمل كتاباً بيده، وآخرون يرفعون

هما كنيسة إنطاكية وكنيسة سارديس. (سارديس هي اليوم «سرت» جنوبي تياتيرا على بعد خمسة وأربعين ميلاً عن أزمير. وكانت عاصمة الملك قارون «كريسوس» الذي يضرب بغناه المثل وقد جعلها أجمل مدن العالم وهو آخر ملوكها).

فكنيسة انطاكية ممثلة بثلاثة عقود مستندة على أربعة أعمدة وترتفع فوق العقد الأوسط قبة على شكل نصف دائرة وفوق العقد اللذين على جانبي العقد الأوسط قائم أبراج صغيرة تنتهي في أعلاها بشكل قباب صغار على نحو ما نراه في الكنائس الروسية. وفي أسفل العقد الأوسط توجد هيئة مائدة وعليها إنجيل ومبخرة وشمعدانات وفوقها كتابة تتضمن شرط المجمع المحلي المنعقد في انطاكية».

أما كنيسة سارديس فهي ممثلة، حسب قزاقيا: «بما يقارب كنيسة انطاكية وتفرق عنها فقط بأنه بدلاً من الأبراج فوق العقد اللذين على الجانبين قائم رواقات يلاحظ أنها كانت تستخدم لحفظ الأواني والذخائر الكنسية المقدسة. وغير ما ذكر لا يزال محفوظ من النقوش ما يمثل كثيراً من الأيقونات تشخص الجامع المحلية التي عقدت في غانغرة وأنقرة. غير أن هذه النقوش بهذا المقدار كادت تعفو رسومها حتى أنه لا يمكن تحقيقها إلا بواسطة التعاريف والأوصاف القديمة».

وعلاوة على ما ذكرنا من النقوش يوجد في أعلى الحائط بين النوافذ نقوش أخرى تمثل هيئة ثلاثة ملائكة.

صليبيون وبيزنطيون

يؤكد قزاقيا، أن لهذه اللوحات الجدارية: «أهمية عظيمة في تاريخ الهندسة البيزنطية. لأنها تمثل كنائس وحوادث بيزنطية». ولا يخفي هذا الرأي انحيازاً رغبوياً، يعكس انتماء قزاقيا العربي الأرثوذكسي.

وتظهر الهندسة البيزنطية في كنيسة المهدي، ليس على اللوحات الجدارية، ولكن في الأرضيات الفسيفسائية، التي كشف عنها خلال الحفريات البيتمية التي أجريت في زمن الانتداب البريطاني، وكشف عن أرضية الكنيسة الأولى التي بنيتها القديسة هيلانة عام 335م، خلال زيارتها للأراضي المقدسة لتحديد مواقع أحداث الكتاب المقدس.

ولاحقاً، بنى الإمبراطور جستنيان، الكنيسة الحالية، بعد هدم كنيسة هيلانة، خلال تمرد داخلي، وتمتاز كنيسة جستنيان، بالكثير من الهندسة البديعة، التي لا يلتفت إليها عادة، رغم إفصاحها عن نفسها بشكل واضح، مثل برج جستنيان.

أيديهم، بشعور مسترسلة، ومنهم من يرتدي الثوب الأخضر، والعباءة الحمراء. هذه اللوحات معظمها على جدران الجانب الأيمن لكنيسة المهدي، أما في الجانب الأيسر، فقد بقي لنا من آثار هذه اللوحات، ما يقول قزاقيا، الذي برز كناشط في الحركة الأرثوذكسية العربية، في مواجهة الكليروس اليوناني: «ما يمثل بعض مصنوعات نفيسة عربية من ورق وأثمار واوان متنوعة. وبجانبيها إلى اليمين هيئة قوسين يستندان على ثلاثة أعمدة مرفوعة فوق مائدتين تغطيهما ستائر منسوجة بخيوط من ذهب منتظم فيها كثير من الحجارة الكريمة. وفوقها موضوع الإنجيل المقدس وفوق المائدة الأولى معلق مبخرة. وعلى جانبي المائدة الثانية مصفوف شمعدانات».

أحداث تاريخية

تمثل بعض اللوحات الفسيفسائية أحداثاً تاريخية مهمة في التاريخ البيزنطي، وربما هذا كان أحد الأسباب بالنسبة لقزاقيا، ليعيدها إلى العصر البيزنطي. يذكر قزاقيا بلغته: «فوق المائدتين كتابة متضمنة شرط المجمع المسكوني الثاني المنعقد في القسطنطينية، وتجويف العقدين يمثل دائرتين ضمن سطح أزرق في وسطها صليب يظهر بما فيه من قطع الفسيفساء البراقة كأن أنواراً تنبعث منه، أما النقوش الموجودة للآن على الحائط الشمالي فهي أكثر أهمية واعتباراً. لأنه عدا عن الصنائع العربية النفيسة ممثل فيها. كنيسة قديمتان



سامر حامد: لا تخسر إنسانيتك

رحمة حجة



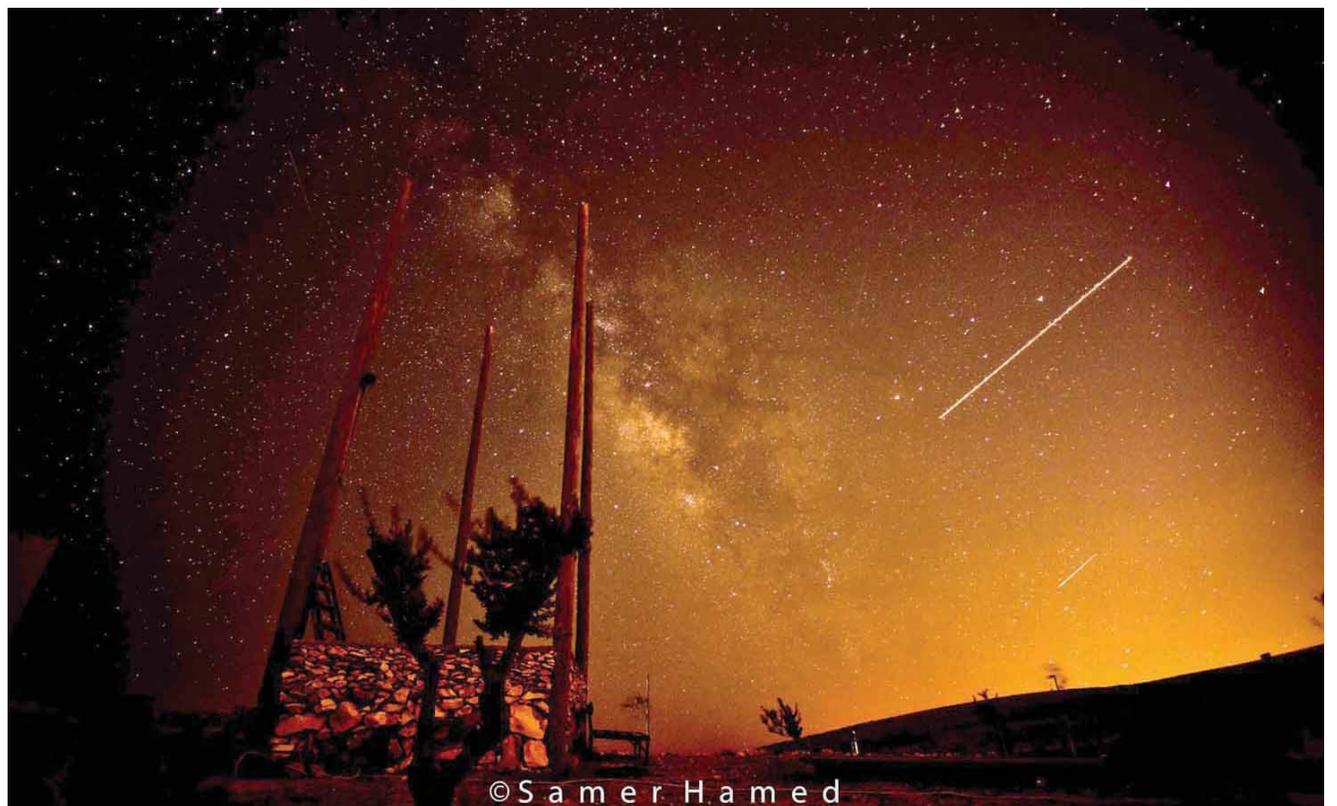
كان الرسمُ خطوته الأولى في رحلة تعلم التصوير، المستمرة منذ عام 2003 حتى الآن. المصور سامر حامد (31 عامًا)، من بلدة بيتين الواقعة شرق رام الله، درسَ الحاسبة، إلا أن التصوير الفوتوغرافي هوايته القديمة المتجددة، التي لا يُغفلها وإن أشغلته أمور الحياة. يقول حامد لـ «استراحة الحياة»، إنه كان يهوى الرسم والتلوين منذ صغره، ليجد في برامج الرسم الإلكتروني متعته، عند توفر جهاز كمبيوتر له، عام 1997، فتعلمها وصار يصمم الصور، والتواقيع الثابتة والمتحركة، التي كانت تُستخدم بكثرة في «المنتديات» الإلكترونية. الرسم والتصميم لم يعد كافيًا، كما أن الصور المتوفرة في مواقع الإنترنت، حينذاك، قليلة جدًا أو حجمها صغير، ولا تفي بالغرض، لذا كان الحل بالنسبة لحامد، أن يتعلم التصوير، فاشترى كاميرا «ديجيتال» صغيرة «2 ميغا بكسل»، وعند ذكرها يضحك حامد قائلاً «في وقتها كانت تعتبر رائعة».

وخطوة تجرّ أخرى في هذا المسار الذي اختار حامد سلكه، حيث أصبح بحاجة لأماكن أخرى غير «المنتديات» ينشر صورته من خلالها، فأنشأ موقعًا إلكترونيًا، ويقول عنه «تعلمت بعض لغات البرمجة، وصرت أنشر جميع صوري، وكان إنشاء المواقع في حينه مجانيًا، أسميته (شبكة سامر الفلسطينية)»، بالإضافة إلى نشره عبر موقعي «Hi5» و«My space» اللذين كانا بمثابة «فيسبوك» في السنوات الماضية، بينما الفيسبوك الآن تفوق عليهما وعلى جميع المواقع التي ألفها جمهور الإنترنت قبله، باجتماع ميزاتها فيه. كما أن حامد نشر صورته في عدد من المجلات العربية المطبوعة، خاصة التي كان يلتقطها خلال مواجهات الشباب الفلسطيني مع قوات الاحتلال، مع بداية الاحتجاجات الأسبوعية على جدار الفصل العنصري في قرى بلعين ونعلين والنبي صالح، بمحافظة رام الله والبيرة.

كيف تعلمت التصوير؟ يقول حامد لـ «استراحة الحياة»: «تعلمتُ بنفسني عن طريق مواقع كثيرة في الإنترنت، خصوصًا اليوتيوب». ويتذكر حامد أول كاميرا اشتراها بعد أعمال متعددة وفر منها ثمنها «Nikon D80»، قبل أن يمتلك كاميرا «Nikon D180» الاحترافية، وكما قال الشاعر - بصرف - «حينه أبدأ لأول كاميرا»، وهو لغاية اليوم يستخدمها، كما يقول. وعن تصويره للمواجهات والاحتجاجات اليومية للقرى والبلدات في محيط رام الله، يقول حامد: «كنتُ أذهب للتصوير مع مراسلي الوكالات، وكانت الأمور تزداد صعوبة مع إطلاق الرصاص الحي، وأتذكر عديد الشبان الذين سقطوا بجانب جِزء إصابتهم».

كل مرة بصورة ومن زاوية جديدة ومختلفة، كما لا أنسى الدهشة، تمامًا كالأطفال، الذين يرون في كل جديد شيئاً مُدهشاً». ويضيف حامد: «التعلم ثم التعلم، فمتى ظننا أننا تعلمنا كل شيء، سنخسر الكثير». والجدير ذكره، أن حامد حاز على المرتبة الأولى في مسابقة «البيت الدنماركي» المدعومة بـ «ماراثون الصورة» العام الفائت، وفي ذلك يقول: «الفكرة أن تلتقط مجموعة من الصور خلال 24 ساعة، التي تنقسم إلى مدد زمنية لكل منها فكرة». وكانت الجائزة زيارة إلى الدنمارك، وإقامة معرض للصور في العاصمة كوبنهاغن. ويعمل حامد حاليًا كمساعد إداري في مدرسة نور الهدى، ببلدة بيتونيا، كما عمل سابقًا كمخرج، يُبهرج الأطفال وينظم لهم ألعابًا جماعية في مواسم الأعياد وأعياد الميلاد، لتوفير مصدر دخل له. في نهاية حوارته مع «استراحة الحياة»، يقول حامد «الصورة فلسفة ورؤيا، وكلما ازداد المرء ثقافة يستطيع اختيار الزاوية المميزة عن غيره وابتعد عن التقليد».

وحامد، الذي تطوّر مدة عشرة أعوام في الإسعاف الأولي، يقول إن الرابط بين التصوير والإسعاف «أن تحمي نفسك أولاً ثم تقوم بالمهمة»، مستدرِكًا «رغم أنني كنتُ أأمر أحيانًا من أجل صورة». وأكثر ما يستهوي حامد، التقاط الصور للمناظر والظواهر الطبيعية، التي نرفق منها مع هذا التقرير، كما عمل على توثيق الأماكن الأثرية في منطقته، إضافة إلى البيوت القديمة، بصورتها السابقة والحالية، ليجمع نحو 150 صورة. 13 عامًا من التصوير، ما هي حصيلة تجربتك من دروس؟ يقول حامد لـ «استراحة الحياة»: «ان أحافظ على إنسانيّتي، وقربي من الناس، وطبع البساطة، وأن أرى الأشياء





أفكاره تأتي
من واقع التراث
الفلسطيني

FAYZ

فايز الكركي.. موهبة في صناعة الأفلام المتحركة

أشعر بالغضب منه على كم الفوضى الذي ينشره في المنزل وفي غرفة استقبال الضيوف. اليوم وعندما تأكد لي أن ابني صاحب موهبة حقيقية أصبحت فخورة به وأشجعه على تطوير نفسه وقدراته».

يحاول الكركي يوميا البحث عن كل ما هو جديد في صناعة الرسوم المتحركة، فموهبة اليوم قد تصبح مهنة المستقبل، والطموح لا بد من أن يتحول إلى حقيقة.

يقول: «في الغالب أفكارني تأتي من واقع التراث الفلسطيني، أحاول تطويرها وتنمية نفسي بشكل يومي. أعمل حاليا على التحضير لافتتاح معرض متخصص بالصور والتصميم المتحرك، وبناء عليه سأدرس ردة فعل الناس، فالرسالة المحلية الفلسطينية إن خرجت بشكل بسيط وجديد للخارج، ستكون أقرب وستصل إلى حدود العالمية».

على الورق، مستعملا خيال المصمم، ليضع الرسالة التي يرغب في إيصالها، ويبدأ في مرحلة التطبيق بتجميع الرمل من ورش البناء، ويشترى بعضه الآخر، وبقماش قديم يبني بيوت الشعر ويدعم أساساتها ببعض أغصان الأشجار وأعواد الخشب، وباستخدام أوراق الشجر الجافة وحجارة البناء الصغيرة يشكل الآبار والطابون، ويدخل في تصميمه الألعاب البلاستيكية ليكمل صورته الثابتة بحيوانات الصحراء.

المرحلة التالية تبدأ بإضفاء الكركي حياة إلى صورته، بمساعدة شقيقاته وشقيقه تقي الدين. يرتدون ثياب البادية، وعلى خلفية خضراء يبدأ الكركي بتصوير حركات بطيئة، يقسم الصورة إلى ثواني، وكل ثانية تحتوي على 24 صورة.

عملية المونتاج وتركيب الصور تحتاج إلى دقة ومجهود يستمر عدة أيام أو أسابيع في بعض الحالات، وعلى جهاز الحاسوب يقضي الكركي ساعات متواصلة لإخراج مقطع فيديو لا تتجاوز مدته الدقيقتين.

ويقول: «يستغرق الفيلم معي أسبوعين أو ثلاثة. هذا العمل بحاجة إلى الكثير من الإمكانيات الاحترافية، مثل أستوديو مجهز وكاميرات احترافية وأجهزة حاسوب أكثر قدرة على التحمل لعمل المونتاج، جميع أدواتي بسيطة وهذا بحد ذاته تحد بالنسبة لي».

بعد دقائق قليلة من بدء العمل، يتحول منزل عائلة الكركي الصغير إلى ورشة عمل ضخمة، فتعم فوضى التصوير المكان، ولكل فرد في العائلة مهمة في الفيديو عليه إنجازها، ملابس ومساحيق تجميل والكثير من الحركات والحسابات. تقول والدة فايز: «لم نكن أنا ووالده موافقين مطلقاً على ترك فايز لتعليمه وتوجهه إلى التركيز على تعزيز موهبته حول صناعة الأفلام المتحركة، كنت غالباً

دعاء زاهدة - وفا

استراحة الحياة

غرفة صغيرة دقيقة الترتيب مليئة بالتفاصيل المعلقة، قلادة قديمة وألعاب مصنوعة بشكل يدوي، خزانة بيضاء تقبع في زاوية الغرفة المستطيلة تختزن في داخلها أسرار العمل مرتبة بعناية، علبة ألوان ولاصق أسود، ورق مقوى وعلب بلاستيكية شفافة تكشف عن حجارة ملونة ورمال وأوراق أشجار، وجهاز حاسوب وكاميرا، هي كل رأس مال فايز الكركي.

بدأ الكركي (19 عاماً) خطوته الأولى طفلاً صغيراً يلهمه بالورقة والقلم، ليطلع أفكاره برسومات بسيطة، أتبعها بمحاولة دراسة الرسم الإلكتروني، فتلقى دورة تدريبية لمدة 15 يوماً بدراسة برنامج التصميم «فوتوشوب»، ولاحقاً، وليكمل مشواره، تعلم التصوير ليمتلك أدوات صناعة أفلام «الأنيميشن»، فيحول مخلفات البيئة المحيطة به إلى مشاريع تحاكي الواقع على قدر الإمكان. يقول الكركي: «تركت تعليمي مبكراً، حيث التزمت في صفوف المدرسة حتى الصف العاشر فقط، بدأت أعمل مجموعة من التصاميم العادية بسبب حبي للتصوير، عملي بدأ في العام 2009 على الصور الثابتة، تطورت عندي الأفكار وأصبحت أبحث عن أفكار ريادية وهادفة، وفي العام 2012 بدأت أصنع صورتي، لأحاول إيصال فكرة متكاملة لأفكار تراثية».

ويضيف: «كثير المصورون والمصممون لتصبح كل الصور تشبه بعضها، فقررت البدء بعمل أشغال يدوية بتصاميم مختلفة وإعطائها طابعاً حقيقياً وتحويلها لرسوم متحركة». ولعمل محاكاة للبيئة الصحراوية، يبحث الكركي عن أفكار جديدة ويرسمها

يعمل حالياً على
التحضير لافتتاح معرض
متخصص بالصور
والتصميم المتحرك



الصدقة مع الأبناء توثق العلاقات وتبني الشخصيات

يعد بناء رفقة طيبة مع الأبناء من أروع جوانب الأبوة وأكثرها عطاء، ومع ذلك فالكثير منهم يخفقون في تحقيقه لأنهم يتوقعون أكثر من المستوى الاعتيادي لمثل هذه الرفقة. وفي الحقيقة فإن من أقوى الرغبات عند الابن تقليد والده، والتشبه به، لكن في أحيان كثيرة ينسى الأب أن ابنه طفل، وله شخصيته وفرديته، فالأب الرياضي يتوقع من ابنه التفاني في عشق الرياضة التي يمارسها، والحصول على البطولات إلى الحد الذي يبدأ فيه الابن بالنفور وكره الألعاب الرياضية، بل يمتد هذا الكره إلى الوالد نفسه.

بناء العلاقة

حول كيفية تفهم «دينامية» هذه العلاقة، تقول الدكتورة عفاف يوسف، أخصائية الطب النفسي والصحة النفسية، حسب ما نشرت «الاتحاد» الاماراتية، إن القاعدة السليمة التي يجب اتباعها هي السماح للطفل بأن يتعلم ويختار من تلقاء نفسه من دون إملاء أو إلحاح عن طريق التعلم بالتقليد والاقتراب، ومساعدة الطفل وليس توجيهه إلى ما يحب، وما لا يحب. فالأب الذي لديه هواية ما، أو عمل معين، أو مهارة معينة، كالصيد أو أعمال فنون النجارة والنحت مثلا، بإمكانه أن يصطحب ابنه معه من حين لآخر، إن رغب هو في ذلك، أو يتيح مثل هذه الأعمال أمام الطفل ويتركه يلعب بها، ويتأملها، ويجيب عن تساؤلاته عنها، وقد يستعين به إن وجد لديه شغفا بذلك من دون أن يفرض عليه القيام بالعمل».

وتضيف أن الآباء والأبناء يحتاجون إلى أن يقضوا بعض الوقت معا، كزيارة مقر عمل الأب، أو الخروج في نزهة، أو تناول طعام العشاء في مطعم، أو مشاهدة عرض مسرحي، أو مباراة كرة القدم، أو مشاركة الأب حضور احتفالية في مدرسة الابن، أو مشاركته حفل عيد ميلاد لأحد أصدقائه، وإن كان يود أن يهوى ابنه القراءة، عليه أن يصطحبه في رحلة ممتعة إلى معرض للكتاب، أو زيارة لمكتبة كبيرة، ويساعده في أن يختار ما يناسبه، أو غير ذلك من مظاهر وأنشطة يمكن أن تكون أوقاتا لا تنسى بالنسبة للطفل، ويمكن أن تسهم في بناء علاقة وطيدة بين الأب والابن، لكن المهم هنا أن يكون الأمر وفق رغبة الابن، والتحلي بالصبر واللباقة والكرامات عند الإجابة على استفسارات الطفل وأسئلته وفضوله. والأمر نفسه بالنسبة للبنات، فيمكن للأب والأم أن يقوموا بالدور نفسه.

الجانب الأهم

وعن أهم الجوانب التي يجدر بالآباء والأمهات ملاحظتها، تقول الدكتورة عفاف يوسف، أخصائية الطب النفسي والصحة النفسية، إنها تتمثل في التعرف الدقيق على صفات الأبناء وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، ولا سيما خلال مرحلتها الطفولة المتوسطة «3 إلى 6 سنوات»، والمتأخرة «6 إلى 12 سنة»، ومن ثم العمل على تشجيعها وتمييزها فيهم، وتقييمها حتى وإن اختلفت عن صفات الأب أو الأم، لأن نتيجة إجبار الأبناء على حب أو ممارسة شيء معين لا تقتصر فقط على الإخفاق، بل تتجاوز ذلك إلى حد كره الابن أو البنت للوالدين، وخسارة إمكانية بناء علاقة وطيدة ورفقة طيبة بينهم.

وتؤكد يوسف أهمية إدراك الوالدين أن الطفل يستمد نظرتهم واتجاهاتهم من سلوكيات الأب وتصرفاته، وتتكون في ذاته أشياء عديدة سلبا أو إيجابا وفق الخبرات التي يكتسبها من الأب من دون قصد أو وعي أو إدراك. فتتقن الطفل بمحبة والديه له هي الأساس في بناء شخصيته على نحو سليم، لذلك تكمن المسؤولية الكبرى لهما في ترسيخ هذه الثقة وإدامتها وتعزيزها في جميع أطفالهما، لأنه عندما يشعر الطفل بأنه محط اهتمام وحب، تنمو ذاته نموا نفسيا متماسكا.

الخلايا المناعية المفرطة النشاط ترتبط بحساسية الأطفال

اكتشف فريق من الباحثين الاستراليين نمطا جديدا لتنشيط جهاز المناعة عند الولادة، الذي كان مرتبطا بتزايد خطر إصابة الأطفال بالحساسية الغذائية في وقت مبكر من الحياة، وقد يؤدي هذا الاكتشاف إلى علاجات مستقبلية للأطفال والرضع لمنع الحساسية الغذائية في مرحلة الطفولة.

وأجرى البحث بإشراف د. يوكوزيا تشانغ، والبروفيسور لين هاريسون من معهد والتر وإليزا، ود. بيتر فولير المتخصص في طب الأطفال بمؤسسة بارون للصحة، وبمشاركة جامعة ديكن ومعهد بحوث أطفال مورديخ، ونشر في مجلة طب العلوم المتعددي.

وقال هاريسون إن الفريق وصف «نمط مناعي جديد عثر عليه في دم الحبل السري عند الولادة، حددوا به تعرض الرضع لخطر الإصابة بالحساسية الغذائية».

وأضاف هاريسون: وجدنا علاقة بين الأطفال الذين لديهم خلايا مناعية ذات الأنشطة المفرطة عند الولادة، وإصابتهم بحساسية الحليب والبيض والبقول السوداني والقمح والأطعمة الشائعة الأخرى في السنوات الأولى من حياتهم.

وقال د. تشانغ إن الأطفال الذين كانوا عرضة للإصابة بالحساسية الغذائية تم تنشيط الخلايا المناعية لديهم عند الولادة - وأوضح: عند الأطفال المعرضين للخطر، فإن الخلايا المناعية المعروفة باسم حيدات كانت منشطة قبل أو أثناء الولادة.

وأضاف تشانغ: شجعت إشارات من هذه الخلايا على تطور الاستجابات المناعية عن طريق الخلايا المناعية المتخصصة التي تسمى خلايا (T) حيث تكون مستعدة لتسبب بعض حساسيات الأطعمة.

واستخدم البحث معلومات موثقة جيدا عن حساسية الطعام جمعت من قبل دراسة «بارون للأطفال»، بالتعاون مع جامعة ديكن، ومعهد بحوث أطفال مورديخ. وبارون للأطفال دراسة عن صحة الرضع لأكثر من 1000 من النساء الحوامل وأطفالهن من منطقة بارون فيكتوريا، حيث ألفت الدراسة الضوء حول المناعة والحساسية، وكذلك الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية والتطور العصبي.

وقال د. فوليرمن، الذي يشرف على دراسة بارون للأطفال إن الحساسية الغذائية في مرحلة الطفولة أصبحت شائعة جدا في أستراليا.

وأضاف: كانت هناك زيادة ثلاثة أضعاف في عدد الذين دخلوا المستشفى بسبب مرض الحساسية الغذائية خلال العقود الأخيرة، حيث كان معظم هذه الزيادة من الأطفال دون سن الخامسة من العمر، وفي الواقع فواحد من كل 10 أطفال في ملبورن يصاب بالحساسية الغذائية خلال السنة الأولى من العمر.

وأردف: «إن الشيء المهم حول هذه الدراسة هو أننا أظهرنا الأنظمة المناعية للأطفال الذين يصابون بحساسية الطعام». وقال البروفيسور هاريسون إن إحدى الخطوات التالية لفريق البحث ستكون حول تحديد لماذا تكون الخلايا المناعية مفرطة النشاط عند هؤلاء الأطفال؟. وأضاف «هل الخلايا المناعية تنشط بطبيعتها بسبب جينات الطفل أم أنها لا يتم تفعيلها في وقت الولادة أو أثناء الحمل، وكيف يتم ذلك؟» فهذه الدراسة تؤكد مدى أهمية التعامل مع الحمل والحياة في وقت مبكر لفهم لماذا الاضطرابات المناعية والالتهابية المزمنة مثل الحساسية تتطور في مرحلة الطفولة وفي وقت لاحق؟».

هكذا تخفين عيوب أنفك

No.55 La Delicate

الأيلاينر على شكل عيون الهرة

عند مد الأيلاينر، اعتمدي رسمة عيون الهرة لمنح عينيك اتساعا مميذا، وبالتالي تعزيز جمال إطلالتك وإبعاد التركيز عن أنفك.

اخترنا لك:

Marc Jacobs Beauty Fineliner Ultra-Skinny -
Gel Eye Crayon Eyeliner
Dolce & Gabbana Glam Liner Intense Liquid -
Eyeliner

اعتمدي الماكياج الدخاني لعينيك

ركزي على ماكياج عينيك واعتمدي الماكياج الدخاني القوي والجذاب إذا أردت إخفاء عيوب أنفك. أولا، مدي كريم الأساس من أجل الحصول على سحنة مصقولة، تمهد الأساس لماكياج جذاب، ثم اتبعي خطوات تقنية تحديد تفاصيل الوجه الخاصة بشكل وجهك. أخيرا، زيني عينيك بالألوان المثالية لسحنتك، ولا تنسي إضافة القليل من ملمع الشفاه للحصول على إطلالة أسرة تخلصك من عيوب أنفك.

اخترنا لك:

Gucci Gucci Face Lustrous Glow Foundation-
With Sunscreen SPF 25 Broad Spectrum
++Givenchy Teint Couture Balm SPF 15 PA -

تجنبي تسريحة ذيل الحصان

يسبب سحب شعرك إلى الخلف بعيدا عن وجهك في تسريحة ذيل الحصان أو اعتماد الغرة الأمامية، ظهور عيوب أنفك بوضوح. لذا اعتمدي بدلا منها تسريحات ناعمة كالتموجات الجذابة أو الخصل الملتفة الأنثوية التي تحظى بإعجاب الجميع.

اتقني خطوات تحديد تفاصيل الوجه

استخدمي فرشاة مسطحة ومستحضر تحديد تفاصيل الوجه بظل أغمق بدرجتين من لون بشرتك. ارسمي خطا على جانبي أنفك وظلي قوس شفقتك العلوية، ثم ارسمي الشكل V عند طرف أنفك نزولا إلى الفتحتين ثم امزجي الكل جيدا. الآن اختاري ظلا فاتحا (درجتين أفتح من لون بشرتك الطبيعي) لتعزيز إشراق وسط أنفك. وأخيرا، وزعي البودرة الشفافة لتثبيت ماكياجك.

اخترنا لك:

Wow By Wojooh Contour Revolution -
Sculpting Palette
Bobbi Brown Sheer Finish Pressed Pow-
-der

«لها»

المستحضر المعزز للإشراق

مدي القليل من المستحضر المعزز للإشراق على طول جسر الأنف، فالجزئيات العاكسة للضوء توهي باستقامة الأنف.

اخترنا لك:

Burberry Fresh Glow - Highlighting Lumi-
-nous Pen
Clinique Chubby Stick Sculpting Highlight -

تفادي أحمر الشفاه بألوان جريئة

على عكس الاعتقاد السائد بأن أحمر الشفاه بلون جريء يحرف الانتباه عن عيوب الأنف، إلا أنه يبرز عيوبه كثيرا. لذا، ننصحك باقتناء الألوان المحايدة الناعمة لأحمر الشفاه كالزهري والبيج الناعم، فهي تتناغم بجاذبية أكبر مع الماكياج الدخاني المثالي لإخفاء عيوب الأنف.

اخترنا لك:

Dior Glowing Gardens-
Collection Rouge Dior
Spring 2016 Limited
Edition Couture Co-
lour Voluptuous Care
Chanel Rouge All-
-lure Velvet In-
-tense Long-
-wear
Lip Co-
-lour

اخترنا لك:

Estée Lauder New Dimension Face Contour -
Kit
Guerlain The Terracotta Highlighting and -
Contouring Palette

حافظي على توازن وجهك

لحرف الانتباه عن عيوب أنفك، استعيني بخصلات شعرك. فإذا كنت تريدين إخفاء أي عيب عند الجانب الأيسر، أو إذا كان أنفك مائلا إلى اليسار، اجعلي فارق شعرك إلى اليمين. والعكس صحيح!

إذا كان شكل أنفك يزعجك ويؤثر في ثقتك بنفسك وإذا كنت ترفضين الجراحات التجميلية بهدف تصحيحه، تخلصي من هذه المشكلة مع تقنية تحديد تفاصيل الوجه Contouring باتباعك النصائح الآتية.

إخفاء بروز الأنف

لإخفاء بروز أنفك، ابسطي القليل من المستحضر المحدد لتفاصيل الوجه باللون الداكن، ودلكيه جيدا على الأنف للتخلص تماما من المشكلة. الآن، ارسمي خطا على جانبي أنفك باللون الفاتح من المستحضر المحدد، بدءا من قمة الأنف وصولا إلى الفتحتين لمنح أنفك مظهرا نحيفا وخاليا من العيوب.



أطعمة تحمي بشرتك من التجاعيد

- السمك الغني بالدهون: تؤمن الاسماك الغنية بالدهون، الدهون الصحية التي تحافظ على صحة القلب والشرابين. كما أن الاحماض الدهنية (أوميغا 3) الموجودة في الاسماك الغنية بالدهون تساعد على الحد من أضرار السموم والأشعة ما فوق البنفسجية على البشرة وأثرها، ما يساعد في الحد من التجاعيد. لذلك، وللحصول على نتائج مرضية، من الأفضل تناول الأسماك الغنية بالدهون كالسلمون والتونا والسردين بانتظام. فهي تساعد على ترطيب البشرة أيضا إذا كنت تعاني من جفافها.

- الأفوكادو: إضافة إلى غناه بالدهون الصحية، يحتوي الأفوكادو على مكون سحري هو Glutathione الذي يساعد على مكافحة شيخوخة البشرة والحفاظ على شبابها. حتى أنه ينصح به لإزالة السموم من الجسم. كما يساعد على مكافحة البثور.

- العسل: يلعب العسل دورا مهما كمضاد للأكسدة. ويعتبر غذاء رائعا للبشرة ويمكن استعماله حتى كقناع.

- بذر الكتان: لبذر الكتان أيضا ميزات كثيرة لغناه بـ (الأوميغا 3) والألياف. للاستفادة من فوائده، ينصح بتناوله بانتظام مع الحبوب الغذائية واللبن.

- الجوز: يحتوي الجوز وزيت الجوز على الاحماض الدهنية (أوميغا 3). ينصح بإضافة الجوز والزيت إلى السلطة للاستفادة من ميزات وتأثيره الإيجابي في صحة البشرة.

- الخضر الورقية الخضراء: تتميز بغناها بالألياف والمكونات الغذائية ومضادات الأكسدة التي تحمي البشرة من آثار التقدم في السن.

- البقول: تحتوي البقول على مغذيات نباتية تساهم في إنتاج الكولاجين وتحسين مستويات الهرمونات للحد من ظهور التجاعيد. لذلك من الأفضل استبدال اللحوم الغنية بالدهون بالبقول كمصادر للبروتينات للاستفادة منها.

- اللوز: يتميز اللوز بغناه بالفيتمين E الذي يساعد على تحسين مرونة الجلد وعلى الحد من التجاعيد. للحصول على أعلى نسبة منه، ينصح بتناول اللوز النيء كوجبة صغيرة.

- البندورة: تحتوي البندورة على نسبة عالية من الفيتامين C مما يساعد في إنتاج الكولاجين الذي يشد البشرة ويجعلها أكثر امتلاء. كما تتميز البندورة بغناها بالليكوبين الذي يخفف من أضرار الأشعة ما فوق البنفسجية

- الشاي الأخضر: لتحافظي على شباب بشرتك لأطول وقت ممكن، فأنت تحتاجين إلى تجدد الخلايا. يتميز الشاي الأخضر بغناه بمضادات الأكسدة وأحد الكيماويات التي تساعد على نمو الخلايا وتجديدها.

مع التقدم في السن، يبدو ظهور علامات معينة كالتجاعيد مسألة طبيعية لا يمكن الهروب منها. مع الوقت يفقد الجلد بعضا من مرونته وتصبح البشرة أكثر جفافا وأقل كثافة.

صحيح أن العوامل الوراثية والتدخين وكثرة التعرض للشمس هي عناصر مؤثرة إلى حد كبير في ظهور التجاعيد، في سن مبكرة حتى، إلا أن للغذاء دورا مهما أيضا في تأخير ظهورها أو في ظهورها في سن مبكرة وفي تحسين نوعية البشرة أو إيدائها. إليك من موقع «لها» الأطعمة الفضلى لمكافحة التجاعيد والحفاظ على شباب بشرتك لأطول وقت ممكن.

- الفليفلة الحمراء: تعتبر الفليفلة الحمراء أحد أهم مصادر الفيتامين C التي تساهم وفق إحدى الدراسات في الوقاية من التجاعيد. وقد تناولت الدراسة 4025 امرأة، منهن من حصلن على مصادر الفيتامين C بنسبة عالية، وأخريات لم يحصلن عليه أبدا. فلو حظ أن اللواتي ركنن على مصادر الفيتامين C تمتعن ببشرة أكثر نضارة وشبابا.

- عصير البرتقال: يساهم عصير البرتقال في ترطيب الجسم مما يلعب دورا أساسيا في الحفاظ على صحة البشرة. وهو يحتل المرتبة الثانية بعد الفليفلة الحمراء كمصدر للفيتامين C فيؤمّن نسبة 150 في المئة من حاجة الجسم اليومية في ثلاثة أرباع كوب منه.

- الفاكهة الحمضية: تعتبر مصادر أساسية للفيتامين C وتتفوق في ذلك وفي غناها بالألياف على العصائر الحمضية. فتلعب بذلك دورا مهما في المساعدة على مقاومة التجاعيد.

- الحبوب الكاملة: تحتوي على نسبة عالية من الألياف والمكونات الغذائية. وقد أظهرت الدراسات علاقة وطيدة بين تناول النشويات المصنعة وشيخوخة البشرة. لذلك من المهم استبدال النشويات المصنعة بتلك الكاملة الغذاء.



وصفة للتخلص من الشعر الزائد



إن كنتم تبحثون عن طريقة مدهلة للتخلص من نمو الشعر الزائد، إليكم هذا المكون السحري الذي يساعد في تخفيف نمو الشعر غير المرغوب فيه، ليس فقط من الوجه بل والذراعين أو الإبطن حسب ما نشر موقع «لها».

المكونات:

- ملعقتان طعام من الكركم (عقدة صفراء).
- ماء دافئ.
- إناء لخلط المزيج.
- طريقة التحضير:
- قوموا بوضع الكركم في وعاء ثم اضيفوا القليل من الماء بالتدريج حتى تحصلوا على عجينة.
- ضعوا المزيج الذي حصلتم عليه على الوجه واتركوه لمدة 20 دقيقة.
- اغسلوا وجهكم بعدها بقطعة قماش مبللة بالماء البارد.
- يفضل ارتداء القفازات عند وضع عذا القناع العلاج بسبب اللون الذي يتركه الكركم.
- ضعوا هذا العلاج يوميا حتى تحصلوا على النتيجة المرغوبة.

خطوات ضرورية للحصول على أهداب كثيفة

هناك ثلاث خطوات ضرورية للحصول على أهداب كثيفة وممتلئة.

باشري أولا في استعمال فرشاة الماسكارا على نحو متعرج فوق الأهداب، شرط الإمساك بها بطريقة أفقية.

بهذه الطريقة، تتغلّف جذور الأهداب بأكبر كمية ممكنة من الماسكارا وتزداد سماكتها فيما تبقى أطرافها ناعمة. أمسكي الفرشاة على نحو عمودي وغلفي الأهداب بطرف فرشاة الماسكارا، مما يتيح لك جمع 5 إلى 6 أهداب مع بعضها.

هكذا، تلتصق الأهداب ببعضها مما يضمن لها حجما فائقا من دون المظهر المتكتل. وأخيرا، استعملي قلم الكحل الداكن لرسم نقاط صغيرة بمحاذاة جذور الأهداب لزيادة حجم الجذور، ولو بطريقة خادعة للبصر.

صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

الزعر

لعلاج حب الشباب:

- 1 - تنقع بضعة اوراق من الزعر بماء مغلي ويغلى ويترك حتى يبرد ثم يمسح به الوجه كل يوم ويترك مدة نصف ساعة ويغسل بماء فاتر.
- 2 - يمكن فرم بضعة اوراق من الزعر ويوضع مع فازلين ويدهن به الوجه.

برزاق الزعر الأخضر

المقادير:

- حبتا بيض.
- طحين قدر الحاجة (او حوالي ٥ فناجين شاي طحين).
- 5 ملاعق كبيرة ماء.
- ذرة كربونات.
- ملعقة كبيرة باكنج باوذر.
- ثلاثة ارباع فنجان شاي سمينة نباتين او مرجرين مذابة.
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.
- ملعقة كبيرة سكر.
- ملعقة كبيرة ممسوحة ملح.
- ملعقتان كبيرتان قزحة.
- فنجان شاي سمسم محمص أو أبيض.
- ثلاثة ارباع فنجان زيت زيتون.
- 3 فناجين زعر أخضر أو مجفف مفروم ناعم.
- ملعقة كبيرة برش ليمون.
- ملعقتان كبيرتان حليب جاف.
- ملعقتان كبيرتان نشا.

الطريقة:

ينخل الطحين ويوضع جانبا، ثم تخلط جميع المقادير مع بعضها، ثم يضاف الطحين بالتدريج حتى يصبح لدينا عجينة متماسكة، ثم ترق جيدا بسمك 2 ملم، ثم تقطع دائرية بالكأس أو مربعات حسب الرغبة وتخبز في فرن حرارة متوسطة وبعد ان يبرد يحفظ بعلبة محكمة الاغلاق حتى يظل هشاً.

طريقة عمل زيت الزعر للعضلات ونزلات البرد:

يوضع كوب من زيت الزيتون في وعاء زجاجي (مرطبان) مع كمية من الزعر حتى يمتلئ الوعاء ثم يغلق ويوضع بالشمس مدة أسبوعين وبعدها الزيت يصبح مركزا بالزعر ويستعمل لعلاج آلام العضلات والمفاصل ونزلات البرد حيث يدهن على المفاصل والعضلات والصدر.

يعتبر الزعر من أقوى المضادات الحيوية الطبيعية التي لا تترك آثار جانبية وتشتهر به منطقة البحر المتوسط خاصة فلسطين.

فوائده الطبية:

- 1 - مضاد حيوي قوي ويعالج الفطريات والبكتيريا.
- 2 - يعالج مشاكل الجهاز التنفسي الناتجة عن الفيروسات حيث يساعد على اخراج المخاط (البلغم) من الجهاز التنفسي وانسداده الرئتين ويساعد على تخفيف حدة السعال.
- 3 - يعالج مشاكل الجهاز الهضمي حيث يساعد على اخراج الغازات والإسهال حيث انه مضاد حيوي فبذوره يساعد على قتل البكتيريا.
- 4 - يساعد على تنقية الدم ويعمل على علاج الجهاز البولي من الالتهابات.
- 5 - يمنع نمو الخلايا السرطانية.
- 6 - يساعد على التصدي لفيروس نقص المناعة.
- 7 - مخفف لآلام الرأس.
- 8 - مقوي للذاكرة.
- 9 - ينظم الدور الشهرية.
- 10 - يعالج التبول اللاإرادي.
- 11 - يعالج ديدان المعدة.
- 12 - يعالج التهاب اللثة عن طريق نعه بماء مغلي والمضمضة بماء الزعر بخلطة مع القليل من الملح والكربونات.
- 13 - إيقاف النزيف بالفم حيث يمسح بعض اوراق الزعر.
- 14 - يساعد على تخفيف آلام المعدة والمغص.
- 15 - يستعمل كمقو جنسي للرجال حيث انه محفز للطاقة والدورة الدموية.
- 16 - يعالج حب الشباب والبثور الناتجة عنه.
- 17 - يدخل في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل ومعجون الأسنان والصابون.
- 18 - يستعمل بالعديد من أطباق الطعام بمنطقة البحر المتوسط.



براعم روضة طيور الجنة اثناء نشاط ترفيهي نظمه متطوعو الهلال الاحمر



توابل تحمي قلبك وتخفض وزنك



تلعب التوابل دورا مهما في حماية القلب من الإصابة بالأمراض خصوصا تلك المتعلقة بضغط الدم والكوليسترول. إليكم أبرز الأنواع المفيدة لقلب سليم وجسد صحي.

- القرفة: تساعد القرفة في خفض مستويات الكوليسترول والسكر بالدم.
- الكرفس: تحافظ الجرعات المعتدلة من الكرفس على المحافظة على ضغط الدم وينظم ضربات القلب.
- الكزبرة: يساعد في الحفاظ على معدل السكري والكوليسترول.
- الحلبة: تخفض الحلبة مستوى السكر والكوليسترول بالدم وتحارب مشاكل السمنة.
- الفلفل الأسود: يحتوي الفلفل الأسود على مادة البيبيرين التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول بالدم وتعزز وظائف القلب.

وعدم استبدال الأطباق المطهوه بالبهار بأخرى غنية بالتوابل.
* التركيز على المياه الغازية الغنية بالبيكربونات لأنها تحسن الهضم وتلطف حموضة المعدة.

* تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا قبل ابتلاعه.
* تفادي الأطباق الغنية بالدهون وتفضيل الأطباق الغنية بالألياف.
* عدم استبدال السلطات بأطباق دسمة،

لتفادي حرقة المعدة والحؤول دونها قدر الإمكان، ينصح الأطباء بعدد من الأمور السهلة وإنما الفعالة:
* احترام مواعيد وجبات الطعام تفاديا لتعديل أوقات إفرازات المعدة.

وداعا لحرقة المعدة

الزيت الجاف أو السائل لترطيب الجسم

أيهما تختارين: زيت الجسم الجاف أو زيت الجسم السائل؟
اختاري ما يناسب احتياجاتك.

* إذا أردت خلط الزيت مع ماء الاستحمام، اختاري زيت الجسم السائل التقليدي الذي يمتزج بسهولة أكبر مع ماء الاستحمام. يكفي وضع ملء غطاء واحد لإبطال مفعول الكلس في الماء والحصول على ملمس ناعم في البشرة.

* وإذا أردت تدليك جسمك، يمكنك اختيار النوعين من الزيوت لأنهما ينزلقان بسهولة على البشرة. وإذا كنت تحبين استعمال الزيت السائل التقليدي، تجنبي أسفل القدمين تقاديا للسقوط أرضا نتيجة الانزلاق. انتبهي أيضا إلى البقع على الثياب.

* وإذا أردت ترطيب الوجه، استعملي الزيت الجاف لأنه يشبه كريم النهار ولا يترك غشاء دهني واضحا على البشرة لكن يمكنك استعمال الزيت التقليدي في المساء قبل الخلود إلى النوم للمساعدة على ترطيب البشرة خلال الليل.

* وإذا أردت تغذية الشعر، استعملي الزيت الجاف وذلك على أطراف الشعر. إنه زيت خفيف جدا ويسهل بالتالي التخلص منه بواسطة الشامبو أثناء الاستحمام.

تقنية لتجديد خلايا العظام لعلاج الكسور بسرعة

اكتشف باحثون من جامعة «لوفين» في بلجيكا تقنية جديدة تساعد على تجديد خلايا العظام وتعجل الشفاء في حالات الكسور حيث تكون فرص بقاء خلايا العظام على قيد الحياة ضعيفة، بسبب نقص الأوكسجين وعدم وصول المواد المغذية المفيدة إلى مكان الكسر.

وقال جيرت كارمليت الأستاذ بجامعة لوفين في الدراسة التي نشرها الموقع الإلكتروني لصحيفة «تايمز أوف إنديا» الهندية، إن إعادة برمجة خلايا العظام قد تزيد معدل بقائها على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين 30 في المئة و60 في المئة، الأمر الذي يؤدي في النهاية لتجديد خلايا العظام أثناء الكسر بشكل أفضل.

وأوضح الباحثون أنهم تمكنوا من خلال تجربة على الفئران، من إبقاء خلايا العظام على قيد الحياة وذلك عن طريق زرع جهاز استقبال للأوكسجين في خلايا العظام قبل وضع الجبس، وأكدت النتائج أن خلايا العظام بدأت تتجدد عن طريق استخدام الحمض الأميني «الغلوتامين» في إنتاج المزيد من المواد المضادة للأكسدة.

وأظهرت الدراسة أن 30 في المئة من خلايا العظام أثناء الكسر تجددت في أيام قليلة من استخدام التقنية، والسبب الرئيسي يرجع إلى أن الأوعية الدموية بجميع مناطق الكسور توفر لها الأوكسجين والمواد المغذية للخلايا.