



العدد (36)

الثلاثاء 15-3-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

تكاليف الزواج.. ماراثون غلاء



يتخاطبان بالموسيقى ويسعدان المرضى



راعي
«الأنثيكا»

«أجويدا»
البرتغالية..
في نابلس

من الارتجالية والهزلية..
صنع فن!

صحتك من
مطبخك



اعداد:
الهام بغدادي -
خبيرة البشرية
والتغذية

معالجة
هفوات
الذاكرة

«حبوب الماء»..
موضة لخسارة الوزن!

عادات الأطفال السيئة

تكاليف الزواج..

ماراثون غلاء في الشارع الفلسطيني



عقد قران في المسجد الاقصى

(قراءة الفاتحة- خاصة بالرجال) ثم (الصمدة- حفل خاص بالنساء) وهذه معا تكلف وفق تقديرات المواطنين الذين قابلناهم ما لا يقل عن 20,000 شيقل.

وطوال فترة الخطبة التي إن طالت أو قصرت، لا بد فيها من أن يواصل العريس تقديم الهدايا للعروس في كل زيارة يقوم بها إلى بيت أهلها، وهذه الزيارة تتكرر على الأقل مرة واحدة أسبوعيا لدى أغلبية الخاطبين.

وعند اقتراب الزفاف، يبدأ العروسان شراء ما يعرف بـ «جهاز العروس» ويتضمن كافة ملابسها ومستلزماتها الخاصة، وفي الحد الأدنى تصل تكاليف الجهاز إلى 10,000 شيقل، مضافا إليها ما يعرف بشنطة المكياج التي لا تقل دائما عن 1500 شيقل.

أما «بدلات» العروس، وهي فستان الزفاف (استئجار مؤقت)، و3 فساتين أخرى يشتريها العريس لها، فلا تقل

طاقة كثير من الشبان المقبلين على الزواج سواء في مدينته أو في المدن الأخرى. لا يوجد مشروع زواج تقل تكاليفه عن 100 ألف شيقل، هذا ما قاله المواطن كامل حداد (35 عاما)، ويوافقه الرأي عدد آخر من الشبان الذين تحدثنا إليهم خلال جولتنا في مدينة الخليل، وبغض النظر عن المستوى الاجتماعي والمادي للشباب وأهله فإن المراسيم الأساسي منها والثانوي أصبحت «فرائض» لا بد من تأديتها كما قالوا.

طقوس كثيرة ومكلفة

مهر العروس (المعجل) وهو من شروط الزواج الأساسية، لا يقل عن 300 غم من الذهب، وهو شيء شبه متفق عليه في مدينة الخليل.

أما المراسيم فتبدأ منذ موافقة العروس وأهلها على العريس الذي تقدم إليها، وأولها ما تعرف بـ (عزومة كتب الكتاب- لأهل وأقارب العروسين)، ثم تتبعها

أمل دويكات



تزداد فكرة الزواج ثقلا على كاهل السواد الأعظم من الشبان في المجتمع الفلسطيني يوما بعد يوم، نظرا لأن المراسيم التي يخضع لها مشروع الزواج باتت كثيرة إلى درجة التعقيد أمام معظم المقبلين على الزواج.

جلسنا إلى مجموعة من الشبان (ما بين متزوجين وعازبين) في مدينة الخليل، حيث لخصوا في حديثهم لـ «الحياة الجديدة» رحلة يرى فيها كثيرون «عناء كبيرا» وصولا إلى بيت الزوجية.

الشاب سامي أحمد دويك (28 عاما) مقبل على الزواج، ويستعد هو وخطيبته لاستكمال التجهيزات لحفل الزفاف بعد بضعة أسابيع، ومنذ بداية اتصالنا به أكد أن أنسبائه لا يكلفونه فوق طاقته، إلا أن المتطلبات كثيرة وأصبحت فوق

وفي اليوم التالي لحفل الزفاف، يزور أهل العروس ابنتهم وزوجها فيما يعرف باسم «الصبحة» المأخوذة من فترة الصباح، ويشترى أبو العروس لابنته شيئاً من لوازم المنزل، أو المفروشات (تكلفته عادة لا تقل عن 1000 دينار) وكانت تتبع حتى وقت قريب عادة تقديم وجبة العشاء لأهل العروس، لكن العادة جرت حديثاً على التنازل عن هذا الأمر مع احتفاظ البعض الآخر بهذا التقليد.

الثانوي مطلوب كالأساسي وإلا!

يتحدث إلينا المواطن (ج. م) عن سبب «فسخ عقد قران» أخيه على فتاة، وأنه يرجع إلى عدم الاتفاق على إحضار غسالة (Full Automatic) بدلا من التي اشتراها أثناء تجهيز منزله والتي لم تكن بالمواصفات التي وضعتها «العروس».

الشباب كامل حداد يقول إن كثيرا من الشباب يضطرون للاستدانة من أجل استيفاء كافة متطلبات الزواج وحفل الزفاف، الأمر الذي يثقل كاهل الشاب بعد زواجه لسنوات.

ويعلق الشاب أمجد دويك (25 عاما) على تكاليف حفلات الزفاف عموما في المدينة أن معظمها من أجل التفاخر والمباهاة بين العائلات والعشائر، وأنه بإمكان الشاب أن يتزوج بـ2000 دينار إن أحسن الناس الاستغناء عن كثير من التفاصيل المرهقة للعريس.

ويرى كثيرون أن أهم أسباب ارتفاع سن الزواج في هذه الأيام هو غلاء المهور وتكاليف الزواج خاصة التفاصيل الثانوية التي يمكن الاستغناء عنها.



العادة «الشنطة». وهناك ما يعرف بـ«عبرة البيت» يعزم خلالها أهل العروس ذوي العريس قبل حفل الزفاف بأسبوعين وتكلفة هذه العزومة لا تقل عن 1000 دينار في المتوسط. كما أن والد العروس، حسب التقليد السائد، لا بد أن يقوم بتلبس ذهب للعروس يوم حفل زفافها، بغض النظر عن توفر إمكانية هذا الأمر لديه أم لا.

كل واحدة منها عن 3000 شيقل، الأمر الذي يرى فيه البعض مبالغة.

وحفلات الزواج، تبدأ من حفل ما قبل الزفاف وهو ما يعرف بـ«الشمع» وفيه يحجز العريس قاعة لأهل العروسين للاحتفال دون وجود العروس، وهو تقليد متبع في كافة أعراس المدينة. وفي اليوم التالي يكون حفل الزفاف وفي المتوسط لا تقل تكلفة الحفلات في هذين اليومين عن 30,000 شيقل، علما أنه - حسبما قال مواطنون- هناك كثير من حالات التباهي والتفاخر بين أهل المدينة بالإنفاق في مثل هذه المناسبات، وتصل المبالغ أحيانا إلى أرقام مضاعفة، خاصة عند حجز قاعات فاخرة.

كما أن هناك ما يعرف بـ«المباركة» وتكون بعد حفل الزفاف وليوم واحد فقط، وتختتم بها سلسلة الحفلات بزفاف العروسين.

الشباب يوسف المحتسب (27 عاما) متزوج منذ 3 أعوام تقريبا، لم يجد صعوبة كبيرة في تسديد «الشيكات» التي كانت في ذمته بعد زواجه، خاصة أن الشبان يحظون بمساعدة الأهل في معظم الأحيان.

ويؤكد المحتسب، لولا أن الأهل يقدمون المساعدة، لاحتاج كثير من الشبان سنوات أخرى ليتمكنوا من الزواج.

بنتك مثل ابنك!

لا يتوقف الأمر عند العريس وأهلها، بل هناك أمور ثانوية، يقوم بها أهل العروس في مدينة الخليل، كنوع من الالتزام تجاه ابنتهم في مشروع زواجها، وتصل تكلفة زواج البنت على أهلها تقريبا نصف تكلفة زواج الابن، حسب تقديرات من استطلعنا آراءهم.

هناك عادة في الخليل هي أن يقوم أهل العروس بشراء ملابس جديدة لأهل العريس (الأب، والأم، والإخوة والأخوات، والأجداد إن وجدوا)، وتسمى هذه



سمير لفداوي .. راعي «الأنتيكا»

شادي جرارة
- وفا

يجلس

الستيني سмир

لفداوي أمام دكانه،

الذي يقضي فيه جل وقته،

لكثرة عشقه لما يحتويه من قطع

قديمة نادرة «الأنتيكا»، فهي هوايته منذ

منتصف تسعينيات القرن الماضي.

في دكان اللفداوي الذي يقع بين أزقة البلدة

القديمة في نابلس، تناثرت قطع الأنتيكا، وبعض

الألات الموسيقية القديمة، وكأن مقطوعة موسيقية

تعزف لحن الخلود على جدران تاهت بين الحضارات

التي تعاقبت على البلدة القديمة.

يرتب اللفداوي القطع النادرة التي تنتشر هنا وهناك،

ويجلس بعدها على كرسية تحت ضوء خافت يشعل سيجارته

وينظر إلى القطع، ويتناول صندوقاً إمتلأ بالأحجار الكريمة

ويعمل على ترتيبها وتنظيفها.

«أنا في هذه المهنة منذ ثلاثة عشر عاماً»، بهذه الكلمات بدأ لفداوي

حديثه وهو متكئ على كرسية القديم.

ويضيف «كنت بالأصل صانعاً للصابون، فهي مهنتي، وكان لدي

صبابة وأغلقتها مع بداية استيراد الصابون ومواد التنظيف الرخيصة،

ولكن هوايتي منذ القدم جمع القطع النادرة والمحافظة عليها».

ويتابع «مع بداية الثمانينيات أصبح لدي محل لبيع (الخشب الأنتيك)،

ومع الوقت بدأت بالاهتمام بجمع التحف والقطع النادرة والتراثية بشكل

جدي وبدأت بالابتعاد شيئاً فشيئاً عن مهنتي الأصلية في صنع الصابون».

ويشير للرفدواوي إلى أن ما يقارب تسعين بالمئة من القطع التي يحضرها

أصلية وخاصة، موضحاً أنه لا يتعامل بالقطع الأثرية، بل بالقطع التراثية.

ويقول «قبل أربعين عاماً، لم يكن هناك اهتمام بهذه القطع، لعدم معرفة

قيمتها لدى البعض، لكن حالياً بدأ الوعي لدى الناس بالحفاظ على

المقتنيات القديمة».

ويوضح أن تفكير الشخص في عمل زاوية شرقية تحتوي على التراثيات

والأنتيكا يشير إلى حالة الرخاء المادي وحالة الوعي الفكري، فالإنسان

بطبيعة تكوينه يفكر بالأكل واللباس والسكن، فعندما تتوفر لديه كل

هذه المقومات، يبدأ بالتفكير بالأشياء التجميلية.

يحصل للرفدواوي على القطع من أماكن كثيرة من جميع أنحاء فلسطين،

وفي بعض الأحيان يبحث عن ملك هذه القطع للحصول عليها.

رشيد الابن الأكبر للرفدواوي، يقول «في بعض الأحيان، كنت أرافق والدي

وهو يجمع التحف والنثرات وقطع الأنتيكا من مختلف المناطق».

ويضيف «عندما كنا صغاراً، لم ندرك تماماً ما يقوم به والدنا،

لكن كنا نرى السعادة على وجهه عندما يحصل على قطعة نادرة

ويحتفظ بها داخل منزلنا».

ويقول رشيد إن الحظ لم يسعفه بأن يتعلم هذه المهنة، فليس

لديه ما يكفي من الوقت لمتابعة ما يقوم به والده، ومع

هذا فإن طفله جاد يشارك جده في حب الأنتيكا والتراث

القديم، وهو دائم المرافقة لجده.

ويضيف: مع قلة خبرتي بهذا العمل، إلا أن مقولة

أبي التي أحفظ بها «ليس كل ما يلعب ذهباً»،

فهناك قطع ليست أصلية، رغم أنها تبدو

قديمة، ولكنها صنعت هكذا.

وفي البلدة القديمة من نابلس، ما

زالت العديد من المحال تحتفظ

ببعض المقتنيات الثمينة

والتراثية.



«أجويدا» البرتغالية.. في نابلس

المجموعة وهم طلبة من المدارس والجامعات من مدينة نابلس ومخيماتها وقراها، دون تلقيهم أي دعم بالتنسيق مع بلدية المدينة لاستخدام المرافق العامة، وفق الشعار. وأكدت أن المشاركين بالمجموعة يطمحون لتغيير مفهوم التطوع بالمجتمع الفلسطيني وجعله ثقافة راسخة في قلوب المواطنين كواجب وطني لرفع شأن الوطن والرقى بمختلف قطاعاته، منوهة للفرصة بترخيص المجموعة كجمعية خيرية.

وشهد المدخل الغربي للبلدة القديمة منذ الجمعة الماضي حيث علقت المظلات الملونة، حركة للمواطنين من جميع الأعمار، وجميعهم التقطوا الصور للوحة فنية قوامها إبداع الماضي في البلاط المرصع والجدران التي شيدت منذ قرون والمسجد والكنيسة التي تعكس روح التعايش في المدينة التي جمعت الأديان الثلاثة.

وعبر الحاج طارق الحنبلي أحد سكان البلدة القديمة عن سعادته لرؤية مناظر جميلة جاذبة للسياح لأول مرة. في حين، قال الشاب علاء التميمي: «لوحة فنية، مناظر الشماسي ساحرة وجاذبة لزوار البلدة القديمة والمنطقة بين تنوع الألوان والبنىات القديمة والمسجد والكنيسة». وتمنى الشاب عميد التميمي أن تعمم الفكرة على جميع الأحياء في نابلس كونها مدينة عريقة تاريخية.

والمسيحيين لوجود مسجد الخضر وكنيسة القديس فيلبس الأسقفية العربية فيه.

ولفت إلى أن المجموعة تنوي تعميم فكرة تعليق «الشماسي الملونة» في مداخل البلدة القديمة وأحياء مدينة نابلس، بجهد من متطوعيها الخمسين ودعم مالي ذاتي يقتطعونه من مصروفهم اليومي بهدف تجميل المدينة.

وأخذت «يدا بيد للتغير» على عاتقها منذ تأسيسها عام ٢٠١٢ مهمة جعل مدينة نابلس «دمشق الصغرى»، الأجل بين المحافظات الفلسطينية والوصول إلى الكمال في المجتمع الفلسطيني وتحسين ظروف المحتاجين ورسم البسمة على وجه كل بائس وحزين وزرع الأمل والتفاؤل، سعياً لبناء مجتمع راقٍ نظيف.

وبينت مسؤولة الأنشطة في مجموعة «يدا بيد للتغير» أسيل الشعار، أن تعليق الشماسي طبق لأول مرة في فلسطين، لجذب السياح وزيادة عراقة البلدة القديمة ورونقها.

وقالت: ضمن نشاط «هيك نابلس أجمل»، زينت المجموعة حاويات النفايات ولونت درج الكرمل في نابلس، إضافة لمساعدة الفقراء وتوزيع الأغذية على العائلات في رمضان. وتنفذ جميع الأنشطة بمبادرات شخصية من أفراد

في المدخل الغربي للبلدة القديمة من نابلس، كان الممر الضيق على غير عادته، فشوارع «أجويدا» البرتغالية حاضرة بمظلاتها الملونة، حيث تتسلل خيوط الشمس بين مائة «شمسية»، علقت بطريقة جاذبة زادت من سحر المنطقة، التي تحتضن مسجداً وكنيسة، جمالاً؛ لانعكاس ظلها الساحر على الأرض وألوانها التي أضافت لمسة سحرية على جمال الطريق المعبد بالبلاط التركي.

«يدا بيد للتغير» المجموعة الشبابية التطوعية التي أخذت على عاتقها تجميل مدينة نابلس ومرافقها ضمن مبادرة أسمتها «هيك نابلس أجمل»، استوحيت فكرة تعليق «الشماسي الملونة» من عدة مدن تركية ومدينة «أجويدا» البرتغالية، بحسب مدير المجموعة عبد الرحمن البنا.

وتتزين شوارع مدينة «أجويدا» البرتغالية، في شهر تموز من كل عام، بمئات الشماسي الملونة في سماء المدينة، وذلك كجزء من التقليد السنوي للاحتفال بمهرجان «أجيت أجويدا» للفنون، الأمر الذي جعل المدينة تكتسب شهرة عالمية.

وأوضح البنا لـ«وفا» ان المجموعة أرادت تسليط الضوء على البلدة القديمة من نابلس وإعادة النشاط السياحي إليها بعد أن تراجعت وفود الزائرين، مشيراً إلى أن المدخل الغربي يدل على التآخي والتعايش بين المسلمين

زهراان معالي - وفا

«القلق الأبيض» يغزو سهول عرابية

وأكد أن «ارتباط الطبيعة بتاريخنا وعاداتنا هو من الدوافع للحفاظ عليها والاهتمام بها»، داعياً المهتمين والمعنيين للاهتمام بالمشروع الأول بفلسطين بيئياً ألا وهو مكب «زهرة الفنجان»، معالجة ما يعاني منه المجتمع المحلي من الرائحة القوية المنبعثة، وذلك بإيجاد طرق بديلة لمعالجة الطمر، وإبقاء هذا المشروع قائماً.

أقام هذا العام لمدة تزيد عن الشهرين في المنطقة، بالإضافة إلى العشرات من «الحدأة السوداء»، والتي ما زالت في المنطقة، وهناك العديد من الطيور المقيمة التي أصبح المكب مصدر غذاء لها، من «أبو قردان»، و«المينا الشائع»، و«غراب الوزاغ»، و«الغراب الأبقع».

وأضاف الباشا «أن للقلق الأبيض يرتبط منذ القدم بالعادات والتقاليد والأقوال المحلية»، حيث يسمى محلياً «بأبو سعد»، والذي يرمز للفرح للمزارع الفلسطيني، فهجرته الخريفية مع قدوم الأمطار، فيقال: (أبو سعد دق الرعد)، والهجرة الربيعية تأتي مع الحصاد، وارتبط أيضاً بصفة نحف الساقين، فإذا كان هناك شخص بسيفان نحيفة، فيقال له (رجيله مثل أبو سعد).

وفا

حط المئات من طائر اللقلق الأبيض في منطقة سهول عرابية منذ مطلع الشهر الجاري، مع بداية الهجرة الربيعية، ورغم أن المنطقة تاريخياً هي مهبط لهذا الطائر، إلا أن وجود مكب «زهرة الفنجان» وتوفر كميات كبيرة من الغذاء استقطب العديد من الطيور المهاجرة.

وقال مدير مركز الباشا العلمي للدراسات والأبحاث وليد الباشا، إن سهول عرابية تستقطب أيضاً المئات من النورس «الأرميني» في فصل الشتاء، حيث

الكوميديا الغزبية الساخرة تحتل مواقع التواصل الاجتماعي



ناريان ابو حجاج

«الستاند أب» الكوميدي أو «السكيت شات» الكوميدي فن حديث على الساحة الغزبية حيث يقوم مقدم هذا الفن بنقد السلوكيات والتصرفات والتعليق على الأحداث بشكل ساخر كما لو كان يخاطب المشاهد وجها لوجه.

أبدع الشبان الغزبيين في هذا المجال الحديث من نوعه، فلم تقتصر موهبة التمثيل والنقد الساخر على واحد أو آخر بل طالت اعلاميين أبدعوا في إيصال افكارهم من خلال الكوميدي.

وكان الكوميديون الساخرون بدأوا مشوارا صعبا بتقديمهم الحلقات الكوميديية الساخرة ووضع أعمالهم تحت عدسة الانتقاد العنيف أو النقد الموضوعي، إلا أن إصرارهم كان سيد الموقف في نقل معاناة اهالي غزة والتخفيف عن المواطن مما يعانيه من صعاب خاصة في ظل المضايقات التي يتعرض لها.

محمود زعيتر كوميدي ساخر من أشهر الوجوه الشابة على الساحة

الفلسطينية في الآونة الأخيرة استطاع ان ينقل معاناة شعبنا وان يخفف منها من خلال برنامجه الكوميدي الأول (بس يا زلمة)، وهو برنامج ناقد لفئة الشباب ولكن بشكل بناء ما جعله يلاقي رواجاً من قبل فئة الشباب.

تحدث زعيتر عن تجربته الفنية الكوميديية الأولى ووصفها بكلمتين (كسرتلي ظهري) وذلك لصعوبة البداية والمفترقات التي واجهته في أول مشواره .

ويضيف زعيتر: طريق النجومية متعب ويحتاج للمثابرة والوقفة الصامدة امام التحديات التي واجهتها خاصة من فئة الشباب الساخرين والفيديوهات التي ضجت بها مواقع التواصل الاجتماعي واليوتيوب.

وعبر زعيتر عن امتنانه للمعجبين والمتابعين وأكد متابعتة من قبل عدد كبير من الجمهور الذي يعتبره وقوده في النجاح.

يقول زعيتر: موهبتي كـ «كوميدي» خرجت من رفضي للواقع الذي نعائشه منذ أكثر من سنوات، ولبث الأمل والتفاؤل في نفوس المواطنين خاصة بعد الخروج من ثلاثة حروب متتالية.

وأكد موقفه الراض للسياسة مقرراً أن يكون هدفه الاول اضحاك الناس ونشر مبادئ المدرسة الوردية القائمة على رسم الابتسامة على وجوه الاطفال والنساء والكبار ومعالجة المواضيع الاجتماعية في قالب فكاهي مغاير للكوميديين.

تطوعي ذاتي منه شخصياً.

رمزي حرز الله استطاع ان يحتل المسافة الكوميديية الهزلية الأوسع على نطاق مواقع التواصل الاجتماعي واليوتيوب من خلال المقاطع المضحكة والناقدة الساخرة والتي كثيراً ما اودت به آلة التوقيف من قبل اجهزة أمن حماس في غزة التي يتعارض معها من خلال ما يتم نشره عبر صفحته الشخصية على فيسبوك.

ويؤكد حرز الله أن جميع اعماله الكوميديية بدأت بنقد الوضع الذي نعائشه ومحاولة الخروج عن المألوف ورسم الابتسامة على وجوه ابنا شعبنا خاصة الكبت والحصار الإسرائيلي.

ويقول: لم اعلم في يوم من الأيام ان المنشورات الفيسبوكية ستصل الى هذه النسبة من المشاهدة وتجلب لي العديد من المتابعين والمهتمين خاصة فئة الاناث، مؤكدا ان من أوصله الى ذلك اسلوبه الهزلي الارتجالي في العديد من الموقف غير المعد لها مسبقاً وانما تأتي بالصدفة بالتزامن مع ازمة خانقة يمر بها القطاع.

واشار حرز الله الى لفظة تعد مهمة بالنسبة له وهي الوصول للنجومية العالمية على مستوى ونطاق اوسع وزيادة عدد المشاهدات للأعمال الكوميديية التي يقوم بها.

أيمن العالول رئيس تحرير وكالة العرب الآن، متطوع في برنامج «كوميديا شو» بالتعاون مع جمعية الفكر الحر لاكتشاف المواهب الغزبية وتنميتها برفقة لجنة تحكيم تجمع كل من الكاتب والشاعر حسام شحادة والكاتب الساخر اكرم الصوراني والاعلامية مها البنا.

واستهدف البرنامج العشرات من الكوميديين في غزة للمشاركة عبر التسجيل من خلال موقع الكتروني. ويعتبر برنامج «كوميديا شو» الذي تم عرضه على موقع يوتيوب أول تجربة للإعلامي ايمن الذي عبر من خلاله عن سعادته كونها اول التجارب متمنيا مع الوقت نجاح الموسم الاول واستمرار البرنامج على مر السنوات كونه لاقى رواجاً ونسبة كبيرة من المعجبين والمتابعين.

يقول العالول: لم نواجه أي صعاب تعيق انتشار البرنامج كونه ساخراً يستهدف فئة الشباب ويناقش الموضوعات بصورة هزلية مضحكة اجتماعية بعيدة كل البعد عن السياسة.

وفيما يخص جمهوره ومتابعيه والمعارضين يقول: «ما فكرت في بداية الامر بالجمهور والمتابعين والعدد يلي رح يعجب في البرنامج . بس هي تجربة جديدة وأكد في معارضة كبيرة، والمعارضة لازم تستمر لحين نجاح البرنامج وفرض نفسه بالقوة».

وأكد انه لا عائد مادي سيعود علينا بالفعل من البرنامج، مشيراً الى انه برنامج

«ثنائي الشارع» في بيت لحم.. يتخاطبان بالموسيقى ويسعدان المرضى

اسامة العيسة



يعتبر الثنائي الموسيقي هيثم - كونراد، نفسيهما، بأنهما أول موسيقيين، في بيت لحم، اختارا التواصل مع الناس من خلال ما يصفانها بـ«موسيقى الشارع».

يجلس هيثم داود (23 عاماً)، ورفيقه الألماني كونراد (24 عاماً)، على بلاط كنيسة المهدي قريباً من الدرج المؤدي إلى ما يعرف بنزلة بيت ساحور، ويتفاهمان مع نفسيهما بالعود وال吉يتار. يقول هيثم، إنه ورفيقه يعملان في مؤسسة تُعنى بأصحاب الاحتياجات الخاصة، وعملها يندرج ضمن ما يصفه العلاج بالموسيقى. تعرف هيثم على كونراد منذ نحو عام، فحصل تفاهم بينهما، بلغة الموسيقى كما يقول هيثم، ويضيف: «نتحدث معا بالانجليزية، ولكن بسبب ضعفنا، أنا وهو بهذه اللغة، فاننا نتفاهم بلغة الموسيقى».

يبدأ هيثم بالعزف على العود، بينما يبدأ كونراد بالعزف على الجيتار، ليذهبا في رحلة في الارتجال، الذي عادة ما يفرح المستمعين، الذين يتحلقون حولهما أمام كنيسة المهدي. يقول هيثم: «اكتشفنا الإمكانيات الكامنة في الحوار بين العود الشرقي، وال吉يتار الغربي،

وما ينتج عنه من توليفة موسيقية شرقية-غربية». ويضيف: «ليس لدينا قرار مسبق فيما سنعزفه، وما نحس به في اللحظات التي نبدأ فيها بالعزف، يخرج منا بشكل عفوي. الموسيقى بالنسبة لنا لغة وإحساس وعلاج».

قبل أن يتعلم هيثم العزف على العود، كان رياضياً، ولكن حدث ما جعله يغير مسار حياته: «كنت أعب كرة القدم ضمن فريق في الدرجة الممتازة، ولكنني أصببت بالرباط الصليبي، وهي أخطر الإصابات الرياضية، وبعد إجراء العملية، مكثت في البيت على السرير ثلاثة أشهر، وأنا اشعر بالقهر لأنني لن أعود للركض والكرة والتمارين، فبدأت أتعلم العزف على العود، لأن طاقتي الكبيرة إن لم تذهب في مجال نافع، فالبتأكيد ستذهب باتجاه مدمر، العود الآن بالنسبة لي هو ابني». وتعرف هيثم على كونراد، وسافر إلى ألمانيا، ومكث أسبوعاً هناك تعرف خلاله على عائلة رفيقه الألماني، وثقافة مختلفة، وأصبح أكثر فخراً بزميله، الذي يعزف كل منهما ما يرغب وفق إحساسه.

يذهب الثنائي إلى المشافي للعزف للمرضى، وعن ذلك يقول هيثم: «عندما نعزف في المشافي للمرضى، نحن في الواقع نستفيد منهم أكثر مما نفيدهم، نفرح بتفاعلهم مع الموسيقى

التي نقدمها». ويضيف: «العود هو من عالجنى، وانقذني، وأحاول نقل تجربتي للناس، العلاج بالموسيقى».

ولكن أكثر الأمكنة التي يرتاح فيها الثنائي عندما يعزفان أمام كنيسة المهدي: «نشعر براحة نفسية»، يقول هيثم وكونراد. ويتابع هيثم «قلت لكونراد إن هذه الأدراج بجانبنا سار عليها الاف مؤلفة من الناس وشهدت حكايات وقصصا، ونحن الان نعزف لكل إنسان يفتح قلبه لنا، بغض النظر عن دينه وقوميته، يتفاعل معنا أناس من مختلف أنحاء العالم، يأتون إلى هذا المكان، لمكانته الروحية الكبيرة».

ولم تكن تجربة العزف أمام الكنيسة لتمر بسهولة، يقول هيثم: «عندما بدأنا العزف في شوارع بيت لحم، وصفنا بالجنون، وكنت أسمع البعض عندما أمر أمامهم يقولون: ها هو المجنون أبو العود، ولكن بعد فترة أحبنا الناس، لأننا نعزف لهم، للحزين، والفرحان، والمحبط، للجميع». ورغم ان الثنائي الفلسطيني-الألماني يقدمان الموسيقى ليس لأسباب مالية، ولكنهما لا يمانعان عندما يسأل سائح أو مواطن إذا يوجد مكان يضع فيه نقودا لهما، فيطلب منه كونراد بلطف، وضعها خلف السماعة الصغيرة.



فيتامين E .. معجزة في علاج البشرة

قد لا تفيدك مستحضرات التجميل دائما ولاتقدم لك النتيجة التي تبحثين عنها؛ فإذا كنت تبحثين عن معجزة لنضارة وإشراقه بشرتك فعليك بفيتامين E، فهو أفضل من سيقدم لك هذا الأمر.

ومن حسن الحظ أنه يتواجد في الكثير من الأطعمة كزيت بذور الشمس وزيت اللوز والمكسرات والفلفل الأحمر والأفوكادو، كما يمكنك تناوله على هيئة حبوب مكملات غذائية لإفادة الجسم والبشرة بصورة أسرع.

ومن فوائد فيتامين E:

- لفروة الرأس الجافة: يساعد

فيتامين E على تحسين فروة

الرأس. فزيت فيتامين

E يزيد من دوران الدم

في فروة الرأس ولكن

مع الحرص على وضعه

بانتظام بشكل أسبوعي.

- مضاد قوي للأكسدة.

لذلك فهو موجود في الكثير

من الكريمات ومرطبات

البشرة مما يقلل من

ظهور تجاعيدها.

- للتخلص من جفاف

البشرة وبالأخص في فصل

الصيف عليك بفرك القليل

من زيت فيتامين E على

بشرتك، فهو سيساعد على

إصلاح الأنسجة التالفة

وترطيب البشرة الجافة.

- وإذا كنت تبحثين عن

الاسترخاء والحصول على

بعض التدليك فقومي

بتسخين قليل من زيت

فيتامين E ودلكي به فروة

رأسك وبشرتك فذلك سيساعد

على زيادة نمو شعرك واسترخاء

جسمك.

- احرصي على أخذ جرعة جيدة من

فيتامين E يوميا لمنع أمراض القلب

والسرطان

- يساعد فيتامين E على علاجات

ندبات وبثور البشرة بسرعة.

- يقلل فيتامين E من الضرر الناتج

عن أشعة الشمس، فهو غاية في الروعة

عندما يتعلق الأمر بالتخلص من

حروق الشمس.





شامبو «عرف الخيل»..

لشعر لامع وصحي

في تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تحدث عن شامبو مخصص للخيل وهو «شامبو عرف الخيل» تم تصميمه من أجل الحفاظ على شعر المهور لامعا وصحيا. وأكد التقرير أن هذا الشامبو يمنح النساء شعرا كثيفا وناعما، ولكن ليس متواجدا في المتاجر، ولا يمكن الحصول عليه بسهولة. وأشار التقرير الى انه تم صنع هذا الشامبو من قبل عائلة كاتسيف التي تمتلك مزرعة للخيل في ولاية نيو جيرسي الأمريكية. وذكر أن كيم كارداشيان وجنيفر أنيستون هما أبرز المشاهير الذين يؤيدون استخدام شامبو «عرف الخيل».

مكياج عيون جذاب للفتاة الجامعية

بالتأكيد، سيكون أفضل أنواع المكياج الخاص بفتيات الجامعة هو المكياج الطبيعي السلس، الذي يتسم بالبساطة والهدوء كي يتلاءم مع أجواء الصباح من جهة، ومع أجواء الدراسة الجامعية من جهة أخرى. إليك من «سيدتي» خطوات تطبيق هذا المكياج الناعم الرقيق:

- الخطوة الأولى: استبدلي كريم الأساس الخاص بك بكريم إخفاء العيوب على أماكن الجلد التي تريد إخفاءها، مثلا: تحت العين أو حول الأنف؛ أما إذا كنت ترغبين في معادلة لون بشرتك، فقومي بإضافة قطرات من كريم الأساس إلى المرطب الخاص بك للحصول على نظرة طبيعية.
- أحمر الخدود: قومي بوضع القليل من أحمر الخدود ذي اللون الوردي على خديك لإعطاء وجهك نظرة صحية وطبيعية، كما يفضل اختيار أحمر الخدود الكريمي بدلا من المسحوق حتى يبدو طبيعيا.
- مكياج العين: استغني عن الكحل الأسود فقد يفقدك نظرتك الطبيعية، وقومي بوضع طبقة واحدة من الماسكرا المضادة للماء لتستمر معك إلى آخر اليوم وتجعل عينيك أكثر إشراقا وتألقا.
- ملء الحاجب: هي خطوة مهمة جدا في مكياجك لإعطائك نظرة أكثر طبيعية وتألقا. عليك ملء الحاجب باللون المطابق للون حاجبك مع تمشيطه بشكل متساو. يفضل كذلك ترك الحاجب طبيعيا كما هو للحصول على نظرة عفوية رائعة.
- أحمر الشفاه: اختاري لون أحمر الشفاه الذي يشبه لون شفثيك الطبيعي؛ وبدلا من وضعه مباشرة على الشفاه، ضعيه على أصابعك أولا، ثم وزعيه على شفثيك. وإذا كانت شفثاك جافتين، فاستخدمي بلسم الشفاه بدلا من أحمر الشفاه.



خلطة منزلية لتنحيف البطن والأرداف



التدليك المحدد لبضع دقائق. للحصول على نتائج مرضية، عليك القيام بهذه الخطوات، مرة إلى مرتين، في اليوم الواحد، لمدة ثلاثة أسابيع.

- للبطن: قومي بحركات دائرية باستخدام كف اليد في اتجاه عقارب الساعة، ثم قومي بنقرات خفيفة باستخدام الإصبع.
- للأرداف والوركين: قومي بحركات دائرية باستخدام قبضة اليد، من الأسفل إلى الأعلى.
- للفخذين: قومي بحركات متجانسة بكف اليد، واحرصي على أن تضغطي بخفة. ثم ارسمي دوائر صغيرة بأطراف الأصابع، من الركبة إلى الورك. وأخيرا، قومي بنقرات خفيفة باستخدام الإصبع على الفخذ بأكمله.

تعددت طرق تنحيف البطن والأرداف مثلما تعدت مستحضراتها. لكن هل تخيلت يوما أنه بإمكانك التخلص من بطنك وأردافك في غضون أسابيع، بواسطة تدليك جسمك بخلطة طبيعية وكريم الترطيب في المنزل؟

إليك من «سيدتي» المكونات التي تحتاجينها:

- الطحالب البنية والحمرات للتنحيف والترطيب.
- الكافيين النقي لمكافحة السيلوليت.
- الزيوت العطرية لإزالة السموم.
- الفلفل الوردي الذي يمنع ظهور الخلايا الشحمية الجديدة.

لتحقيق الاستفادة القصوى، يجب وضع المنتج عن طريق إجراء

هكذا تعتنين بجمالك قبل الحفلات

الحصول على بشرة ناعمة ومألقة.

ولا تنسي طبعا تدليل قدميك، خصوصا إذا أردت انتعال صندل مفتوح. إنتبهي أيضا إلى شكل أظافرك ولونيهها بلون متناسق مع ملابسك.

Crème de La Mer The Reparative Body Lotion -
Clarins من Crème Jeunesse Des Pieds -

- العناية بالوجه: إذا كنت على وشك حضور مناسبة مهمة، لا تحاولي أبداً تبديل روتين العناية ببشرتك لأن أي تبديل قد يفضي إلى تحسس البشرة أو احمرارها أو ظهور بقع فيها، ولست حتماً مستعدة لذلك في هذا الوقت.

احرصي على تغذية بشرتك جيدا خلال الليل من خلال استعمال الأمصال أو الزيوت أو الكريمات المناسبة لنوعها. دعي مكونات المستحضر تتغلغل جيدا في البشرة من خلال التدليك الخفيف الذي يساعد على تصريف الأوساخ من البشرة وإرخاء القسامات. واللافت أن البشرة تستفيد كثيرا من مكونات الكريمات الليلية بحيث يظهر الفرق جليا على الوجه بعد فترة وجيزة، وتستعيد البشرة إشراقها وتألقها.

لا تنسي أيضا تقشير الوجه للتخلص من الخلايا الميتة المتراكمة على سطح البشرة. استخدمي التركيبات الناعمة التي تحترم البشرة، وتحافظ على الغشاء المائي الدهني فيها. وبعد الانتهاء من تقشير البشرة، لا بد من ترطيبها جيدا بالقناع المغذي والمعزز للنضارة والإشراق.

Masque Destressant Pureté من Précision Chanel -
Clarins Multi-Régénérante Nuit -

Dior من Capture Totale Le Serum Multi-Perfection -
Clinique من Anti-Blemish Solutions Cleansing Gel -

لا تعجبك وليس لديك الوقت لترميم الأضرار قبل موعد المناسبة المهمة. اكتفي إذا ببعض التعديلات الطفيفة التي تحافظ على القصة الأساسية، وإنما تضيف إليها بعض التحسينات.

تحققي من لون الجذور، واصبغها عند الحاجة بلون مماثل لبقية لون شعرك. اكتفي ببسط الصبغة على الجذور دون سواها، ثم اغسلي شعرك جيدا للتخلص من كل رواسب الصبغة.

ولا تنسي طبعا استعمال أنواع الشامبو والأقنعة المناسبة لنوع شعرك، لأن اختيار التركيبة الخاطئة قد يؤذي الشعر بدل تحسينه. في المقابل، لا تكتري من استعمال الأقنعة لأن هذا الإكثار قد يثقل الشعر ويبيته. اكتفي باستعمال مقادير معقولة من المستحضر المغذي للحصول على ترميم مثالي.

Head & Shoulders Oil Replacement -

Garnier Color Naturals Nourishing Permanent Hair Color Cream -
Pantene من Clinicare Frizz Defense Mask -

Elixir K Ultime من Kerastase -

- الاهتمام بالجسم: لا بد أن تكون بشرة الجسم مشرقة وخالية من الشوائب يوم السهرة. عليك قبل كل شيء إزالة الشعر الزائد بالطريقة التي تعتمدينها عادة. لا تجربي أية طريقة جديدة لأنها قد لا تكون مناسبة لبشرتك وقد تسبب لك التحسس والاحمرار. وبعد الانتهاء من إزالة الشعر الزائد، لا بد من ترطيب البشرة جيدا بالكريم المغذي.

انتبهي خصوصا للمساحات الخشنة في الجسم، مثل المرفقين والركبتين، علما أنه يمكنك استعمال زيوت خاصة أو كريمات أكثر كثافة في هذه المساحات. المهم

أنت مدعوة إلى حفل زفاف ضخم أو إلى مناسبة اجتماعية مهمة، وترغبين في الظهور بأبهى حلة. لم يبق لديك الكثير من الوقت للاستعداد.. إليك من «لها» هذه النصائح الفعالة التي تتيح لك الحصول على طلة مثالية بأسرع ما يمكن:

- تمويه العيوب: لا مجال أبدا للذهاب إلى السهرة وأنت تعانين من هالات سوداء أو انتفاخ تحت العينين. إليك هذه الوصفة المنزلية الكفيلة بتحسين الانتفاخ تحت العينين خلال أسبوع واحد تقريبا. انقعي البابونج في الماء المغلي، ثم ضعي الشاي في البراد. وفي اليوم التالي، بللي كرتين قطنيتين بهذا الشاي وضعيهما على الجفنين لمدة عشر دقائق تقريبا حتى يعمل البابونج على إزالة الاحتقان من البشرة. وإذا كنت تفضلين استعمال الرقع الجاهزة المتوافرة في الصيدليات، يكفي ترك تلك الرقع لبضعة دقائق على الجفنين للحصول على النتيجة المرجوة.

لا تنسي أيضا استعمال المستحضرات المعززة لإشراق البشرة يوم السهرة أو الحفلة. اختاري المستحضرات المشتملة على الفيتامين C لأنه مثالي لتعزيز الإشراق، وننصحك عموما باختيار تركيبة المصل لأن تركيبته تشكل أساسا ممتازا للماكياج.

Esthederm من Patch Lift Contour des Yeux Lift & Repair -

Chanel من Sublimage La Crème Yeux -

Guerlain من Super Aqua Cream Day Gel -

- تدليل الشعر: سواء كان شعرك قصيرا أو طويلا، ننصحك بالتوجه إلى صالون التزيين لقص أطرافه المتعبة، وإنعاش لون الصبغة، وتغذية جذور الشعر بالأقنعة المرمة.

لكن تجنبي في الوقت نفسه التبديلات الجذرية في اللون أو القصة، لأن النتيجة قد

بشرتك ذكية أكثر مما تتصورين!

نتساءل غالبا عن احتياجات بشرتنا وكمية المستحضرات الواجب استعمالها لتلبية تلك الاحتياجات. فهل تحتاج البشرة إلى مستحضرات للترطيب، أو الشد، أو التفتيح، أو إعادة الامتلاء؟ طوال الوقت أولمدة معينة؟ ألا يحتمل أن تتلقى البشرة فائضا من المكونات التي لا تحتاج إليها أصلا؟

الجواب هو لا. فالبشرة ذكية أكثر مما تتصورين وتأخذ فقط ما تحتاج إليه من المكونات. وفي أية حال، ثمة احتمال ضئيل جدا أن ننقل البشرة بالمكونات لأنه يستحيل الحصول على نتيجة فعالة 100 في المئة. ما من مستحضر، مهما كان عالي الجودة، قادر على تلبية الوعد المنشودة بنسبة 100 في المئة.



أفضل الطرق لمعالجة هفوات الذاكرة

أكثر من تناول الأطعمة المشتتة على المغنيزيوم (مثل الشوكولا، والحبوب الكاملة، والبقول، والفاكهة المجففة) والمكملات الغذائية. أما الزنك فهو موجود في المحار، والبيض، واللحوم الحمراء والدجاج.

تنشيط الدماغ لتوليد روابط جديدة

كلما عمل دماغنا أكثر، بات أفضل حالا. لا بد إذا من تحفيزه باستمرار. جربي كل النشاطات التي تحفز مختلف وظائفه (مثل التركيز، والذاكرة، والانتباه، إلخ). جربي المطالعة، والتأليف، والحفظ، وألعاب الكلمات المتقاطعة، والسودوكو، وكل الألعاب التثقيفية أو التلفزيونية.

الابتعاد عن الحبوب المنومة

صحيح أن الحبوب المنومة تقضي على الأرق وتساعد على النوم، لكنها تعدل القدرة على الحفظ والتركيز والتعلم، وإن بصورة تدريجية. ولحسن الحظ، يتوقف هذا التأثير السلبي فور التوقف عن تناول تلك الحبوب.

إذا كنت تعاني من الأرق، جربي بعض التعديلات في أسلوب العيش. امتنعي مثلا عن تناول العشاء الدسم في وقت متأخر ليلا، واستمتعي بحمام دافئ قبل النوم، تناولي شايات الأعشاب المهدئة، التزمي قدر الإمكان بإيقاع نوم منتظم.

شرب كوبين من الشاي الأخضر يوميا

الشاي الأخضر مفيد للحفاظ على الرشاقة، وممتاز أيضا للدماغ. فهو يحول دون التقهقر الإدراكي عموما، ومشكلات الذاكرة تحديدا، ويحسن أداء الدماغ. وقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن استهلاك الشاي الأخضر بانتظام يعزز الروابط بين مختلف أنحاء الدماغ، ولاسيما تلك المسؤولة عن الذاكرة. إشربي كوبين إلى أربعة أكواب من الشاي الأخضر كل يوم، وبشكل منتظم وطويل الأمد، للحصول على نتائج ملموسة.

الاهتمام بالسمع والبصر

المعلومات التي نستوعبها تصل إلينا عبر السمع والبصر. لكن مع التقدم في العمر، يحصل تقهقر في السمع والبصر، ما يجعل الشخص ربما منعزلا عن العالم الخارجي وبعيدا عن العلاقات الاجتماعية. إلا أن التضاؤل في التواصل مع الخارج يترافق مع انخفاض في قدرات الدماغ إضافة إلى صعوبة في التذكر. من المهم إذا التحق من صحة البصر والسمع بانتظام، واتخاذ كل الإجراءات اللازمة لتصحيح المشاكل في حال وجودها. (لها)



20 في المئة من حاجتنا اليومية إلى الطاقة. من هنا أهمية استهلاك السكريات البسيطة (مثل المعكرونة والأرز والخبز)، والأطعمة الغنية بالفييتامينات B. فهذه الفييتامينات تحفز الروابط بين الخلايا العصبية، علما أن النقص فيها يضر بحسن عمل الدماغ.

وبما أن الجسم لا ينتج الفييتامينات B بنفسه، يجب تناول الأطعمة المشتتة عليها مثل الخضار الخضراء، والحبوب الكاملة، والفاكهة المجففة، إضافة طبعا إلى المكملات الغذائية.

تعزيز مأخوذ المغنيزيوم والزنك

يمكن لأي خلل في آلية حماية خلايا الدماغ أن يكون مضرًا ويسرع شيخوخة الدماغ. لذا، من المهم الحصول على مأخوذ كافٍ من مضادات الأكسدة، ولاسيما الزنك، أحد العناصر الغذائية الأكثر تركيزًا في الدماغ، والمغنيزيوم، المسؤول عن إنتاج العديد من الناقلات العصبية. وتبين أن المأخوذ الجيد من هذه المعادن يحسن قدرات الدماغ على التعلم والحفظ.

كم مرة نسينا اسم الشخص الواقف أمامنا؟ أو اختفت فجأة فكرة كانت تشغل بالنا؟ إنها مشكلات شائعة هذه الأيام بسبب أسلوب العيش المموم والغذاء غير السليم...

يمكن معالجة هفوات الذاكرة ومشكلاتها بمجرد تحفيز الخلايا العصبية وتنشيطها، شرط ألا يكون الشخص مصابا بداء ألزهايمر. لا شك في أن مشكلات الذاكرة تعزى بنسبة كبيرة إلى التقدم في السن وبعض العوامل الوراثية، لكن ثمة أسباب أخرى أيضا يمكن تعديلها، بحيث تكون بمثابة وقاية من مشكلات الذاكرة. وبما أن الوقاية خير من ألعلاج في المسائل الصحية، إليك بعض النصائح لتحفيز الذاكرة.

تطوير التركيز

لا يمكن حفظ أي شيء من دون تركيز. من هنا أهمية التأمل والاسترخاء. واللافت أن الممارسة المنتظمة لهذا النوع من التمارين يحفز بعض أنحاء الدماغ، لا سيما تلك المرتبطة بالانتباه والسيطرة على الذات. فممارسة اليوغا مثلا تتيح التركيز بصورة أفضل وتساعد على التخلص من التوتر، المسؤول الأبرز عن مشكلات الذاكرة.

يكفي ممارسة تمارين الاسترخاء لمدة نصف ساعة يوميا بهدف تحسين الذاكرة، شرط المواظبة على فعل ذلك كل يوم. وإلا سيكون تأثير الاسترخاء في الذاكرة عابرا ومؤقتا.

المشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم

بات مؤكدا أن النشاط الجسدي يؤثر إيجابا في الدماغ، لأنه يحفز إنتاج خلايا عصبية جديدة وروابط جديدة بين تلك الخلايا، ويحسن تدفق الدم إلى الدماغ. يفضي ذلك عمليا إلى نشاط أفضل للدماغ، وتحسن التركيز، وتعزيز فاعلية الذاكرة. واللافت أنه في حال ممارسة النشاط الجسدي بشكل منتظم لفترة طويلة من الوقت، يمكن لهذا النشاط أن يحول دون التقهقر الإدراكي المرتبط بالتقدم في العمر أو بأمراض عصبية مثل داء ألزهايمر.

يستحسن عموما ممارسة التمارين المعتدلة التي تعزز القدرة على التحمل (مثل السباحة، والمشي السريع، والركوب على الدراجة الهوائية...). ولا بد أن تستمر الجلسة الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل كل مرة، 5 أيام في الأسبوع.

تناول الأطعمة الغنية بالفييتامينات B

الغذاء الصحي ضروري للحفاظ على صحة الدماغ. واللافت أن الدماغ يمتص

«حبوب الماء»..

موضة جديدة لخسارة الوزن!

انتشرت بين الصبايا في الآونة الأخيرة طريقة جديدة لخسارة الوزن تتمثل بأخذ «حبوب الماء» المتوافرة في الأسواق بشكل يومي ولا تحتاج إلى وصفة طبية.

لكن هذه الحبوب فعليا هي ليست أكثر من مدرات للبول بجرعات صغيرة، والتي إجمالًا ما يتم وصفها لخفض مشكلة الضغط المرتفع.

وأثبتت الأبحاث الطبية بأن استعمال هذه الحبوب لخسارة الوزن ليس أمنا على الإطلاق، إذ لديه آثار جانبية جدية، ويجب اللجوء إلى الحبوب فقط تحت إشراف طبي مختص في هذا المجال. فتناول الـ Water Pills من دون إشراف يعرضك للجفاف الشديد، خفقان غير منتظم في القلب، وحتى فقدان القدرة على التركيز.

الشوكولا يجعلك ذكيا!

ذكر موقع صحيفة الاندبندنت أن العلماء توصلوا إلى أن الشوكولا قد تجعل الفرد ذكيا. فقد توصلت دراسة نفسية استمرت 40 عاما إلى أن تناول الشوكولاته مرة واحدة أسبوعيا يجعل الفرد ذكي أكثر ويساهم في تعزيز المادة الرمادية في الدماغ من دون أي زيادة في الوزن! وقد أجريت هذه الدراسة على ألف شخص في نيويورك لتحديد العلاقة بين مستوى ضغط الدم وأداء الدماغ.



عادات الأطفال السيئة.. الأسباب والحلول

إعداد الدكتور أنور نعمه

هناك عادات سلوكية سيئة ترافق الطفل، قد تكون عابرة وسرعان ما تزول، لكنها في المقابل قد تنمو وتترعرع معه كلما زاد عمره، لتصبح مترسخة تؤثر في حياته وتسبب إحراجا للأهل لعدم قدرتهم على إقناعه بتركها، وإحراجا للطفل نفسه، لأن عاداته السيئة تجعله محط سخرية من الآخرين، فضلا عن الشعور بالعجز المستمر، لأنه لا يستطيع ضبط أفعاله.

وهناك عوامل كثيرة تدفع الطفل الى اكتساب عادات سيئة، أبرزها الحرمان العاطفي والمادي، وعدم تلبية احتياجاته من رعاية واهتمام وغذاء، والغيرة، وأسلوب الضرب، والتخلف العقلي، والاضطرابات النفسية، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المتردية. ويعتبر الوحم (التهام أشياء غريبة) إحدى العادات السيئة التي يبتلى بها الطفل، إذ تراه يلتهم أي شيء تطاوله يداه، بدءا بالتراب والفحم والطبشور والصوف، مروراً بالخرق البالية وشظايا الخشب وورق الجدران ورؤوس أعواد الثقاب وأعقاب السجائر ورمادها، وانتهاء بالأصباغ والحشرات والديدان والفضلات والمياه الملوثة وماء الاستحمام.

إن الطفل دون السنين يرفع الأشياء ليضعها في فمه، وهذا أمر عادي لأن فم الطفل في هذه المرحلة يعتبر صلة الوصل الوحيدة بينه وبين العالم الخارجي. ويلجأ الطفل الى هذه الوسيلة ليتعرف إلى الأشياء ويستطلع ماهيتها. في المقابل، إذا استمرت هذه العادة معه بعد السنة الثانية من عمره، فعندها تعتبر عادة سيئة، ولا بد من معرفة الدوافع التي قادت الطفل الى هذا السلوك الشاذ.

وتنتشر عادة الوحم لدى أطفال الطبقات الفقيرة التي تتفتش فيها الفوضى وقلة الانضباط والإهمال وفقدان الرعاية والحنان وسوء التغذية. وقد تتلازم عادة الوحم مع عادات سيئة أخرى تزيد الطين بلة، وحتى وقت ليس ببعيد كان العلماء يعتقدون أن الوحم يترافق دوماً مع الإصابة بفقر الدم، لكن تبين للباحثين أنه مجرد اعتقاد خاطئ، وأن تلازم الاثنين معا هو محض صدفة، لا أكثر ولا أقل.

وقد يترتب على تناول الأشياء الشاذة إصابة الطفل بالتسمم، خصوصا التسمم بمادة الرصاص الموجودة في الأصباغ والدهانات، أو التعرض للالتهابات بسبب تناول المواد المتعفنة والملوثة بالميكروبات الضارة، وفي الحالات تكون نوبات الإسهال والتقيؤات وفقر الدم من العناوين البارزة.

ما هو الحل؟ تجب مراقبة الطفل عن كثب ومنعه من الاقتراب من المواد الضارة والقذرة لئلا يلتهمها، وتدريبه على عدم التقاط الأشياء من الأرض، وتحسين الوضع الاجتماعي والاقتصادي للعائلة، وعرض الطفل على الطبيب لوضع مقاربة تشخيصية علاجية



ونفسية إذا احتاج الأمر.

أما العادة السيئة الأخرى، فهي نطح الرأس الكثيرة الانتشار عند الأطفال. ونظرا الى حركة الطفل الدائمة والمستمرة فإنه قد يضرب رأسه صدفة بشيء ما صلب، مثل طرف الطاولة أو المقعد أو الأرض أو الحائط، وهذا يعد حادثا عرضيا. في المقابل إذا كان الطفل ينطح رأسه بأشياء صلبة بشكل روتيني متعمد ومرات كثيرة ومتكررة وعلى مدار الساعة، فإن هذا يعد بلا شك عادة سيئة. وقد لا يسبب خبط الطفل لرأسه بأشياء صلبة أي علامة من علامات التدمر، بل تبدو عليه مظاهر الرضا والراحة.

وينطح الطفل رأسه بمعدل ثلاث مرات أكثر مقارنة مع الطفلة. وتبدأ عادة نطح الرأس السيئة مع بلوغ الطفل شهره التاسع، وقد تلازمه الى أن يصبح في عمر السنين تقريبا، وقد تستمر هذه العادة مع الطفل أشهرا أو سنوات، إلا أن الغالبية تتخلص منها قبل سن الثالثة.

ووجد اختصاصيون تبريرات للجوء الطفل إلى خبط رأسه، منها تهدئة النفس رغبة في النوم، أو لتخفيف الآلام الناتجة عن التسنين أو التهاب الأذن، أو بهدف توجيه رسالة الى الأهل ليهتموا به، أو وسيلة يعبر فيها الطفل عن غضبه وإحباطه، أو ربما بسبب مشاكل في النمو، أو بكل بساطة بسبب الحفاض المبلل.

وكثيرا ما يلجأ الطفل الى النطح لحظة وضعه في السرير، ففراه يخبط رأسه في المخدة أو الفراش أو جوانب السرير ما يسبب للأهل قلقا شديدا، وقد يتمدى الطفل في فعلته أكثر فأكثر عندما يقوم والداه بفعل شيء ما لإيقافه عن ممارسة عادته، خوفا عليه من تعرضه للأنف، مثل ارتجاج الدماغ والجروح ونزف الدم. ويمكن القول أن عادة نطح الرأس ليست مضرّة، لكن هناك بعض الحالات النادرة التي أصيب فيها الطفل بالماء الأبيض في العين (الساد) في مرحلة البلوغ والمراهقة.

ما الحل؟ لا يوجد دواء لعلاج عادة نطح الرأس، لكن لا بد من القيام بعدد من الخطوات الهامة على هذا الصعيد، مثل إيلاء الطفل العناية والاهتمام اللازمين، وعدم اللجوء الى أساليب التعنيف والعقاب والتوبيخ لأنها ليست عقيمة وحسب، بل قد تعزز سيره على طريق التشبث بعاداته السيئة. أيضا يجب اتخاذ كل ما يمكن لحماية رأس الطفل، سواء في السرير أم خارجه، خصوصا الأشياء الصلبة والحادة، كالمسامير والبراغي. وإذا كان الطفل يجد متعة في نطح رأسه فحبذا لو تم توجيهه لممارسة هوايات أخرى مفيدة، مثل التصفيق، والتطيل، والرقص وغيرها من الهوايات. أما إذا لم تجد هذه النصائح نفعا، وفي حال استمر الطفل في نطح رأسه بوتيرة مستمرة أثناء النهار فعندها لا بد من استشارة الطبيب. تبقى عادة سيئة ثالثة هي نكش الأنف،

فهذه العادة هي من أبعث العادات على الإطلاق، وهي منتشرة على نطاق واسع ليس عند الصغار وحسب بل عند الجميع في مختلف مراحلهم أعمارهم. لا شك في أن رؤية الطفل وهو ينكش أنفه بإصبعه تعتبر منظرا مقززا، خصوصا عندما يعمد إلى إدخال الإصبع في الفم. ويعتقد أطباء من المعهد الوطني الهندي للصحة العقلية والعصبية بأن معظم العادات السيئة التي تلازم الكبار هي من مخلفات الطفولة. ولا تثير عادة نكش الأنف الاشمئزاز وحسب، بل قد ينتج عنها بعض العواقب مثل الرعاف (النزف من الأنف) وانثقاب الحاجز الأنفي، والتقاط الالتهابات الميكروبية.

ما الحل؟ لا بد من التركيز على فكرة إبقاء يدي الطفل مشغولتين بأمر مفيدة تلهيه عن ممارسة عادته، مثل استعمال لعبة أو كرة مطاطية أو كتاب وما شابه ذلك. كما يجب تدريب الطفل على استعمال المحارم الورقية وحضه عليها كلما رغب في نكش أنفه. (الحياة اللندنية)

الخدج.. ومشاكل العين

أسباب اعتلال الشبكية

تبدأ العينين في الرحم بالنمو حوالي الأسبوع السادس عشر. ويحدث أسرع نمو خلال الأسابيع الاثني عشر الأخيرة من الحمل. ويعتقد الخبراء أن الولادة المبكرة تقطع هذا النمو الذي يحدث في وقت لاحق للعينين، ما قد يؤدي إلى اعتلال الشبكية لدى الخدج. وبالتالي نمو الأوعية الدموية في العين بشكل غير طبيعي وانتشارها في جميع أنحاء الشبكية. وتكون عادة هشّة وتسرب الدم إلى العين. وقد تتشكل ندوب وتسحب الشبكية بعيدا عن الجزء الخلفي من العين، مما قد يسبب فقدان البصر.

طريقة اكتشافها

يجب أن يتم فحص الأطفال المولودين في الأسبوع الثلاثين أو أقل، وأولئك الذين يزنون أقل من 1.300 كيلوغرام. إذا لم يكن طفلك بحاجة للفحص، يمكن إجراء الأسبوع الرابع إلى التاسع بعد الولادة.

العلاج

قد يساعد العلاج على الحفاظ على الرؤية المركزية، الذي يسمح لنا برؤية الأشياء أمامنا مباشرة والقراءة ورؤية الألوان والقيادة. ولكن قد تضع بعض الرؤية الجانبية نتيجة لهذه العمليات الجراحية.

1 - بالتبريد (التجميد) أو التخثير الضوئي (علاج الليزر)؛ لمنع نمو الأوعية الدموية ومنع سحب شبكية العين بعيدا عن الجزء الخلفي من العين.
2 - يتم وضع عصابة حول العين تدفعها إلى الداخل، ما يساعد على الحفاظ على الشبكية في مكانها مقابل جدار العين. ويتم إزالة العصابة خلال بضعة أشهر أو بعد بضع سنوات.

3 - استئصال الزجاجية: الذي قد يتطلب إجراءات جراحية، ويتم استبدال السائل الزجاجي داخل العين بمحلول ملحي، ويتم إزالة الأنسجة الندبية من داخل العين. وهذا يسمح للشبكية بالاسترخاء في مكانها مقابل جدار العين. (سيدتي)

العناية بالأطفال الخدج قد تكون مبهجة ومخيفة في نفس الوقت للوالدين. فقد نجا طفلكما على الرغم من ولادته قبل الأوان، لكنكما تدركان أن هناك بعض التحديات المقبلة بسبب ولادته المبكرة. وتشمل اعتلال الشبكية والحوّل أو انحراف العينين. إذا ولد طفلك قبل أوانه، يجب عليك معرفة احتمالية إصابته بمشاكل الرؤية وما يمكنك فعله للوقاية من فقدان البصر، كثير من التفاصيل، يطلعك عليها، الدكتور أسامة الجليدي، استشاري طب وجراحة القرنية والانكسار البصري، من مستشفى مورفيلدز بمدينة دبي الطبية.

اعتلال شبكية الأطفال الخدج

اعتلال الشبكية الذي يصيب عادة كلا العينين وهو السبب الرئيسي لفقدان البصر. والأطفال الذين يولدون بوزن يقارب 1.250 كيلوغرام في أقل من 31 أسبوع هم الأكثر عرضة لخطر له ولكم (90 %) منهم يكونون بحالة معتدلة ولا يحتاجون للعلاج. وقد تسبب الأشكال الأكثر حدة من هذا المرض فقدان البصر، بل وحتى العمى إذا لم يتم علاجه.

أطعمة تحمي الكبد

أوضحت نتائج التجارب التي أجراها فريق علمي أمريكي دور بعض الأطعمة في تخفيف مشكلة تراكم الدهون على الكبد، حيث تبين أن فول الصويا والزيادي من الأنواع التي تسهم في تقليل معدلات الدهون الثلاثية ودهون الكبد.

وقال الباحثون إن تجاربهم التي أجريت على الفئران أكدت أن بروتين الصويا قام بتقليل معدلات الدهون على الكبد بنسبة 20٪، ما يعكس فاعليته في علاج تلك المشكلة، وقالت الدراسة إن ثلث الأميركيين مصابون بالكبد الدهني، إلا أنهم لا يعانون أي أعراض تشير إلى طبيعة المرض على الرغم من خطورته، وأشارت إلى أن زيادة الوزن من أهم أسباب ارتفاع نسبة الدهون على الكبد.

بروتين يقاوم التهاب الأمعاء

أكدت مجموعة من الباحثين بكلية الطب في جامعة واشنطن اكتشافها بروتينا جديدا يساعد على مقاومة أضرار الإصابة بأمراض الأمعاء الالتهابية ويعمل على إصلاح طبقة البطانة الداخلية للأمعاء، ويعرف البروتين الجديد باسم «Wnt5a»، وقال الباحثون إنه يلعب دورا رئيسيا في إعادة تصنيع الغدد التي تبطن جدار الأمعاء، وتعرف باسم كهوف ليبركون cryptosof Lieberkühn، ولغت العلماء إلى أن هذه الغدد تحتوي على خلايا جذعية تستطيع ضخ أنواع متعددة من الخلايا التي تتسم بالقدرة الفائقة على ترميم بطانة الأمعاء، والتي تتجدد تلقائيا كل 4 أسابيع. وقال الباحثون إن الخلايا المبطنة للأمعاء تنتقل إلى المواقع التالفة على سطح الأمعاء، لتقوم بإفراز بروتين «Wnt5a»، حيث يرسل إشارات لتنشيط الخلايا الجذعية عن المضاعفة وعدد من التغييرات الفسيولوجية الأخرى، تحفز الجسم لتكوين خلايا جديدة مطابقة لمثيلتها التالفة، بما يحيد من أمراض الأمعاء الالتهابية وإصلاح الضرر الناتج عنها.

الدهون المشبعة ترفع الضغط

من الأبحاث التي عكف على إجرائها خلال الأعوام الماضية، وهو يحمل اسم «خرافات الحمية الغذائية». وأشار الكتاب إلى أن الحبوب المكررة والأطعمة السريعة واللحوم المصنعة تتسم بسميتها على بكتيريا المعدة النافعة، وتسهم في قتل مئات الأنواع منها، وخاصة البكتيريا التي تساعد على حرق السعرات الحرارية والدهون الزائدة.

وعلى النقيض تماما، تساهم الحمية الغذائية المتنوعة، التي تشمل جميع العناصر الغذائية على تحسين عملية الهضم، وخفض الضغط الدموي وخفض مستويات الكوليسترول والحد من فرص الإصابة بأمراض القلب والعديد من الفوائد الصحية.

وكشف الكتاب عن مفاجأة أخرى، حيث أشار إلى أن الحمية الغذائية المفيدة للجسم لا تتطلب استبعاد تناول السكريات والدهون كما يعتقد الكثيرون، ولكن يجب تناول هذه الأطعمة بكميات متوسطة حتى نحصل على أفضل تأثير، كما أنه يجب عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين.

النشاط البدني. ثم جرى رصد الصلة بارتفاع ضغط الدم. وباستخدام التحليل الإحصائي، وجد الباحثون أن 4.72% من السكان يعانون مرحلة ما قبل الضغط، وأن 83 من تلك النسبة يتناولون أكثر من 21 وجبة خارج المنزل أسبوعيا، في حين إن التحليل على أساس الجنس أظهر أن مرحلة ما قبل الضغط أكثر شيوعا بين الرجال (94) % من النساء (9) % . وفي السياق نفسه حذر كتاب صدر مؤخرا في بريطانيا، من تناول الوجبات السريعة، لأنها تقتل بكتيريا الأمعاء النافعة، التي تلعب دورا رئيسيا في حماية الأشخاص من أمراض السمنة، والسكري، كما تقلل الإصابة بالتهابات الأمعاء.

وقال مؤلف الكتاب الدكتور تيم سبيكتور، البروفيسور بجامعة كينجز كوليدج لندن البريطانية: «إن الوجبات السريعة غنية بالدهون المشبعة والسكر والبروتين والكربوهيدرات التي يمكنها القضاء على أكثر من ثلث عدد البكتيريا النافعة الموجودة في المعدة». وتضمن الكتاب الذي أعده الدكتور سبيكتور العديد

خلصت دراسة سنغافورية جديدة إلى أن الذين يتناولون الوجبات السريعة بانتظام أكثر عرضة للإصابة بمرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم حيث يرفع تناول وجبة إضافية في الخارج أسبوعيا هذا الاحتمال بنسبة 6%.

وأفادت نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة «هاير تينشن» الأمريكية بأن تناول الطعام بالمطاعم مرتبط باستهلاك نسبة أعلى من السعرات والدهون المشبعة والملح، وكلها تسبب ارتفاع ضغط الدم.

وخلص فريق من كلية ديوك - جامعة سنغافورة الوطنية للدراسات العليا الطبية إلى أن 27.4% من السكان يعانون مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم. ومن بين هذه النسبة يتناول 38% أكثر من 12 وجبة أسبوعيا خارج المنزل.

واستطلع فريق الدراسة 501 طالب جامعي تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 40 في سنغافورة، وتم جمع بيانات بشأن ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم وأسلوب الحياة بما في ذلك تناول الطعام خارج المنزل ومستوى



صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرية والتغذية

الفراولة

فوائدها:

الفراولة العديد من الفوائد الطبية للجسم والبشرة، ونبدأ بفوائدها للجسم لما فيها الكثير من المركبات الغذائية المفيدة مثل فيتامين «ج» والنحاس والالياف والفسفور والماغنيسيوم واليود والبوتاسيوم والنحاس والاميجا 3 ومضادة للأكسدة.

- 1 - تنظم مستوى السكر بالجسم.
- 2 - تعالج الامساك لأنها تحتوي على الالياف.
- 3 - مقوية للذاكرة لاحتوائها على أوميغا 3.
- 4 - مضادة لأمراض القلب لاحتوائها على مواد مضادة للأكسدة.
- 5 - تساعد على الوقاية من الربو والتهابات الحلق.
- 6 - تساعد على نمو الجهاز العصبي للجنين لما تحتويه من كمية كبيرة من اليود.
- 7 - تساعد على نمو الشعر.
- 8 - تساعد على حرق الدهون وهي قليلة السعرات الحرارية.
- 9 - تقوي جهاز المناعة خاصة لدى الأطفال لاحتوائها على فيتامين (ج).
- 10 - تعالج الاكتئاب.
- 11 - تساعد المرأة الحامل على الوقاية من بعض الأمراض حيث انها ترفع من قوة جهاز المناعة.
- 12 - تستعمل لعمل مربى الفراولة وبعض الحلويات والكوكتيل وتؤكل طازجة أيضا.
- 13 - تساعد على تبييض الأسنان.
- 14 - تساعد على نضارة البشرة حيث انها تحمي البشرة من التجاعيد المبكرة.

فوائدها للبشرة:

- 1 - ماسك الفراولة لتنظيف البشرة وتفتيحها: تقسم حبة فراولة الى نصفين ويفرك بها الوجه ثم يترك مدة ربع ساعة ويغسل بماء فاتر مرة أسبوعيا فيعطي نضارة وينظف الخلايا الميتة.
- 2 - ماسك الفراولة والقشطة لترطيب وتنعيم البشرة: تهرس بضع حبات فراولة مع ملعقتين كبيرتين قشطة وملعقة كبيرة من العسل، تخلط جيدا وتوضع على البشرة مدة ربع ساعة فتعطي ترطيبا ونضارة مع نعومة.
- 3 - ماسك الفراولة والحليب لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية: تهرس بضع حبات فراولة مع نصف فنجان قهوة حليب وتوضع على البشرة مدة نصف ساعة مرتين أسبوعيا.
- 4 - تستعمل للتخفيف من الهالات السوداء تحت العيون حيث تقطع قطعاً دائرية رقيقة وتوضع تحت العيون مدة نصف ساعة مرة باليوم.

طريقة عمل كعكة الجبنة الخفيفة (cheese cake)

المقادير للحشو:

- 3علب لبن حلو .

- 3علب لبن ٣٪ .

- بكيه كريمه سائلة او ما يعادل فنجان شاي.

- ٣/١ بكيه زبدة مذابة.

- بكيه جيلاتين.

- سكر قدر الحاجة او حسب الذوق.

- برش ليمونة.

- ملعقة كبيرة فانيليا.

مقادير القاعدة

- حوالي 10 حبات بسكويت كركر او بسكويت القمح الرقيق او بسكويت

دايجيستف حسب الرغبة وممكن بسكويت سادة

أو ما يعرف ببسكويت ماري.

- ٣/١ بكيه زبدة مذابة.

- ذرة قرفة.

- قالب مخصص لكعكة الجبنة وهو القالب

الذي يفتح من الجوانب.

الطريقة:

- يطحن البسكويت ناعما جدا مثل الطحين.

- تذاب الزبدة وتوضع فوق البسكويت مع ذرة

القرفة وتخلط جيدا ثم يرص جيدا بقاع القالب

بواسطة اليد، يضغط جيدا ويوضع بالثلاجة

مدته ساعة حتى يتماسك البسكويت جيدا مع

الزبدة ويصبح مثل قطعة واحدة.

- بعد ان يتجمد البسكويت نخلط الكريمة

بواسطة خلاط البيض، وممكن الخلاط اليدوي

حتى تنتفخ الكريمة.

- في وعاء آخر نضع الزبدة المذابة مع اللبن

الحلو واللبن العادي، ونضيف سكر قدر

الحاجة، وحسب الرغبة ثم نضيف برش ليمونة

كاملة والفانيليا.

- ينقع الجيلاتين بماء مغلي ويخلط جيدا حتى

لا يتكتل وممكن ان يصفى بمصفاة ناعمة.

- يضاف فوق اللبن وتضاف الكريمة فوق اللبن

وتخلط جميع المقادير جيدا بواسطة ملعقة او

خلاط البيض اليدوي او الكهربائي.

- تضاف المقادير جميعها فوق البسكويت داخل

القالب وترتب جيدا بواسطة ملعقة مفرودة.

- توضع بالثلاجة حوالي 6 ساعات حتى

تتماسك.

- بعد إخراجها من الثلاجة يوضع عليها طبقة

اما مربى كرز او فراولة او جبلي فراولة أو أي

نوع محبب من المربي وتزين اما بالفراولة او

الخوخ او المشمش أو أي نوع فواكه محبب

او ممكن تزيينها بالبسكويت المطحون حسب

الرغبة.

- يفتح قالب الكيك من الجوانب بحذر فتصبح

قطعة واحدة وتقسّم حسب الرغبة وتقدم باردة.



مشاهدة عامة من قصر هشام التاريخي

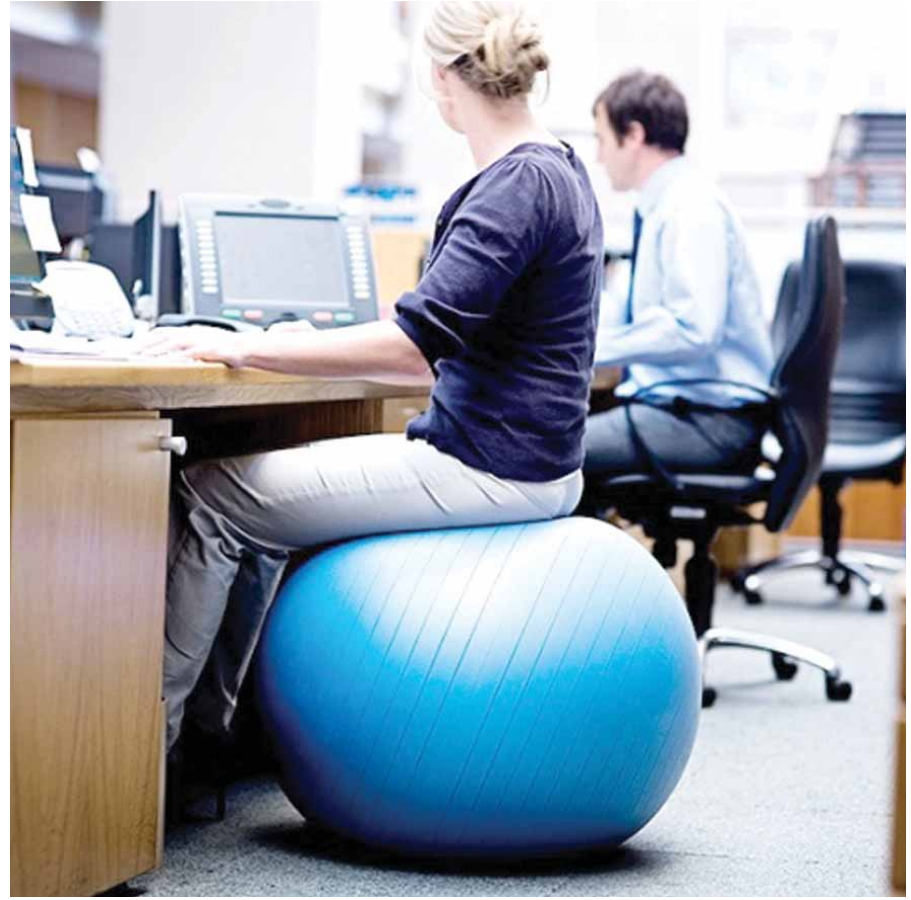
«تصوير: احمد مزهر - وفا»



استبدلوا كرسي العمل بالكرة المطاطية

فيما أجمع العديد من الأطباء أن الجلوس على الكرسي لساعات طويلة تضر بالصحة، اقترح بعض الأطباء وأخصائي اللياقة البدنية استبدال الكرسي التقليدي بما يعرف بالـ exercise ball بهدف التغيير. نقل موقع «بريفنشن» المعني بمواضيع الصحة واللياقة عن الطبيب الفيزيولوجي جون بوركاري من جامعة ويسكونسن، لأكروس تأكيده أن «الجلوس على الكرسي لا يتطلب استعمال العضلات أو تحريكها، لأن الجسد يلقي بكل خمول عليه»، لذلك نصح باستبدال الكرسي بالكرة على أن يتم التناوب بينهما كي لا يحدث إجهاد في العمود الفقري، وعل ذلك بالاسباب التالية:

- الكرة المطاطية تقوي العمود الفقري وتجعله في وضعية سليمة بشكل شبه دائم لأن جسمك أثناء الجلوس على الكرة يحاول دوما تحقيق التوازن، وهذا يساعد على تحسين صحة العمود الفقر، ويقلل من آلام الظهر.
- تجبر الكرة على تغيير وضعية جلوسك بشكل مستمر، وذلك بهدف تأمين التوازن في جلوسك، وهو ما ينصح به الأطباء على الدوام.
- يساعد الجلوس على سطح غير مستقر بتقوية قدرتك على التوازن كما ردت فعل عضلاتك.
- يحسن الجلوس على الكرة الدورة الدموية، لأنه يحفز تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وعلى مدار اليوم.



فوائد مذهشة للدراق

- تعزيز جهاز المناعة: يمكن أن يتأثر جهاز المناعة بسهولة بالعديد من العوامل المسببة للالتهابات والأمراض، ونظرا لاحتواء الدراق على نسبة عالية من الزنك وحامض الاسكوربيك، فهو يلعب دورا كبيرا في تعزيز نظام المناعة واستعادة قوته.
- مكافحة الشيخوخة: يساهم الدراق في محاربة آثار الشيخوخة على الجسم، لاحتوائه على نسب عالية من الزنك المعروف بقدرته على زيادة إنتاج هرمون التستوستيرون وإصلاح الضرر في الخلايا الناتج عن الجذور الحرة.

- منع نمو الخلايا السرطانية: يتميز الدراق باحتوائه على نسبة عالية من مادتي الفينول والكاروتينويد، اللتين تساعدان على منع تطور ونمو الخلايا السرطانية، وأظهرت الدراسات أن هاتين المادتين تستهدفان الخلايا السرطانية دون التأثير على الخلايا السليمة.
- الحد من البدانة: يحتوي الدراق على عناصر نشطة تعمل على تنظيم عمليات الأيض وعلاج أي اضطرابات في النظام الغذائي، الامر الذي يساعد في الحد من البدانة.

- يعد الدراق من الفواكه الموسمية المفيدة لجسم الانسان، قدم موقع «لايف هاك» الإلكتروني مجموعة من الفوائد المدهشة لثمرة الدراق تدفعك لتناولها بشكل يومي:
- إدارة فعالة للجهاز العصبي: واحدة من فوائد الدراق المثيرة للاهتمام قدرته على تعزيز الجهاز العصبي، فوجود المغنيزيوم في هذه الفاكهة، يجعلها مفيدة في خفض مستويات التوتر والقلق، والحفاظ على الجهاز العصبي بحالة سليمة.



العنب يحافظ على صحة شبكة العين ويقلل احتمالات الإصابة بالعمى

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن الإكثار من تناول العنب، يحافظ على صحة شبكة العين وبنيتها الداخلية وتقوية النظر وتقليل احتمالات الإصابة بالعمى أو ضعف البصر في مراحل متقدمة من العمر. واختبرت الدراسة تأثير العنب على صحة شبكية العين على الفئران، حيث تم إطعام مجموعة ببودرة عنب مجفف، بما يعادل 3 حصص من العنب في اليوم للإنسان، مع مراعاة ضبط مستوى السكر، ومجموعة أخرى لم تتناول العنب، وبينت النتيجة تقوية البنية الداخلية لشبكية العين وخلاياها المستقبلية للضوء وسمكها ووظائفها لدى الفئران، فيما لحقت بالمجموعة التي لم تتناول العنب ضمن نظامها الغذائي أضرار في شبكية أعينهم، مع انخفاض 40 في المئة من الخلايا المستقبلية للضوء وتدهور في النشاط البصري.

وأكد البروفيسور آبيغال هاكام المشرف على الدراسة أن نتائج الدراسة تعزز بقوة التأثير الإيجابي والفوائد الصحية الجملة للعنب على صحة العين، مشيرا إلى أن «العنب غني بفيتامين سي وكيه وبيتا كاروتين الذي يساهم في تخلص الجسم من الجذور الحرة المدمرة للخلايا الصحية والسوموم».