



العدد (35)

الثلاثاء 8-3-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

صانع أمجاد بيت لحم العمرانية



رياضة البار.. إبداع

أبصر وتكلم في لوحاته

أول راقص «popping» في فلسطين

«أبو دم ثقيل»

فلسطين في بطولة كأس العالم للتجميد



بروفيسور
البلياردو

مرقص نصار

صانع أمجاد بيت لحم العمرانية



دير الجنة المقفلة في اربطاس - من تصميم مرقص نصار

مرقص بالنسبة لجقمان، هو «أول مهندس رسمي في بيت لحم. وكان محبوباً من أخوته وخاصة من أخيه الأكبر إبراهيم الذي أدخله جملة مدارس. وكان يعلمه الرسم وتقسيم الأراضي فبرع في العلم والعمل، وخصوصاً انه كان يتقن جملة لغات أجنبية».

منح البابا بيوس العاشر، مرقص نصار، وسام القديس سلفسترس من رتبة قائد تقديراً لخدمته في الهندسة وبناء الأديرة.

وبالنسبة لنسب عائلة نصار، يقول جقمان: «أما جد عائلة نصار فليس معروفًا الوقت الذي جاء فيه إلى بيت لحم. يقول الأجداد انه كان أرمني الأصل جاء زائراً للاماكن المقدسة

نبوغ هندسي

ولد مرقص نصار في بيت لحم، ودرس في مدرسة الآباء الفرنسيين في المدينة، ولا يُعرف بالضبط أين أكمل دراسته. ويخبرنا المؤرخ الراحل حنا جقمان، نقلاً عن روايات شفوية، ان، بعض الناس يقولون ان شقيقه الأكبر، أرسله إلى اسطنبول للدراسة، والبعض الآخر يقول انه درس في باريس، ليعود وهو يحمل شهادة في الهندسة المعمارية وعمره أقل من 28 سنة. الإشارة إلى الشقيق مهمة، فشقيقه هو المهندس إبراهيم أفندي نصار الذي ينتمي إلى عائلة أرمنية بيت لحمية، نبغ أفرادها في البناء والهندسة، الذي شغل منصب مهندس بلدية القدس لمدة 27 سنة.

أسامة العيسة



ليس بعيداً عن عين السبيل، التي شربت منها مدينة بيت لحم قروناً عديدة، ينتصب قصر مهيب، مبني من الحجارة الحمراء، يحمل اسم صاحبه مرقص نصار (-1872 1936م)، المهندس الأسطوري الذي ارتبط اسمه بالعديد من القصور والمباني العامة في فلسطين وغيرها. الأديرة في بيت لحم والقدس.





قصر مرقص نصار

أعمدة تحاكي الأعمدة الرخامية في ألوانها، وقد احتوت رسومات السقف على مناظر طبيعية ومشاهد للصيد ومناظر للطبيعة الصامتة». خلال الترميم، تم الإبقاء على جميع الأخشاب الأصلية والأشغال المعدنية، والجداريات، وطلاء الأسقف، التي كانت في الأصل في المبنى، كما هي. ونظمت في القصر، ورشة عمل تدريبية حول ترميم الدهان الزيتي والجداريات، ويستخدم القصر الآن، مركزاً للحياة، للأشخاص ذوي الإعاقة.

ويتميز بمدخل بسيط ورحب، وبعمارة خارجية ملفتة، واهتم نصار، بتزيين القصر من الداخل بالرسوم، ليكون المنزل الأول في بيت لحم في تلك الفترة الذي احتوى رسومات ملونة، وهو ما يؤشر إلى نتيجة الاحتكاك بالحدائق الغربية، والاطلاع على العمارة الغربية. وحسب مركز حفظ التراث الثقافي: «زين المهندس مرقص نصار جدران منزله وسقفه بالعديد من الرسومات. وقد اعتمدت رسومات الجدران على رسم

ونزل عند دير الأرمن في بيت لحم، وكان من عاداتهم استضافة زوار الأماكن المقدسة من الأرمن فأكرموا هذا الزائر النبيل. البعض يقول ان اسم هذا الزائر نصار شاويش آغا وغيرهم قال ان اسمه نصار آغا وآخرون قالوا نصار بك. ومضت أيام الزيارة ولكن هذا الضيف رغب في البقاء في بيت لحم لأن بعض رهبان دير الأرمن في بيت لحم رغبوه في البقاء عندهم لما لسوا فيه من الأخلاق الحسنة والمروءة والنشاط فأحبه الدير برمته وصار يخدم بكل حرارة وأمانة فولوه مشرفاً على جميع أراضي الدير من كروم زيتون وغيرها، وزوجوه فتاة من أهالي بيت لحم بمعرفة وتدبير رئيس دير الأرمن في بيت لحم وخلف منها جملة أولاد وكان من نسلهم عائلة نصار الموجودة حالياً في بيت لحم».

معالم عمرانية

مرقص نصار، الذي لا نعرف الكثير عن حياته الشخصية، تظهر بنايات التي بناها في بيت لحم، والقدس، ونبوغه، ومدرسته المعمارية والفنية، التي زاوجت بين العمارة المحلية، والحدائق المتأثرة بالعمارة الغربية في عصره. أول عمل معروف له في مجال الهندسة لم يكن سهلاً أبداً، وهو دير راهبات الجنة المقفلة في قرية اراطاس، قرب بيت لحم، الذي عمل فيه إلى جانب شقيقه إبراهيم، عام 1901، واستمر العمل لمدة ثلاث سنوات. يخبرنا جقمان: «وكان أول ما ظهرت براعته عندما أتم بناء دير راهبات اراطاس حيث كان في وسط جبل شديد الانحدار. فقام المهندس بقطع الصخر بالبارود من جهة الجنوب أي في سفح الجبل إلى عمق 13 متراً. ثم بنى جداراً حجرياً ضخماً من جهة الشمال المقابلة على ارتفاع عشرة أمتار، فكأن بذلك موقعا واسعاً بني عليه الدير والكنيسة. فكانت آية في الإبداع». وشارك في العمل، عدد كبير من الحجارين، والنحاتين، والعمال من بيت لحم، وبيت جالا، وبيت ساحور، وقرى: اراطاس، والخضر، وحوسان ونحالين، وعرب التعمارة.

بزغ نجم مرقص نصار، مع عودة أثرياء من بيت لحم من المهجر، فبنى لهم قصوراً ما زالت صامدة في المدينة، منها: قصر صالح جقمان، في منطقة المدبسة، وقصر سليمان حنضل، وإخوانه وقصر انطون الجعار، وقصر أبو هرماس، وقصر بابون، وقصر حنا الجعار ودار انطون حنضل ودار سمعان وغيرها. وتقع دار سمعان في شارع النجمة، وتتكون من ثلاثة طوابق وملحق، بنيت على مراحل حيث بنيت المخازن الأربعة أولاً على الشارع، ثم بني الطابق الثاني عام 1903 كما هو مدون على حديد القوس في أعلى المدخل، ثم بني الطابق الثالث تقريباً عام 1908.

الكازانوف

من الأعمال البارزة التي صممها نصار، فندق الكازانوف، بجانب كنيسة المهد، ويقول جقمان عن ذلك: «لفتت أعماله رهبنة الآباء الفرنسيين فدعوه في سنة 1904م لبناء الكازانوف في بيت لحم التي أشادوها في مكان مقبرة اللاتين الملاصقة لديرهم. فكان البناء الجديد مكوناً من أربع طوابق بنيت من الحجر الوردي الأحمر من محاجر الصليب (مكانها مستوطنة جيلو حالياً) ومزينة الأركان والشبابيك بالحجر المزي الحلو الأبيض من محاجر الموردة (المندرسة الآن). فكان البناء آية في الجمال والترتيب والمتانة. واستعملت هذه الدار فندقاً لاستقبال الحجاج المسيحيين».

ويضيف جقمان: «وبما ان البناية الجديدة ملاصقة للدير فان الناظر إليها لا يكاد يفرق ان كانت بناية ملحقة أم هي بناية من أصل الدير، فان الممرات القديمة والجديدة داخل البناية جاءت متوازية ومتصلة ببعضها كأنها منها وبها. اما الأبواب والشبابيك فقد جاء حجمها وشكلها متطابقاً مع حجم وشكل أبواب وشبابيك الدير القديم مما اثار إعجاب الأهالي والرهبان. وكان الجميع يقول لو استدعوا مهندساً أوروبياً فانه لن يهندس أبداً مما هندسه هذا المهندس الشاب الناشئ».

وبنى مرقص، بطريكية وكنيسة الأرمن الكاثوليك بالقدس القديمة، وهي تحفة عمرانية، وانتدبته الدولة العثمانية للإشراف على شق وتوسيع الطرق بين القدس ويافا، والقدس-الخليل.

القصر الصامد

صمد قصر مرقص نصار، بمساحته التي تقدر بنحو 520 متراً مربعاً، وفي عام 2014، خضع لترميم، أشرف عليه مركز حفظ التراث الثقافي في بيت لحم ومركز رواق.



دار سمعان من تصميم مرقص نصار



أكرم البياري

أعلنت شركة الكهرباء
عن جداول توزيع الكهرباء الإضافية
في محافظات قطاع غزة
للفترة من 1-3 إلى 15/3/2016 ،
وذلك إعمالاً بمبدأ الشفافية !!!
وتحقيقاً لمصداقية عالية مع المواطنين !!!
بالله خفوا علينا
كل يوم مرتي بتخليني أسمع جدول الكهرباء عن غيب
الله وكيك رضىنا بالهم والهم ما راضي فينا
#هي_رخامة



«أبو دم ثقيل».. صفحة فيسبوكية تتناول القضايا المجتمعية بطريقة ساخرة

التي تمس حياة المواطن وتقع ضمن نطاق اهتماماته»، مشيراً إلى أن الصفحة ستظل متابعه لكل ما يستجد من موضوعات في محاولة لتسليط الضوء عليها. وحول الأعضاء داخل الصفحة قال البياري: بالرغم من حداثة صفحة «أبو دم ثقيل» إلا أنها تشهد اقبالاً وتزايداً ملحوظاً في عدد من يسجلون إعجابهم بها، وذلك على الرغم من عدم اعتمادنا على الإعلانات الممولة أو غيرها من الوسائل الترويجية الأخرى؛ حيث وصل عدد المعجبين بالصفحة أكثر من خمسة آلاف، مبيناً أن المشاهدات لبعض المنشورات بلغت عشرة آلاف مشاهدة. وتوقع البياري أن تشهد الأيام المقبلة زيادة كبيرة في عدد المتابعين والمهتمين، فالمشاركات التي يقوم بها معجبو الصفحة تسهم بشكل كبير في زيادة نسبة الوصول إلى الجمهور وزيادة عدد المعجبين؛ مبيناً أنه يحاول أن يقدم الهموم المبكية ومشكلات الحياة اليومية من خلال قوالب كوميدية مضحكة. وقال البياري: «نطمح أن نصل إلى كل مواطن فلسطيني وأن نوصل صوته ومشكلاته إلى أصحاب القرار والمؤثرين في الشأن الفلسطيني، ونحاول قدر الامكان أن نوجه الانظار نحو قضايا المهمشين كما نسعى إلى محاولة توجيه انظار الشباب إلى ضرورة التخلص من بعض السلبيات والأفكار الهدامة، ونأمل أن يأخذ فن الكتابة الساخرة مكانته اللاتئة في المجتمع الفلسطيني لقدرته على إيصال بعض الرسائل التي قد تعجز الكتابات التقليدية عن إيصالها». وختم حديثه قائلاً: رغم كافة الصعوبات والمعوقات والانتقادات من قبل البعض إلا أننا نؤمن أن هذا النوع من الكتابة سيجد طريقه إلى قلب وعقل كل فلسطيني يأمل في التغيير نحو الأفضل.

بأسلوبها التقليدي، وقد يرجع الأمر إلى الظروف الصعبة التي يعيشها المواطن الغزي. وقال البياري أننا نحاول التغلب على المشكلات التي تواجه المواطنين بأسلوبنا الخاص. وحول القضايا التي تتناولها الصفحة أشار إلى أن هناك العديد من القضايا والمشكلات التي تمس حياة المواطن، مشيراً إلى أن الانقسام وما نتج عنه أفرز العديد من المشكلات والخلافات والمفارقات، إضافة إلى التطورات التي لحقت بمجال الاتصال وظهور شبكات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الجديد وسهولة استخدامها من قبل المواطنين على اختلاف مستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية، الأمر الذي أدى إلى ظهور أنماط سلوكية جديدة بعضها دخل على عادات المجتمع الفلسطيني وبعضها الآخر مستفز للمشاعر مثل نشر صور اللواتم والأطعمة والرحلات والسيارات الفارهة دون مراعاة لمشاعر الآخرين من المحتاجين والمعوزين. وبين البياري أن هناك الكثير من القضايا والمشكلات التي تمت مناقشتها من خلال الصفحة مثل مشكلة الكهرباء والضرائب وجولات المصالحات والشخصيات السياسية والمنازعات الحزبية ومشكلة العنوسة وارتفاع المهور وجمعيات تيسير الزواج؟ وقال: «الصفحة ناقشت ظاهرة التقاليد الغربية والسلوكيات الشاذة والدخيلة على مجتمعنا مثل ارتداء الشباب للملابس الضيقة والمقطعة إضافة إلى المبالغة في استخدام المكياج ومستحضرات التجميل من قبل بعض السيدات، وظاهرة التدخين عند النساء ومشكلات العمل الأهلي والنسوي، والعديد من الموضوعات

هانى ابو رزق



أثارت صفحة على الفيسبوك حملت اسماً غريباً هو «أبو دم ثقيل» إعجاب الكثير من مستخدمي ونشطاء الفيسبوك كونها تتناول القضايا المجتمعية المختلفة بطريقة ساخرة حيث قام الكثير من المتصفحين بمشاركة العديد من البوستات على صفحاتهم الشخصية. الاستاذ أكرم البياري رئيس قسم الاعلام والعلوم السياسية بجامعة الأزهر الذي يدير الصفحة قال: «كما هو معلوم فإن لقب أبو دم ثقيل يطلق على الشخص المتعب المستفز الذي يثقل على الآخرين في أفعاله وكلماته وتصرفاته»، مشيراً إلى أن الكثير من القضايا التي نعالجها ستكون «مزعجة ومستفزة» لأصحاب تلك الشخصيات التي نتحدث عنها ومن هنا انطلقت فكرة تسمية الصفحة بهذا الاسم حيث ندرك تماماً بأننا «سنكون من ثقلي الدم في طرحنا للموضوعات والمشكلات من وجهة نظر من سنثقل عليهم وهم أكثر جداً في الواقع». وحول أهداف الصفحة أشار البياري إلى أن «أبو دم ثقيل» صفحة تهدف إلى معالجة الموضوعات والمشكلات التي يعاني منها المواطن بشكل كوميدى ساخر من خلال كتابات قصيرة تسلط الضوء على الظواهر الاجتماعية السلبية بشكل محبب للجمهور. مبيناً أن القارئ العادي يهتم بمتابعة المنشورات الساخرة والمضحكة والهادفة أكثر من اهتمامه بمتابعة المقالات والتقارير الصحفية

مهند صمامة.. أول راقص «popping» في فلسطين

بالفن الذي أحبه الى اعل المستويات. ويضيف: والداي يشجعانني دوما على التدريب ويحثانني على المشاركة بالحفلات والمسابقات التي تنظم بالنوادي المتواجدة بقطاع غزة كي يصل اسمي وتُشاهد حركاتي خارج البلد، ويأملان بأن أمثل فلسطين بمسابقات دولية. ويتابع: يحتاج فن الـ «popping» الى تركيز كبير خاصة ان الفنان يصدر حركات كثيرة بوقت قليل جدا تتحرك بها كافة اعضاء جسده، دون حركات مغلوبة تسبب له الفشل اثناء العرض. ويقول: حاولت التسجيل ببرنامج «Arabs Got Talent» العام الماضي لكن الحظ لم يحالفني، لكنني سأقوم بالمحاولة مرات عديدة كي أشارك بالبرنامج باسم وطني فلسطين.



علاء الهجين



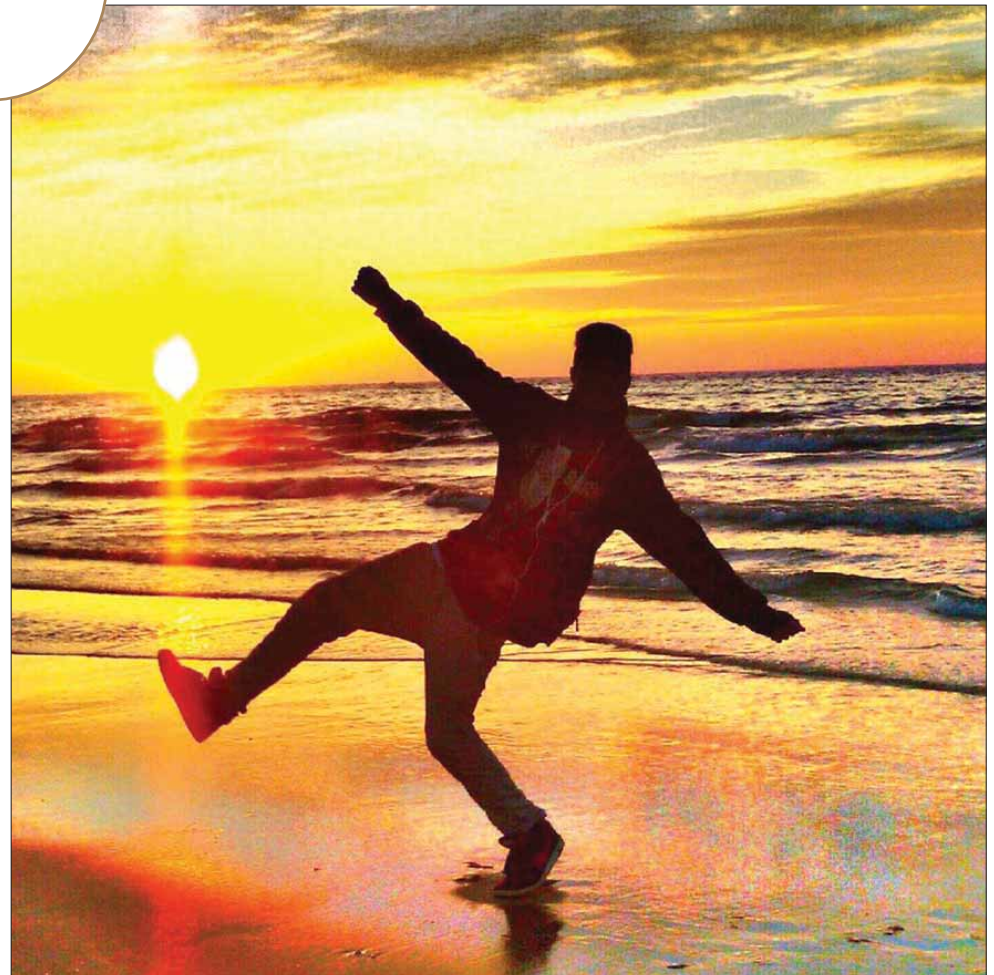
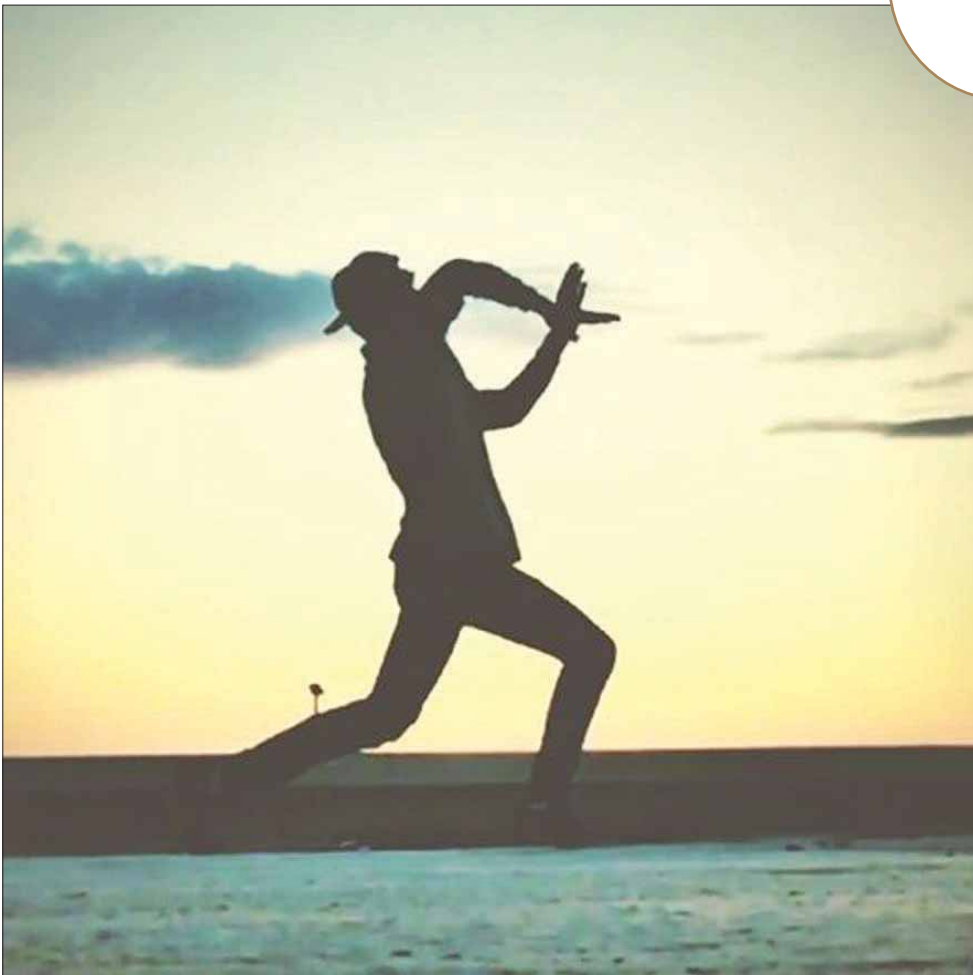
حينما يحضر الشاب العشريني مهند صمامة الى ناديه المفضل لممارسة الرياضة التي يحبها، يجتمع حوله معظم رياضيي المكان ليشاهدوا رقصته الفنية الغريبة التي تصاحبها لياقة عالية لا يمتلكها سوى قلة قليلة بفلسطين والعالم العربي. يبتسم الحضور ويعجزون عن تفسير ما يحدث جراء سرعته الكبيرة ومرورته العالية بتحريك كافة اعضاء جسده، تنتج عنها رياضة راقصة تسمى «popping».

والـ «popping» فن أجنبي يهدف الى تحريك جميع اجزاء الجسم بدرجة مائلة جدا كالثعبان تماما، بينما الـ «breakin» مختص في التحكم في لياقة الأكتاف وليونتها، وظهر هذا الفن بالسبعينيات في اميركا وانتشر حول العالم في القرن العشرين، ويعتبر من الفنون الحديثة في فلسطين عامة وقطاع غزة خاصة.

ولد مهند وترعرع بمدينة غزة وسط عائلة ميسورة الحال، وتعلم بمدارس القطاع ورافقه التفوق بكافة مراحل التعليم، وأكمل مرحلة الثانوية العامة واجتازها بنجاح، وسجل بالكلية الجامعية لاستكمال دراسته، وينتظر الآن التخرج.

يقول مهند ان حبه لهذا الفن بدأ عندما كان يشاهد فنانيين عالميين على قنوات اليوتيوب يقومون بحركات أشبه بالبهلوانية وأعجب بهم وأخذ يقلدهم شيئا فشيئا وكانت تجربته صعبة نوعا ما كونه مطالباً بلياقة عالية وصعبة لا يتقنها سوى عدد قليل من الأشخاص.

ويؤكد انه بعد اتقان تلك الحركات التي كان يشاهدها اصبح يضيف عليها حركات اخرى لتطوير نفسه ويصعد



رياضة البار.. ابداع متقن وتهميش


 محمد فروانة

في احدى الطرقات بمدينة غزة وقف مرددا عبارات تحمل بداخلها عزيمة وجوهرها مترجم ببعض الكلمات التي تؤكد بأنه لن يصنع لنفسه تمثالا بل سيجعل لجسده شموخ الجبال، فهيكلية جسده تمكنه من اتقان حركات مضمونها مستحيل وشكلها الخارجي مثير، فتارة يستخدم يديه لصعود أحد الأعمدة من دون اللجوء الى احدى قدميه، وتارة اخرى يعلن الاصرار ليشكل مظهرا ابداعيا.

محمد الهور «21 عاما» رسم بحركات جسده لوحة فنية تسر الناظرين وبجسده تمثالا يبهر الحاضرين، ليمارس رياضة همشها المختصون، ورغم الصعوبات قرر ان يتحدى نفسه، لتحقيق المستحيل وللرقي بالرياضة التي تغاضى عنها المختصون، رياضة الـ (Street workout) او ما يطلق عليها «البار».

يقول الهور: «رياضة البار يطلق عليها رياضة الشارع لأنها تمارس في الأماكن العامة كأسلوب حياة لجذب انتباه الناس ولتحويل الأماكن التقليدية الى مكان يسلط الضوء عليه من خلال الحركات التي تمارسها بكل اقتدار».

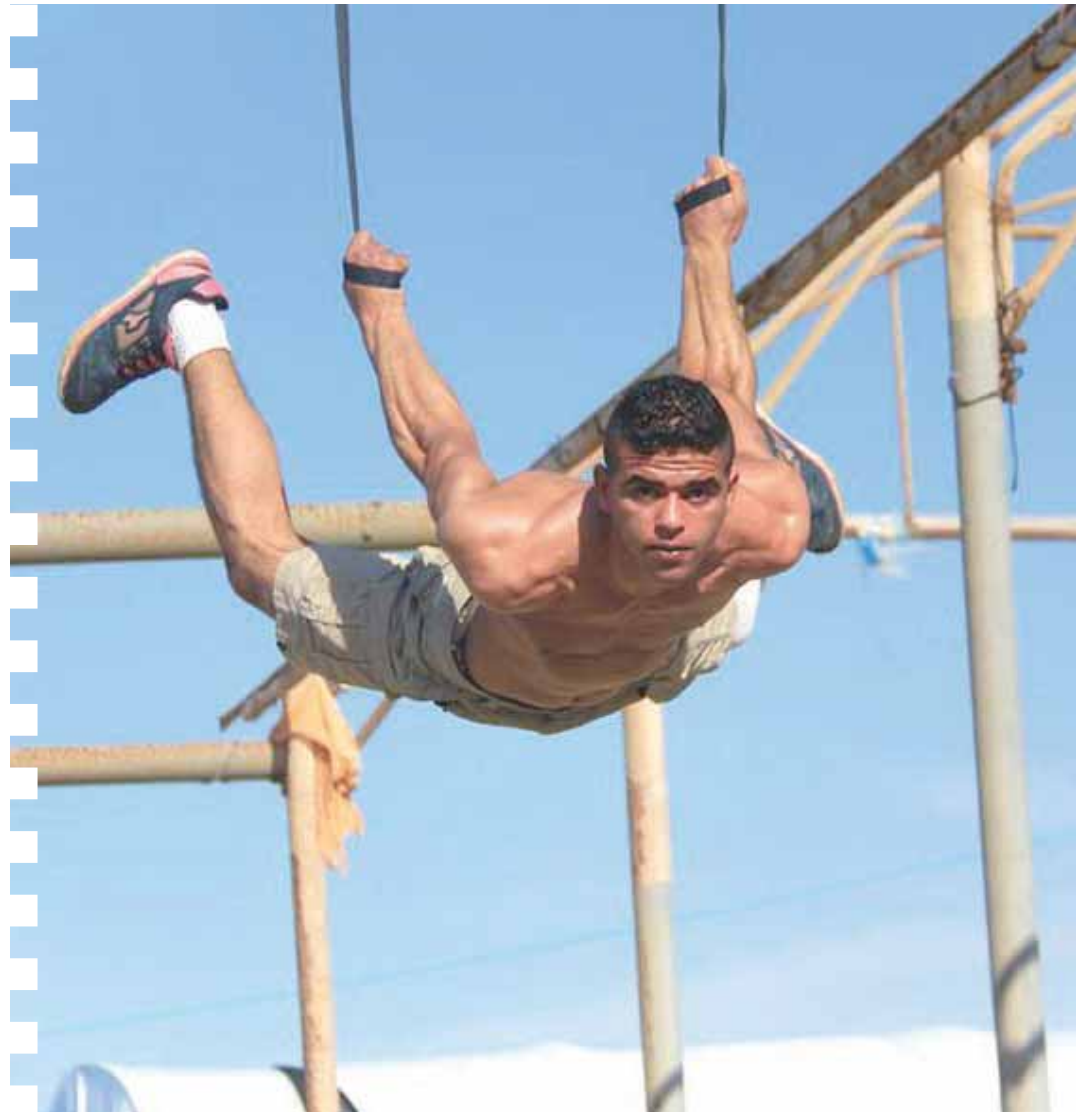
ويتابع: «تعتبر تلك الرياضة من ضمن الرياضات الصعبة جدا، خاصة انها تحتاج الى جسم قوي يتمتع باللياقة والليونة العالية لتنفيذ الحركات التي تشكل مظهرا ابداعيا، يُمتع جميع الناظرين، ولذلك تسمى رياضة الشارع لأنها موجهة الى المارة بشكل مباشر».

ويبين الهور الذي عرض عليه تمثيل فلسطين في رياضة البار بالجزائر ان اغلاق معبر رفح كان العائق الوحيد أمام المشاركة، لكنه يحلم في الحصول على مزيد من الفرص لتنمية مهارته وتطوير أدائه للمشاركة في البطولات العالمية. ويطلب بضرورة الاهتمام بهذه الرياضة خاصة على صعيد الاتحاد



الفيس بوك المتخصصة في كمال الأجسام ولاقت اهتماما كبيرا على الصعيد الخارجي. يذكر ان رياضة البار تعتمد على وزن الجسم والعصب القوي جدا لإتقان الحركات، وابتكرها الغرب لتكون في الأماكن العامة كأسلوب حياة.

الفلسطيني، مؤكدا انها غير مدرجة من ضمن الرياضات المعترف بها في قطاع غزة رغم اهميتها. ويؤكد ان العديد من مقاطع الفيديو الخاصة به عرضت على اكبر صفحات



بروفيسور البلياردو



ويختصر «أبو عصام» سبب شغفه بصناعة طاوولات البلياردو واختياره لهذا المجال منذ عشرات الأعوام، بكلمتين «فن ودقة».

وفي لقاء «استراحة الحياة» مع «أبي عصام» داخل منجرته العتيقة، التي تتوزع في أرجائها أدوات بمسيات غير مألوفة لأذن البعيد عن هذه المهنة، يقول «البروفيسور»: «الفارة والرابوخ والمنشار ما يبدلهم بماكانت اليوم (...) ونجارين اليوم بعرفوش ايش هو الشنكور، هذا لفتح العيار، كمان المقشطة ما حدا بعرفها منهم أو بعرف يسنها، ولا بعرفوا لإيش بنستخدمها».

ويبدو فخورًا حين يشير إلى المعدّات الثقيلة التي يمتلكها، وتصنع ضجيجًا يستحيل إلى جانبه الكلام، كلما جرّبها أمامنا، وأرشدنا لدواعي استخدامها.

لماذا ما زالت تعمل إلى الآن؟ يقول «أبو عصام»: «بتسلى، وغير هيك بكسل وبهبط، أنا بشتغل ساعة في المنجرة كل يوم وساعة في المعرض، وما بشتغل طول النهار متل زمان، لاني ما بقدر».

وعن سوق البلياردو بين الماضي والحاضر، يقول «أبو عصام» إنه كان يصدر الطاوولات إلى دول عربية كمصر ولبنان والأردن، ثم صارت «إسرائيل» سوقًا قويًا له، مشيرًا إلى أن التجّار الإسرائيليين كانوا يدمغون الطاوولات بعلامات تجارية أجنبية كبلجيكا وإيطاليا، ويبيعونها على أنها مستوردة، وليست محلية الصّنع.

كما أن هذه المهنة كغيرها، تأثرت بالمنتجات الصينية، التي تأتي أرخص ثمنًا وجاهزة، لكن عيبها كما يقول «أبو عصام» أنها إذا تلفت تنتهي ولا يمكن تجديدها، فيما يستطيع صانع البلياردو تجديد طاوولات عمرها 30 عامًا من الصنع المحلي، وهذا ما يقوم به صنّاع بلياردو سواء حاليًا، ممن نكرهم لنا، أي التجديد وليس صنع الجديد.

وعن رحلة التهجير القسري يقول «أبو عصام» بلهجته العامية «دُقنا الأمرين في الطريق (...) بتذكر أبوي كان يروح ع البير ويشلح قميصه ويبلّه ويجي يعصره في حلقنا عشان ما نموت من العطش»، ويعد وفاة والده عام 1952، دعاه جارهم منير الصّلاح، إلى تعلّم مهنة النجارة، وهو كما يقول «علم كل نجارين البلد»، ومنذ ذلك الوقت، أصبح «أبو عصام» نجارًا، لكنّه منذ عام 1960 اختصّ بصناعة طاوولات البلياردو من خشب «الزّان».

تزوّج «أبو عصام» صغيرًا (19 عامًا)، لإقناعه في البقاء داخل البلاد، وعدم الهجرة إلى الكويت، كحال الكثيرين آنذاك، وله من البنين 7، فقد منهم اثنين، وتبقى له خمسة بين الولايات المتحدة الأمريكية ورام الله، لم يتعلّم المهنة منه سوى ابنه حسام، الذي يُدير معرض بيع طاوولات البلياردو ومعدّاتها، إلى جانبه.

لكن «أبا عصام» هو الوحيد صانعًا لطاوولات البلياردو، ولا يُجديدها سواء على الآلات التي يملكها، وفق ما يقول «استراحة الحياة»، حيث ذهب العمّال الذين تعلّموا على يده خلال السنوات الفائتة، واختاروا إكمال مشوارهم في مهنة النجارة بعيدًا عن تخصص البلياردو.

وكحال أيّ صاحب مهنة عتيقة وذو خبرة مديدة، يسخرُ «أبو عصام» من الصناعات الجديدة في النجارة بقوله «شغل الفورمايكا احنا بنسميه (بِرَق) ولزّق.. كنا لما نشغل غرفة النوم نعد شهرين كاملين بإيدينا نصنعها، بس اليوم الخشب بيجي جاهز وفي ماكانت، ما عليك إلا تقص وتجمع»، مشيرًا إلى أن غرف نوم لا تزال إلى اليوم صامدة وجميلة في بيوت زبائنه، منذ صناعتها قبل 50 عامًا.

رحمة حجة



حين تسير بمحاذاة الرصيف الأيسر في الشارع الفرعي المحاذي لسوق الخضار في مدينة البيرة، قد تلمح عبارات تشي بمكان تُصنع فيه طاوولات البلياردو وتُباع معدات اللعبة هناك، لكن من هو صانع البلياردو الذي يختبئ خلف الأبواب المفتوحة لـ«منجرة الجزيرة» التي لن تراها إلا إذا ابتعدت يمينها وقررت أن ترفع رأسك إلى أعلى نحو اللافتة، التي تنتصب هناك منذ عشرات الأعوام.

لم يكن الأمر بهذه الصعوبة لمعرفة «صانع البلياردو»، كما أن كلّ إجابة تستدرجك إلى سؤال آخر لتفاصيل أجمل، خاصة إذا عرفت، أن هذا الرجل السبعيني ذا العينين الخضراوين المائلتين إلى الأزرق، يصنع على ذات الآلات الألمانية المنشأ، منذ 56 عامًا، طاوولات البلياردو.

يتنقل صانع البلياردو أو كما يُلقبُه زبائنه «بروفيسور البلياردو» بين آلاته الخفيفة والثقيلة، ويشرح بحماس أقوى من خطواته المتعبة على الأرض، كلما سألناه أو تذكر، مرفقًا بعض إجاباته بضحكات تُحيله إلى طفل فجأة مع بريق الخجل في عينيه.

وفي تعريفه بنفسه، من لحظة اللجوء عام 1948 إلى لحظة ولوجه عالم النجارة، يقول فوزي ذياب معلا (77 عامًا)، إنه وعائلته هُجروا من بلدة لفتا قضاء القدس، عام 1948 بعد ارتكاب العصابات الصهيونية مجزرة «دير ياسين»، إلى مدينة اللد، لكن مع تصاعد الأحداث في اللد والرملة، هُجروا مجددًا، فلجأوا إلى قضاء رام الله.

الكوفية حاضرة في بطولة كأس العالم للتجميل بكوريا الجنوبية



«تصوير: فادي الكاشف»

لدي الفرصة بأن اطلع على آخر صرعات الموضة العالمية .
بهذه الكلمات عبرت فيولا قسيس من بيرزيت وهي صاحبة صالون تجميل واحد أعضاء المنتخب الفلسطيني الذي سيشترك في المسابقة، عن حماسها لهذه التجربة كما زملائها المشاركين في المنتخب.

وأوضح السوداني ان المشاركة بالمسابقة تمت بناء على جهود كبيرة بذلت منا حيث قمنا بالتواصل رسميا مع مؤسسات دولية وعالمية وانضمنا الى الاتحاد العالمي للتجميل omc، وتحت شروط معقدة.

اما بالنسبة للعقبات التي واجهت المنتخب فأكد السوداني ان أهم العقبات التي واجهتهم في الوصول الى هذه المرحلة هي العقبة المادية لأن مراحل الاستعداد للمشاركة تتطلب تكاليف

واكد رئيس النقابة العامة لأصحاب صالونات التجميل في فلسطين ورئيس المنتخب اشرف السوداني ان التحضيرات للمشاركة استغرقت عدة أشهر وكانت على أيدي مدربين دوليين ذي مهارات وخبرات عالية، وكان أمس الاثنين هو اليوم النهائي للتدريب.

واعرب السوداني عن استعدهم التام للمنافسة: «التدريب كان على أيدي و اشرف مدربين محترفين لذلك فقد اكتسب الفريق مهارات اضافية عالية وذات مستوى عالمي تمكنهم من المنافسة بشراسة لكسب اللقب» يقول السوداني.

«انا متحمسة جدا للمشاركة في نهائيات كأس العالم للتجميل لرفع اسم فلسطين عاليا وايصال رسالة لكل العالم ان لدينا مواهب وقدرات، كما ان هذه المشاركة ستضفي لدي الكثير من الخبرات والمهارات في هذا المجال لانها ستتيح

ولاء شمالي

استراحة الحياة

تشارك فلسطين لأول مرة في بطولة كأس العالم للتجميل بعد ان وصلت الى النهائيات، وهي الدولة العربية الوحيدة المشاركة في المسابقة المنوي اقامتها في كوريا الجنوبية الشهر الجاري ضمن 60 دولة منافسة.

وبعد اجتياز الشروط المعقدة والصعبة للدخول في المنافسة خضع الفريق الفلسطيني المكون من 12 شخصا لتدريب مكثف على أيدي مدربين عالميين مهرة، استمرت أشهرها استعدادا لعرض قدراتهم كمنتخب أمام المحكمين في يوم البطولة.





«تصوير: فادي الكاشف»

الوان العلم الفلسطيني في تصاميمنا والكوفية في زينا ترسيخ ان هذه الكوفية هي هوية وحضارة تعبر عنا وليست لاسرائيل ونحن اينما حططنا تبقى هويتنا حاضرة لنثبت وجودنا بهويتنا وثقافتنا وفلسطينيتنا وكوفيتنا» يقول السوداني. يتطلع السوداني الى ترسيخ صورة الكوفية الفلسطينية في ذهن العالم وكل من سيشارك في المسابقة والتأكيد على انها ليست لاسرائيل بل هي موروثنا وتمثلنا نحن لا غيرنا. وبهذا يكون المنتخب الفلسطيني بارادة وقوة عزيمة هو الوحيد في الشرق الأوسط الذي استطاع ان يصل ويجتاز كل الشروط والمعوقات التي واجهته لينجح بالمشاركة الدولية.

اعضاء المنتخب الفلسطيني وهو ايصال صوت فلسطين في المحافل الدولية. ستكون فلسطين من الدول المنافسة بعد ان كانت حاضرة العام الماضي في المانيا بمشاركة ممثل الجالية الفلسطينية في الولايات المتحدة الاميركية الكوافير العالمي رائد عودة الذي شارك مشاركة فردية عام 2014. «رسالتنا هو ان يصل للعالم ان لدينا قدرات عالية ومهارات وخبرات ولدينا الكثير كل في مجاله وعمله فنحن لدينا حضارة وتاريخ وهوية وثقافة نعتز بهم ويحق لنا ان نشارك ونرفع الكوفية الفلسطينية عاليا». «الكوفية حاضرة والوان العلم الفلسطيني حاضرة ايضا فنحن ركزنا على اختيار

عالية لأنها تحتاج الى معدات باهظة الثمن، لكنهم استطاعوا ان يجتازوها بفضل الدعم الذي حصلوا عليه. وأوضح السوداني ان هناك احتضاناً شعبياً ورسمياً وتشجيعاً ودعمًا كبيراً للمنتخب ومساندة لدعم المشاركة الدولية وشكر كل من طاقم مكتب الرئيس ووزارة العمل والمجلس الاعلى للشباب والرياضة وشركات التجميل الذين ساهموا ودعموا المنتخب وتكفلوا بجزء لا يستهان به من التكاليف التي ترتبت على المشاركة. واضاف السوداني ان كل هذه المحاولات للمشاركة كانت بهدف مشترك بين



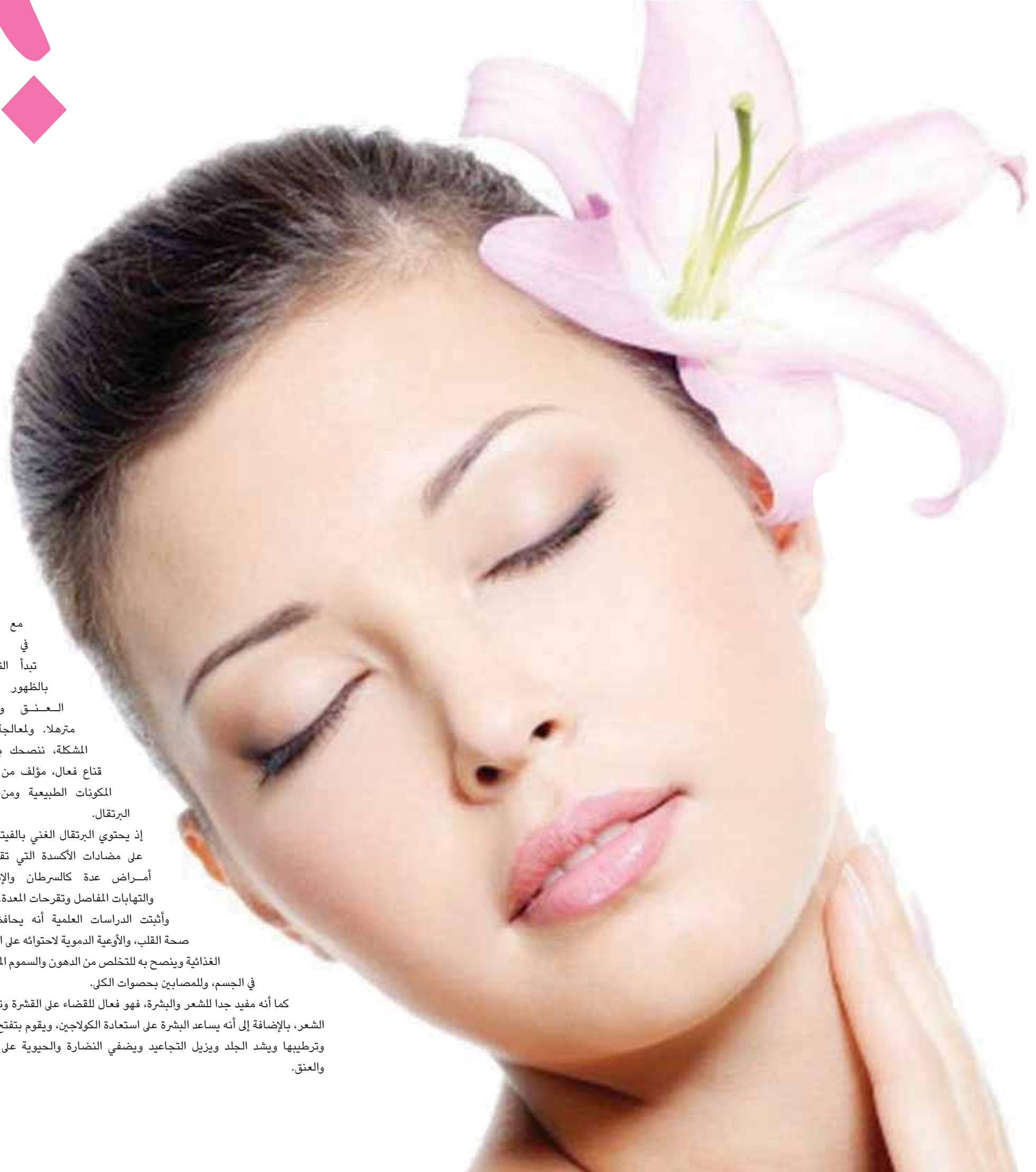
لعنق خالٍ من التجاعيد.. ما سر البرتقال؟

مع التقدم في العمر، تبدأ التجاعيد بالظهور على العنق ويصبح مترهلا. ولعلاج هذه المشكلة، ننصحك بتجربة قناع فعال، مؤلف من جميع المكونات الطبيعية ومن بينها البرتقال.

إذ يحتوي البرتقال الغني بالفيتامينات على مضادات الأكسدة التي تقي من أمراض عدة كالسرطان والإنفلونزا والتهابات المفاصل وتقرحات المعدة.

وأثبتت الدراسات العلمية أنه يحافظ على صحة القلب، والأوعية الدموية لاحتوائه على الألياف الغذائية وينصح به للتخلص من الدهون والسموم المتراكمة في الجسم، وللمصابين بحصوات الكلى.

كما أنه مفيد جدا للشعر والبشرة، فهو فعال للقضاء على القشرة وتقصف الشعر، بالإضافة إلى أنه يساعد البشرة على استعادة الكولاجين، ويقوم بتفتيح لونها وترطيبها ويشد الجلد ويزيل التجاعيد ويضفي النضارة والحيوية على الوجه والعنق.



عادات خاطئة تسبب إصفرار الأسنان

يتأثر اللون الطبيعي للأسنان بسبب بعض العادات السيئة التي تؤدي إلى إصفرار الأسنان. نقدم لكم بعض العادات الخاطئة التي تتسبب في ذلك:

- الإفراط في شرب المشروبات الغازية والشاي والقهوة والتدخين جميعها تؤدي إلى إصفرار الأسنان، وذلك لأنها تحدث تغيرات في مينا الأسنان تؤدي إلى تغير لون الأسنان.
- أي مادة أو طعام تقوم بصبغ الملابس تتسبب أيضا بصبغ الأسنان، لأن الاسنان تحتوي على مسامات مفتوحة وقابلة لاستيعاب أي لون بداخلها ما لم تقم بتنظيف الاسنان لإزالة تلك الألوان عنها.
- يؤدي تبييض الأسنان بشكل مبالغ فيه إلى هشاشة في الأسنان والإخلال بالمينا ومن ثم الإضرار بسلامتها ولونها مع مرور الوقت.



البرتقال يحمي من السكتة الدماغية

فإذا وضعت شخصا ما تحت جهاز دوبر، وأعطيته الكمية التي يحتاجها من مادة الهيسبيريدين التي توجد في كوبين من عصير البرتقال، فإن معدل ضغط الدم لديه سينخفض، وفي المقابل سيزداد معدل ميوعة الدم بالجسم. ويمكن القول إن تأثير البرتقال من حيث تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية يتعدى مادة الهيسبيريدين وحدها. فالكل بالطبع أكبر من مجموع أجزائه، وحينما نتحدث عن الغذاء، وفوائده فإن الثمرة الطبيعية تحتوي على فوائد أكبر مما تحتويه أجزاء منها. يذكر أنه حينما يتناول الفرد عصير البرتقال بشكل منتظم بدلا من تناول مادة «الهيسبيريدين» بمفردها، فإن معدل تدفق الدم سيكون أفضل.

أكدت دراسة جديدة أن البرتقال، وثمار الأشجار الحمضية بشكل عام تعمل بشكل فعال على تقليل من مخاطر التعرض للسكتة الدماغية، وزيادة نسبة سيولة الدم، فضلا عن فوائد أخرى. وتلعب ثمار البرتقال وغيرها من الثمار الحمضية دورا فعالا في علاج السكتة الدماغية، فهي تحتوي على مادة مغذية تدعى «الهيسبيريدين» والتي تزيد من معدل ميوعة الدم في جميع أجزاء الجسم بما فيها الدماغ. وأفاد تقرير لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن العلماء قاموا بقياس نسبة سيولة الدم بالجسم باستخدام جهاز يُدعى doppler fluximeter، وهو جهاز للكشف عن معدل تدفق الدم باستخدام أشعة الليزر.

نصائح في الماكياج لطلّة ساحرة وجريئة

- كوني جريئة هذا الموسم وتمردى على الإطلالة الكلاسيكية من خلال الماكياج باتباع هذه النصائح السحرية لطلّة مشرقة وفريدة:
- 1- رطبي بشرتك من خلال الكريم المرطب ثم تابعي بتطبيق محيط عينيك بهلام ملطف قبل البدء بتطبيق الماكياج.
 - 2- كوني جريئة بتطبيق الألوان المعدنية فوق الجفنين خصوصا في السهرات ووزعي فوق منطقة الخدين البودرة الشفافة التي تحتوي على حبيبات براق لتعزز إشراق بشرتك تحت الأضواء.
 - 3- جربي الكحل الأزرق أو العاجي أو غيرهما من الألوان الفاتحة لتكحيل الجفن الداخلي للعين لأن هذه الألوان توسع النظرة بلمسة واحدة.
 - 4- جربي ألوانا جديدة وجريئة لأحمر الشفاه كالخوخى الداكن مثلا لإطلالة مفعمة بالجانبيهة.

للحصول على قامة طويلة

- فلسبب معين: عند الحصول على ساقين طويلتين، تلقائيا ستبدين أطول. - وللسبب نفسه ابتعدي عن التوبتات الطويلة، خاصة تحت الوركين لعدم تقليص طول الجزء السفلي من الجسم فتبدين أقصر. - الملابس الواسعة جدا قد تكون مريحة، إلا أنها ستطغى على إطلالتك وتجعلك تظهري وكأنك تغرقين فيها. - اختاري الكنزات بالياقات على شكل V. أما إذا اخترت الياقات العالية فضعي فولارا منسدلا أو سلسالا طويلا. - أحذية الكعب الموحد تناسبك جدا إذ تمنحك بعض السنتيمترات الزائدة. - للإكسسوارات أيضا تأثير كبير، لذا اختاري السلسال والأقراط الطويلة والناعمة بدلا من تلك الكبيرة والمكتظة. أما الحقائب فاخترها بحجم صغير أو متوسط وابتعدي عن تلك الضخمة. - للشعر أيضا دور هام، لذا اعتمدي التسريحة الطويلة والمساء أو المتموجة والفضفاضة، فهي أنسب لك من تلك القصيرة.

- لكل امرأة جمالها وسحرها الذي يميزها، خاصة إذا كانت ملمة بالأساليب والأدوات التي تجعل إطلالتها فريدة، لا بل لافتة للأنظار. فلطالما عانت قصيرات القامة صعوبة اختيار أزياء تجعل قاماتهن مشوقة. لذا نقدم لك هذه النصائح التي تساعدك في الوصول الى الطلة المنشودة حسب ما نشر موقع «لها»:
- اختاري الأزياء بالخطوط الطويلة، فهي ستجعلك تبدين أطول وأكثر رشاقة على عكس الملابس بخطوط العرض التي ستوهم بأنك أكثر اكتنازا وقصرا.
 - تألقي بأزياء اللون الموحد أو تدرجات اللون الواحد، لأنها ستمدح قامتك. أما الألوان الكثيرة فستترك مقسمة الى أجزاء، وتسلط الضوء على قصر قامتك.
 - لا تخافي من الأزياء التي تتخللها سحابات طويلة من الأعلى الى الأسفل، فهي قادرة على منحك مظهرا أكثر طولا ورشاقة.
 - اجعلي الخصر العالي من أساسيات خياراتك، سواء أكان سروالا أم تنورة،



في عالم التجميل.. شروط نجاحها وأسباب فشلها!

استخدام تقنية معينة من تلك التقنيات التجميلية يحتم اللجوء إليها نفسها في كل مرة؟

تلك التقنيات التجميلية تكمل بعضها ويمكن تغييرها عند الحاجة من دون مشكلة والانتقال إلى أخرى للحصول على مظهر شاب ونضر.

*** كثيرات يعتقدن أن اللجوء إلى تقنية تجميلية يؤدي إلى الاعتياد عليها مع الوقت، إلى أي مدى يعتبر صحيحا أن التكرار يصبح ضروريا؟**

هذه فكرة خاطئة تماما إذ يمكن وقف أي تقنية تجميلية ساعة نشاء. يمكن إجراؤها مرة واحدة ولا حاجة إلى التكرار. كما يمكن وقفها لفترة والعودة إليها من دون مشكلة.

*** ما الآثار التي تتركها هذه التقنيات التجميلية في الوجه، وإن في الفترة الأولى؟**

يختلف الأمر وفق التقنية التي تم اللجوء إليها، لكن يقتصر الأثر على الازرقاق عامة والورم الخفيف. غير أن هذه الآثار عابرة وتزول خلال فترة قصيرة.

*** متى لا تعود هذه التقنيات التجميلية نافعة ويصبح التدخل الجراحي ضروريا؟**

عندما يزيد الترهل تصبح الجراحة ضرورية.

*** هل يعني هذا أنه لا يعود للتقنيات التجميلية غير الجراحية أي فائدة؟**

في هذه الحالة تزيد الحاجة إلى جرعات كبيرة عند اللجوء إلى تقنيات تجميلية غير جراحية وتظهر الحاجة إلى اللجوء إلى الجراحة.

*** عندها، هل تتوقف المرأة عن اللجوء إلى التقنيات غير الجراحية؟**

بعد اللجوء إلى الجراحة، يمكن الحصول على النتيجة الفضل باللجوء إلى التقنيات التجميلية غير الجراحية، فهي تكملها باعتبارها تعمل على طبيعة الجلد ونضارته، فيما تعمل الجراحة على شده.

*** بعد كم من الوقت يجب تكرار كل من التقنيات التجميلية غير الجراحية؟**

تدوم نتيجة البوتوكس حوالي 4 أو 6 أشهر. أما حقن التعبئة فتدوم نتيجتها سنتين تقريبا، فيما تدوم نتيجة الليزر طويلا.

*** هل صحيح ان مواد تعبئة التجاعيد تعتبر من الحلول المعتمدة في سن متأخرة بعد اعتماد التقنيات الأخرى؟**

لا تعتمد مواد التعبئة في سن متأخرة، بل هي تساعد في إنتاج الكولاجين والحفاظ على نضارة البشرة. قد تحتاج إليها المرأة في سن مبكرة إذا خففت وزنها. ففي النهاية لا علاقة للسّن بذلك. صحيح أن المرأة تخسر من الدهون مع التقدم في السن، لكن ثمة عوامل أخرى تلعب دورا أيضا. ومن المهم التشديد على أهمية ألا يظهر ما خضعت له المرأة من تجميل أيا كانت سنّها. فإذا لم تكن النتيجة طبيعية، فهذا يعني أن التجميل ليس ناجحا.

*** ما الذي يمكن ان تفعله المرأة حفاظا على نتيجة التقنيات التجميلية التي تلجأ إليها، لوقت أطول؟**

هي الخطوات المهمة نفسها للحفاظ على صحة البشرة وشبابها ونضارتها كاستعمال الواقي من الشمس وعدم التعرض بكثرة لأشعة الشمس وتجنب التدخين واستعمال الكريمات المرطبة المناسبة.

*** يلاحظ أن أثر هذه التقنيات التجميلية يكون واضحا لدى البعض، خصوصا بعد إجرائها مرات متعددة، فلا تعود النتيجة طبيعية كما في البداية، ما سبب ذلك؟**

الخطأ الأكبر هو أن يبدو أثر التقنية واضحا. فالهدف من إجرائها هو التجميل بطريقة طبيعية غير ظاهرة وإضفاء النضارة والإشراق. كما أن المواد التي لا تدوم هي دائما الأفضل، لأن تلك التي تدوم تسبب مشكلات عدة.

التكرار لا يعطي نتيجة غير طبيعية إلا في حال استعمال المستحضر الخطأ أو جرعات خاطئة أو زائدة. من هنا أهمية اللجوء إلى طبيب اختصاصي للحصول على النتيجة المرضية المطلوبة.

*** ما سبب حصول هذا الخطأ؟**

لأهم اللجوء إلى طبيب اختصاصي لا إلى اختصاصية تجميل. كما أن من المهم أن تطلع المرأة وتختار بالتشاور مع الطبيب المستحضرات المعروفة والمناسبة.

*** كيف يتم اختيار التقنية المناسبة للمرأة؟**

يتم الاختيار بحسب ما تريده كل امرأة وما يزعجها والهدف الذي تبحث عنه ووفق سنّها أيضا. قد تكون المشكلة في نقص الكثافة في الجلد، وعندها يمكن منحها مظهرا شابا وطبيعيًا وتحسن طبيعة الجلد في الوقت نفسه، من خلال علاج الميزو مثلا أو غيره.

*** ما الذي يساهم عامة في شيخوخة الجلد في وقت مبكر؟**

تلعب العوامل الوراثية دورا في ذلك، إضافة إلى التعرض لأشعة الشمس والتدخين. من هنا أهمية استعمال كريمات العناية الخاصة في سن مبكرة وكريم الوقاية من الشمس وكريم الليل لإدخال مواد إلى البشرة كالريتينول وأحماض الفاكهة والفيتامين C المضاد للأكسدة لمنع التصبغات والتجاعيد وإضفاء النضارة على البشرة. هذه أهم العوامل المؤثرة في شيخوخة البشرة.

*** هل**

في أيامنا هذه، لم يعد لجوء المرأة إلى تقنيات تجميلية حكرا على حاجتها إليها، إذ تؤكد دراسات عديدة أهمية بعض هذه التقنيات في الوقاية من التجاعيد المبكرة والحفاظ على نوعية الجلد ونضارته. إلا أن اللجوء إلى التقنيات التجميلية غير الجراحية لا يمكن أن يتم بطريقة عشوائية ومفرطة، ويبقى أساسيا اللجوء إلى طبيب اختصاصي، وإطلاع المرأة الدائم على أحدث ما يقدمه عالم التجميل للحفاظ على جمالها الدائم ونضارة بشرتها وإشراقها.

طبيب الجلد اللبناني الاختصاصي بالتجميل رامي عبادي تحدث لموقع «لها» عن أحدث التقنيات التجميلية غير الجراحية وشروط نجاحها وأسرار فشلها.

*** تظهر باستمرار تقنيات جديدة غير جراحية في عالم التجميل، ما تلك الأكثر شيوعا حاليا؟**

مما لا شك فيه أن البوتوكس يبقى في المرتبة الأولى بين مختلف هذه التقنيات. إلا أن ثمة تقنيات كثيرة شائعة حاليا وفق متطلبات العصر الجمالية:

- البوتوكس: يعمل البوتوكس على تجاعيد التعبير حول العينين وبين الحاجبين وفي الجبهة. كما أظهرت الدراسات أنه يعمل كوسيلة وقائية من التجاعيد، أي يمكن اللجوء إليه في سن مبكرة لتجنب ظهور التجاعيد.

- Fillers: هي مواد تحقن لتعبئة مواضع التجاعيد وتحتوي على حمض الهيالورونيك، إلا أن استعمالاتها تبدلت مع الوقت وفق معايير الجمال الرائجة حاليا. ففي السابق كانت هذه المواد تُحقن وفق الخطوط حول الفم والأنف، أما اليوم فُحقن في كل الوجه لتعطي نتيجة أقرب إلى الوجه المشدود. فالموضحة الآن هي أقرب للوجه المشدود منها لتعبئة الخدين.

ويدوم Fillers عموما سنة ونصف السنة إلى سنتين. وتجدر الإشارة إلى أن هذه المواد تنشط الخلايا بحيث إن تأثيرها يستمر حتى بعد زوالها فيكون الشكل أفضل فيما لا تؤدي إلى أي ترهل، كما يعتقد البعض. أما الترهل والتعرجات في الجلد التي نراها لدى البعض فناتجة من مواد التعبئة الدائمة.

- الليزر: ثمة أنواع عدة من الليزر باستعمالات مختلفة بحسب الهدف المرجو منها. ويعتمد الليزر بشكل خاص في موسم الشتاء، بعد فصل الصيف والتعرض لأشعة الشمس بكثرة، مما يؤدي إلى ظهور البقع الداكنة والتمش والاحمرار والتجاعيد. يساعد الليزر على معالجة هذه المشكلات ويعيد النضارة إلى البشرة ويحفز إنتاج الكولاجين فتكون البشرة أكثر إشراقا بعد اللجوء إليه.

- الميزو: باتت من التقنيات الشائعة المعتمدة بكثرة حاليا

لاستعادة نضارة البشرة وشبابها وإشراقها بفضل

هذه التقنية التي تحقن فيها الفيتامينات أو يتم إدخالها في البشرة بواسطة ال-Roller، يعاد

تحفيز إنتاج الكولاجين وال-Elastin اللتان تخسرهما البشرة مع التقدم في السن.

يمكن اللجوء إليها بدءا من منتصف العشرينات للوقاية من التجاعيد.

- الحقن بواسطة صفائح الدم PRP:

هي تقنية حديثة معتمدة حاليا يتم فيها حقن الوجه بصفائح الدم من الشخص نفسه فيضفي على البشرة الكثير من النضارة.

- شد الوجه بالخيطوط: هي أيضا من التقنيات غير الجراحية الحديثة التي تعطي مظهر الوجه المشدود وتكون النتيجة طبيعية تماما. هي تعتمد بشكل خاص للقسم الأسفل من الوجه والعنق، فيتم إدخال خيوط رفيعة تذوب مع الوقت. وتعتبر هذه التقنية غير مؤلمة.

- تقشير الوجه: يمكن إجراء التقشير بدرجات متعددة بواسطة أحماض تعمل لأهداف معينة فتعالج الكلف والمسام والبقع والتعرجات وتمنح البشرة النضارة.



الصراحة والكذب.. نقيضان يجمعهما الطفل

جميع الناس متشابهين».

ولكن يحدث أحيانا أن يعلق الطفل بعفوية على مجاملة تقولها والدته فيحرجها. ما الذي يجدر بالأُم أن تفعله؟

الطفل بين الرابعة والسابعة لا يفهم المجاملات الاجتماعية، وهو بالتالي يعبر عما يشعره بصراحة وعفوية تامة. فهو إذا لم يكن يحب شخصا ما، يقول له بصراحة «أنا أكرهك»، وبالتالي يفترض أن على الراشدين من حوله، خصوصا والديه، قول الحقيقة كما هي. لذا وبطريقة عفوية يحرص والدته عندما يسمعها تقول عبارة مجاملة لإحداهن، فيقاطعها بالقول: «ولكن هذا ليس صحيحا، أنت قلت عكس ذلك». لذا من الأفضل للأُم الابتعاد عن عبارات المجاملة في حضور الطفل، إذ عليها منذ البداية ألا تعود طفلها على مفهوم الكذب الأبيض.

ماذا على الأم أن تفعل إن أخرجها طفلها في حضور الأقارب؟

بالفعل قد يسبب الطفل إحراجا لوالدته عندما تقول لجدته مثلا: «إن قالب الحلوى الذي أرسلته كان لذيذا»، فيما الطفل قد يقطعها بالقول: «ولكن ماما لم يكن لذيذا ولم نحب». أمام هذا الموقف، على الأم أن تبتسم وتحاول أن تؤكد كلامه: «معك حق نسيت، ربما لم تحبه لأن كمية السكر فيه قليلة، ولكن في كل الأحوال شكرا لك أيتها الجدة».

بهذه الطريقة لا تُشعر طفلها بأنها تعمدت الكذب وتتخلص من الموقف الحرج الذي وضعها فيه بلباقة. كما عليها تجنب النظرة القاسية التي تهدده بعقاب ينتظره في المنزل.

ماذا يمكن الأم أو الأب أن يفعل؟

التأكيد للطفل أنه ليس أحمق، وأن هذا النوع من الأكاذيب قد يمر أحيانا، ولكن لفترة قصيرة جدا. فالكذب يؤدي إلى عدم الثقة، كيف يمكن بعد ذلك الوثوق بكلامه أو تصديقه في حال حدث الأمر بالفعل. وأخيرا على الأم أن تشرح له أن الحقيقة تظهر دائما مهما حاول إخفاءها.

يُكذب كي لا يسبب ألما لأحدهم: وهذا النوع من الكذب غالبا ما يشجع الأهل طفلهم عليه. مثلا أهواه خاله كتابا في عيد، فيما هو كان يتوقع أو يرغب في سيارة، وفي المقابل يصر الأهل ليس فقط على ضرورة أن يشكر الطفل خاله، بل الادعاء أنها هدية جميلة، بلباقة واحترام.

ماذا على الأهل القيام به بدل ذلك؟

إنها مفارقة غريبة فعلا. فالأهل يغضبهم كذب ابنهم، وفي الوقت نفسه وفي بعض الحالات يشجعونه على عدم قول الحقيقة، وهذا يجعل الطفل مشوش التفكير، لماذا يريدونني أن أكذب في حين يقولون إن الكذب سلوك سيء.

الطفل لا يعرف الفارق بين الكذب الأبيض «اللباقة»، والكذب الأسود. لذا على الأهل في هذه الحالة أن يعلموا طفلهم أن في إمكانه شكر الشخص فقط لأنه فكر فيه، وعدم تشجيعه على الكذب والادعاء أنها تعجبه كثيرا، بل كلمة شكرا تكفي. وعلى الأهل أن ينتظروا حتى السابعة أو الثامنة كي يدرك الطفل معنى المجاملة.

متى يجدر بالأهل القلق من كذب طفلهم؟

الأكاذيب الصغيرة ليست خطيرة، وعلى الأهل أن ينتظروا بلوغ الطفل السابعة أو الثامنة، أي السن التي يتعلم خلالها الطفل معنى الفرق بين الخير والشر. فالطفل الذي يخلق القصص في الخامسة من عمره ليس كاذبا، ولكن يمكن الأهل مساعدته في استعادة الواقع بسلاسة.

مثلا يدعي أنه قام برحلة حول العالم، يمكن الأم تصحيح ادعائه بالقول مثلا: «صحيح أنك تحب أن نمضي العطلة خارج البلاد، وأنت سافرت معنا إلى باريس، ربما حين تكبر سوف تكون من هواة السفر وتقوم بجولة حول العالم». أما إذا كان الطفل يصير وبشكل دائم على اختلاق القصص ويبدو أنه لا يتواصل مع الواقع، عندها عليهم استشارة اختصاصي، لمعرفة ماذا يحدث معه.

في حال قوله ما يفكر فيه بصوت عال:

غالبا ما يكون رد فعل الطفل مرحجا للأُم عندما لا تجيبه عن سؤاله العفوي الذي تفوه به علنا. فهو يسألها لماذا لا تجيبين، يجد نفسه في موقف مبهم. وفي المقابل، لا تعرف الأم ماذا عليها أن تفعل. وهذا غالبا يحدث مع كثير من الأطفال.

ففي سن الرابعة يدرك الطفل الاختلافات ويعبر عن ذلك ببساطة. فقبل هذه السن لا يهتم بما إذا كان هذا الشخص سمينا أو قصيرا أو عوقا، فالهمم بالنسبة إليه العلاقة التي يبنينا مع الآخرين.

ماذا يجدر بالأُم القيام به في هذه الحالة؟

أن تحاول عدم المبالغة في رد فعلها، بل تجري مع طفلها حوارا وتستفيض فيالموضوع، مثلا تقول له بالفعل الناس ليسوا متشابهين، فهناك الطويل والقصير، النحيل والبدين، الطفل والشاب والعجوز... ولا مانع في أن تجعل الشخص الذي علق على مظهره يشارك في الحديث، ويفسر للطفل الاختلاف. مثلا إذا قال الطفل أمام والدته إن جدته عجوز وسوف تموت، بدل نهره والقول عيب، كيف تقول هذا، سوف تحزن جدتك... عليها أن تشرح له الفارق في السن، ومعنى الموت، وتسمح للجددة بالمشاركة في الحوار وتشرح له الفارق بين الطفل والشاب والعجوز. وفي المقابل، إذا كان تعليق الطفل في مكان عام، يمكن الأم أن تقول له: «يمكن أن نتحدث في الأمر لاحقا. ذكرني، رأيت ليس

ينفي راجي أنه أكل لوح الشوكولاتة رغم أن والدته قد رأته. فيما يسأل هاني بصوت مرتفع: «ماما لماذا هذه السيدة تسيير على عصا»، موقفان غالبا ما تواجههما الأمهات، ويشعرن بالحرج إذا ما حصل في مكان عام. فلماذا ينفي راجي؟ وهل هذا وجه آخر للكذب؟ ولماذا يسأل هاني ويحرج والدته؟ وكيف يمكن الأم تعليم طفلها ألا يقول مايفكر فيه بصوت عال.

يرى اختصاصيو علم النفس أن الطفل يبدأ الكذب منذ سن الثالثة، ففي إمكانه رواية قصة غير صحيحة ليتجنب العقاب، أو ليحصل على شيء يرغب فيه، وتجميل تصرفه. في المقابل، عندما يبدأ الطفل الكلام، يقول بصوت مرتفع ما يفكر فيه من دون أن يأخذ في الاعتبار أن صراحته هذه قد تسبب ألما للآخرين، وإحراجا للأهل، الذين يدركون تماما أن ما يقوله ابنهم حقيقي. مثلا عندما يسأل أحدهم الطفل: هل تحبني، فيجيب بعفوية: لا.

ورغم أن الصراحة والكذب نقيضان، فإن هذين السلوكين، لا يدرك الطفل عواقبهما، فهو يكذب للدفاع عن نفسه وليس لأنه كاذب، وهو صريح لأنه لم يتعلم بعد اللباقة فيالحديث، وأن ليس كل ما نفكر فيه نتفوه به على الملأ.

في حالة الكذب

يرى الاختصاصيون أن من المهم التمييز بين الكذب المتعمد والكذب الخيالي... ذلك أن الطفل:

- في هذه السن يصعب عليه التمييز بين الخيال والواقع. فهو يروي بصدق حقيقي قصة من نسج خياله. «إنها أميرة، إنه البطل الذي يحرر هذا الكوكب، ألعابي تتحدث إلي في الليل... وهذه الروايات المختلقة تعرف بـ «التفكير السحري» الذي يضيف عليه الطفل قوة مطلقة. من الضروري تعليم الطفل نفسه على وضع حد بين الحقيقة والخيال. ويفترض بالوالدين أن يشرحا للطفل لماذا يعتبر الكذب شيئا سيئا، وكيف أنهما إذا لم يميزا بين ما هو جاد في كلامه وما هو مخلوق، فلن يتمكن من مساعدته إذا حدث له أمر خطير. وفي إمكان الأم أن تحكي له مثلا قصة الولد الذي كان يصيح دوما «ذئب» فيركض أهل القرية لإنقاذه، لكنهم في كل مرة كانوا يكتشفون كذبه، إلى أن أتت اللحظة التي هجم فيها الذئب فعلا على الولد، لكن لم يأت أحد لإنقاذه. ويجدر ألا يتهموه بالكذب، لأنه في هذه السن لا يكون لديه مفهوم واضح عن الكذب.

- لأنه يحاول لفت الأنظار إليه، ويمكن أن يكون الأمر إشارة إلى أنه يشعر بالتعاسة. وربما كانت لديه مشكلة في تكوين علاقات مع أترابه. ولتلافي هذه الأمور، يتوجب على الأهل مواصلة الحوار مع الطفل.

- كلما كان ينمو، يدرك الطفل أن قصصه لا تصدق. لذا ليس من المفيد أن تكرر والدته أنه يروي خرافة. فهو في ابتكاره القصص يشعر بوجوده.

- لأنه يكتشف اللغة. وسوف يفهم تدريجا أن الكلمة يمكن أن تكون مضللة.

أما الكذب الحقيقي فأسبابه كثيرة.. فهو يكذب لأنه

- يريد إقناع الآخرين: أخبر أقرانه أن منزله هو سفينة نوح؟ غالبا ما يكذب الأطفال ليمنحوا وجودهم قيمة معنوية تجذب أترابهم، لإصلاح موقف ما، لتجميل حياتهم، ليشبهوا أصدقاءهم، أو ليكونوا أشخاصا مهمين.

في هذه الحالة ماذا على الأم القيام به؟

منحه الثقة بنفسه بمساعدته على إدراك أنه شخص مهم كما هو، وعلى ما هو عليه، ولما يقوم به. إذ ليس الادعاء بأن لديه الكثير من الألعاب سيجعل أصدقاءه يحبونه أكثر. أي على الأم أن تشرح له أن عنده الكثير من المميزات الجميلة التي تجعل الآخرين يحبونه، وهذه ستكون فرصة للبرهنة له أن كذبه سوف يُكشف، وبالتالي سوف يشعر بالحرج الكبير.

- يكذب ليتجنب العقاب: يعرف تماما أنه كسر الزهرية، ولكنه يخاف الاعتراف، ومن خلال عدم اعترافه بما ارتكبه سوف يتجنب العقاب، لذا يحتمى بالكذب رغم إدراكه أنه خطأ.

في هذه الحالة كيف يجدر أن يكون رد فعل الأم؟

أن تتمالك نفسها، وتبقي هادئة كي لا تدفعه إلى الكذب، وعليها أن تقدر قيمة اعترافه العفوي، عندما يقر بأنه ارتكب حماقة. ويمكنها أيضا أن تشكره، لمساعدته دائما على قول الحقيقة.

- يكذب ليحصل على شيء يحبه: وهذا ما يفعله الأطفال الذين يختبرون تجربة طلاق الوالدين، أو أولئك الذين يريدون استغلال عاطفة أهلهم. مثلا يقول إن والده سمح له مثلا بأن يسهر أو يستعمل هاتفه الخليوي، في حين تدرك الأم أنه لا يقول الحقيقة.



بل عندما يعودان إلى المنزل، عليها أن تشرح له أن جدته تعبت في تحضير قالب الحلوى، و «ليس لطيفا أن تكون صادمين معها، إذ يكفي أن نقول شكرا لأنها فكرت فينا».

من الضروري تعليمه اللباقة في الكلام وليس المجاملة. كما يمكن الأم أن تجعله يتوقع أو يتخيل الموقف إذا ما حدث مع صديقه، فهل يقبل! من الضروري أن تشرح له الفرق بين الصراحة الجارحة أو عدم التعليق.

ولكن كيف يمكن الأم أن تعود طفلها ألا يقول ما يفكر فيه بصوت عال؟

هذا يحتاج إلى الكثير من الصبر والانتظار، ولكن لتفادي الإحراج من أسئلة الطفل العلنية، يمكن الأُم أن تتحدث إلى طفلها قبل النوم مثلا بأن هناك أمورا لا نتحدث فيها بصوت عال، خصوصا إذا كنا نعلق على تصرف أو مظهر شخص موجود معنا، بل يمكن أن نؤجل التساؤلات عندما نكون وحدنا.

وعموما الطفل بعد السادسة تخف لديه التعليقات أو الأسئلة الصريحة والعلنية، لأنه بدأ يدركالاختلافات والمسافات في العلاقات.

فما يمكن أن نقوله للخالة مثلا لا يمكن أن نقوله للجارحة. كما يمكن الأم أن تقرأ له القصص التي تتحدث عن الاختلاف بين الناس، وبالتالي تقل تساؤلاته العلنية المرحجة. أما صراحته فهو يحتاج إلى وقت كي يتعلم اللباقة في الكلام. (لها)

صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرية والتغذية

الكحك السوري



المقادير:

- ملعقة كبيرة باكنج باودر.
- ملعقة كبيرة فانيليا .
- كيلو طحين.
- 10 حبات مسكة.
- 10 حبات محلب.
- كاسة شاي صغيرة زيت ذرة.
- كاسة شاي صغيرة حليب جاف.
- كاسة شاي صغيرة سكر ناعم.
- 5 باكيتات زبدة او ٥٠٠ غم.
- علبة قشطة.

الطريقة :

- ترك الزبدة خارج الثلاجة مدة ساعتين أو حتى تصبح لينة.
- يطحن السكر مع المسكة والمحلب.
- تخلط جميع المواد الجافة مع بعض.
- تضاف الزبدة والزيت والقشطة وتعجن جيدا حتى تصبح عجينة متماسكة.
- تحشى بالعجوة ويمكن خلط الفستق الحلبي المطحون مع العجوة.
- تخبز على حرارة متوسطة حتى يصبح لونه ذهبيا فاتحا.

التمر

يُعتبر التمر من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية منذ قديم الزمان حيث ان للتمر فوائد كثيرة غير متواجدة بأغذية أخرى، حيث ان تناول بعض من ثمار التمر يُعتبر غذاء كاملا لما به من عدة انواع من الفيتامينات والمعادن حيث يحتوي على الألياف والبوتاسيوم والحديد والماغنسيوم والبروتين والسكر والنحاس والكبريت والفسفور والكالسيوم والزيت، لهذا السبب يُعتبر التمر من الأغذية التي تضاهي تناول بعض انواع اللحوم وثلاثة أضعاف الأسماك بفائدتها الغذائية.

فوائده:

- 1 - مقوي للأعصاب ومهدئ لها بتناوله صباحا مع كأس من الحليب.
- 2 - مرمم للبشرة.
- 3 - مفيد لفقر الدم.
- 4 - يُعتبر غذاء مثاليا غير ضار لزيادة وزن الأطفال والنحيفين.
- 5 - يُساعد على الهضم وعلاج الامساك ومنظف قوي للجهاز الهضمي والكبد.
- 6 - مفيد للسعال وتنقية الجهاز التنفسي ويُساعد على اخراج البلغم.
- 7 - يساعد على إنزال ضغط الدم العال .

فوائد للبشرة:

ماسك التمر والحليب

المقادير:

- 10 حبات تمر منزوع النواة.
- كأس من الحليب البارد.

الطريقة:

يُنقع التمر مع الحليب ويوضع بمربطبان زجاجي محكم الاغلاق تحت الشمس مدة يومين كاملين ثم يُهرس بالخلاط الكهربائي ويوضع بالثلاجة لحين الحاجة ممكن حفظه مدة أسبوعين، يوضع كماسك للوجه مدة ساعة و مرتين أسبوعيا فيعطي نضارة ويفتح البشرة ويساعد على تجديد خلايا البشرة. بالنسبة لنواة التمر، تجفف وتوضع على النار لتتحمص وبعد ان تبرد تطحن بماكنة البن طحنا جيدا ثم تنقع بزيت الخروع وتستعمل لتقوية الرموش بوضعها على فرشاة مسكارا وتوضع على الرموش مثل المسكارا مدة نصف ساعة يوميا.

- 8 - يعمل على تعديل حموضة الدم التي لها تأثير كبير على تكوين حصى الكلى والمرارة.
- 9 - منشط للغدة الدرقية.
- 10 - يزيد من حيوية نشاط الدماغ.
- 11 - يساعد على النشاط الجنسي للرجال.
- 12 - مفيد للمرأة الحامل ويسهل عملية الولادة.
- 13 - يساعد على قتل ديدان البطن اذا أُكل على الريق.
- 14 - سكر التمر سريع الامتصاص بالجسم ما يساعد على وصوله سريعا للدم ومنه للأنتسجة والخلايا بالدماغ والعضلات ما يُعطي قوة وطاقة.
- 15 - مدر للبول.
- 16 - يساعد على تخفيف التهابات المفاصل وتخفيف آلامها حيث توجد به خصائص مضادة للأكسدة.
- 17 - يحمي الأمعاء من السرطان.
- 18 - يستعمل بالكثير من وصفات الطهي والحلويات.
- 19 - يُصنَع ويُعمل منه دبس التمر حيث يُستعمل ببعض وصفات الطهي.



محمود المقيّد ..

إبداع في الرسم رغم فقدانه نعمة السمع والنطق

المطلوب من قبل المؤسسات المعنية بالأمر داخل قطاع غزة، لكن اصدقاءه كانوا يقدمون له الدعم المعنوي ويحفزون على الاستمرار في تطوير موهبته، مبيّنة ان محمود يعاني من فقدان لعينه اليسرى نتيجة اصابته في صغره اضافة الى فقدانه للسمع والنطق.

وتوضح: عندما كان يلهو محمود مع اطفال الحي أيام صغره قام بعض الأطفال الاشقياء برمي الالعاب النارية تجاهه بشكل مباشر ليصاب بفقدان احدي عينيّه، مشيرة الى ان الحصار الخائق على قطاع غزة وقف عائقاً امامه تنمية موهبة محمود بالشكل المطلوب. محمود تغلب على الصعوبات التي ولدها الحصار على قطاع غزة كعدم قدرته على افتتاح معرض له في احدى الدول ليرى العالم الخارجي فنه بالرغم من انه يعاني من اعاقه. ونوهت أم محمود الى ان ابنها شارك في مسابقة اقامتها مؤسسة رواسي للفنون حيث قدم لوحاته الفنية وفاز بالمركز الثالث في الاول من شباط فالحال.

وطالبت المؤسسات الداعمة للمواهب بتقديم الدعم الكافي لمحمود خاصة ان وضع الأسرة الاقتصادي مترد، مشيرة الى ضرورة توفير مكان لعرض اعمال محمود ورسوماته من اجل ان يطلع العالم عليها.



سيف جحا وعدنان حسنية



على عتبة الاصرار وقف متحديا كافة الظروف، صنع من اعاقته محطة انطلاق في قطار الحياة ليخوض غمار النجاح بنكهة الاصرار والإرادة متفوقا على الأصحاء من ابناء جيله، انه الشاب محمود المقيّد في العشرينيات من عمره والذي يسكن بين ازقة مخيم جباليا شمال قطاع غزة مع افراد عائلته داخل بيت صغير يعلوه «الزينكو» ويحيطه جدران متشققة.

المقيّد شاب كتب الله له ان يولد بإعاقه (فقدان نعمة السمع والنطق) «أصم وأبكم»، لكنه لم يستسلم لإعاقته بل زادته قوة واصراراً ليقتم جميع الحدود والحواجز والسير في طريقه نحو تنمية موهبته المدفونة والاستمرار بها حتى يحقق الشهرة والنجاح في مجاله وهو الفن التشكيلي، هذه الموهبة التي ولدت معه ومارسها منذ نعومة أظافره.

تقول والدة محمود لـ «استراحة الحياة»: «في بداية الأمر كانت ممارسته لهاوية الرسم صعبة وقاسية للغاية حيث انه بدأ بأدوات بسيطة جدا فكان يحاول رسم كل شيء

نستطيع من الأدوات الخاصة بالرسم كي يسير في طريقه نحو النجاح وإظهار موهبته المدفونة». وتشير أم محمود الى انه لم يكن هناك دعم بالشكل

يراه حتى نمت موهبته الى ان وصلت به الى حد الابداع». وتضيف: «بالرغم من الوضع المادي السيء الذي نمر إلا اننا داخل الأسرة كنا ندعمه باستمرار ونحاول توفير ما

فقد إحدى عينيّه لكنه أبصر وتكلم في لوحاته

الفيتامينات والمعادن تلعب دورا مهما في نشاط عملية الأيض، وفي خفض الوزن أو زيادته. فالكروم مثلا الموجود في الكاكاو والبيض والسمك والدجاج، يعتبر من المعادن الأساسية التي تساعد في خفض الوزن من خلال ضبط معدل السكر في الدم، كما أنه يخزن النشويات في الجسم ويحد من الشهية. أما الزنك الموجود في ثمار البحر، والخضار الخضراء، فهو يضبط معدلات الهرمونات في الجسم والنقص فيه يسبب زيادة في الوزن. أما الكبريت الموجود في البيض والشوكولا المر والبصل والثوم، فهو المعدن الأمثل لتنظيف الجسم من السموم ومحاربة زيادة الوزن. وتبقى النصيحة الأهم هي أن تخضعي لفحص دم شامل مرة في السنة، للإطمئنان على صحتك وللتأكد من عدم وجود أي نقص في الفيتامينات والمعادن الضرورية لجسمك.

لجسم صحي ورشيق.. اكتشفي مفعول هذه الفيتامينات



أشخاص لا يسمنون

وأوضح 61 في المئة منهم أن الدجاج هي اللحوم المفضلة لديهم، في حين أن 65 في المئة أكدوا أنهم يتناولون الخضراوات كل يوم بوجبة العشاء. وأكد ما يقرب من 40 في المئة من الأشخاص النحيفين أنهم لا يستهلكون أي مشروبات غازية، بينما قال 33 في المئة منهم أنهم يشربونها إذا كانت مخصصة للحمية. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يلتزمون بحمية معينة، يفكرون كثيرا في الطعام الذي يتناولونه بشكل واع.

وما يقرب من عشرينم يلتزمون بنظام غذائي نباتي. وتناول المسح 122 شخصا بالغاً يتمتعون بمؤشر صحي لكتلة الجسم، لكنهم أكدوا أنهم لا يلتزمون بأي حمية غذائية محددة، ويعتمد أكثر من نصف هؤلاء الأشخاص على الفواكه والخضراوات في وجبة الإفطار، بينما يعتمد أكثر من ثلثهم على البيض وخمسهم يتناولون وجبة خفيفة من المكسرات على مدار اليوم.

كشفت باحثون مؤخرا أسرار الأشخاص الذين لا يقلقون حيال وزنهم مهما تناولوا من طعام، حيث وجدوا أنه على الرغم من نحافة هؤلاء الأشخاص، فإن غالبيتهم نادرا ما يلتزمون بحمية غذائية، وأكثر من واحد من عشرة منهم لا يقفون أبدا على الميزان. وأظهر البحث، حسب الموقع الإلكتروني dailymail الذي أجراه مختبر جامعة كورنيل للغذاء والعلامة التجارية، أن نحو نصف هؤلاء الأشخاص تقريبا يمارسون الرياضة خمس مرات على الأقل في الأسبوع،



خطوات بسيطة تقلل من المخاطر الصحية لأواني الطهي

المقاوم للصدأ الـ«ستانلس ستيل».

- في الأطباق النحاسية، استخدموا طبقة عازلة تمنع تسرب النحاس إلى الطعام، خاصة الأطعمة الحمضية أو التي تخزن لفترات طويلة، لأنها تضر الصحة وقد تؤدي إلى التسمم.
- قد تكون أواني السيراميك الأكثر أمانا، إلا أن الخطر الوحيد من استخدام هذا النوع من الأواني هو استخدام الأصباغ لتزيينها وكذلك إضافة مواد مثل الرصاص إليها، وهي مواد ضارة للجسم.
- لا تستخدموا المواد البلاستيكية في التسخين أو الطهي في الميكروويف بدون وجود علامة على الأواني تشير إلى ذلك.
- لا تخزيننا منتجات الألبان في أوعية بلاستيكية قبل أن يتم تبريدها ووصولها إلى درجة حرارة الغرفة.
- احرصوا على استخدام أواني السيليكون في درجة حرارة أكثر من 220 مئوية.

تبحث أغلب السيدات عن أواني الطهي الجيدة والتي تساعد في احتفاظ الطعام على الغذاء لحماية أسرتهن. إليك بعض المعلومات عن المخاطر التي يتركها كل نوع من الأواني.

- لا تطه أو تخزن الطعام لفترات طويلة في أواني من الألومنيوم، وذلك كي لا تعرض أسرتك إلى امتصاص حوالي 10 مليغرام من الألومنيوم يوميا، وتكمن خطورته في ارتباط الألومنيوم بالإصابة بمرض الزهايمر. أثناء الطبخ يذوب الألومنيوم بسهولة في الأواني، ومن ثم فإن الأكلات التي تستهلك وقتا أطول في الطبخ تمتص قدرا أكبر من هذه المادة، وكذلك فإن الخضروات الورقية والأطعمة الحمضية مثل الطماطم تمتص نسبة كبيرة من الألومنيوم أثناء الطهي.
- حافظ على المادة العازلة ضد الخدش في أواني الطبخ، فإذا تم خدشها لا يفضل استخدامها إلا للزينة أو التقديم فقط.
- لا يفضل تخزين الأطعمة الحمضية في أوعية منالفلون