



العدد (38)

الثلاثاء 29-3-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

صحفية بـ «قدر» وكيس نايلون»



الحاجة صفاء حسين..
«طابو» بروقين

أول شركة
متخصصة بتصليح
الآلات الموسيقية

أول امرأة تقود
حافلة في غزة

ثمانيني يمارس
الحلاقة في صالون
التراث الشعبي

تجسد الابداع
النسوي بنكهة
التراث



الحاجة صفاء حسين..

مرجعية تحدد النسب وحدود

وملكية أراضي بلدتها بروقين

جمال عبد الحفيظ

استراحة الحياة



الحاجة صفاء حسين مع الزميل جمال عبد الحفيظ

الكبرى، فالترابط في الماضي كان أفضل على نطاق الفرع، والحزن، والتعاون- فعمل نطاق الفرع كنا نجتمع أهالي البلدة ونعمل العرس لمدة أسبوع كامل فرحين جميعا مشاركين أهل العريس، يحمل كل صاحب بيت الحطب ويوقدون النار كل ليلة، وتجتمع النساء وتقوم بالطبخ الى أهل البلدة جميعا- وهذه الجمعة تذكروا الحاجة صفاء وتقول ان طبخ النساء أفضل من أن يأتي طبخ.

أما عن مناسبات الأعراس فكان الجميع يقف في بيت العزاء كأنهم عائلة واحدة يعملون الطعام لأهل المتوفى ولمدة ثلاثة أيام، ولا نفتح التلفاز ولا الراديو لمدة اربعين يوما، ولمدة اسبوع لا نغسل الملابس، ولمدة عام لا نعمل الافراح عكس هذه الأيام فالعرس في بيت والعزاء يكون قريبا منه وهذا دليل على عدم التماسك.

أما عن التعاون تقول: كنت ارى اذا قام شخص في البلدة ببناء بيت يقوم الاهالي بمساعدته في البناء واحضار الطعام (أما اليوم فخلطات وباطون جاهز)، ارى ان في التقدم العمراني ولو بسرعة راحة للجسم الا ان الماضي افضل، ففي بعض مواسم قطف الزيتون ترى الجميع يذهب للمساعدة من يبقى يقطف (العونة) والحصيدة نفس الشيء يذهبون لمساعدتهم ومد العون لهم.

وفي موسم الشتاء كنا نجتمع كل يوم في بيت نأكل مع بعضنا (المفتول، المسخن، الخبيصة، ارز بحليب). في الزمن الجميل كان (الحكواتي) يحكي للكبار والصغار بعض القصص القديمة (الشاطر حسن) (الغول) وترى الجميع يسمعونه بإمعان والاطفال ينتظرون بفارغ الصبر اليوم الذي يليه لسرد قصة أخرى متبعين الأسلوب الحديث بلقطة جديدة. وكنا نعيش على البساطة من دون تكليف او ما يسمونه (البرستيج) اي الكل على البركة وكثيرا ما أجلي لوحدي واتذكر من كانوا معي والدموع تذرف من عيني على فقدانهم.

وأكثر ما يثير استياء الحاجة صفاء ان شباب وشابات اليوم يجلس كل واحد وحده وفي يده البلفون ويلعب به جانبا غير مكترث بمن حوله بدل الجمعة الحلوة والمشاركة الطيبة بين الأهل وأخذ الآراء ومناقشتها، اي كل إنسان له عالم لوحده دون تدخل الآخر، ولا أشك ان كل شيء له مميزات فمثلا كنا اذا تغرب انسان وسافر لا نعرف عنه الا القليل، اما اليوم فالتطور التكنولوجي اعطانا اخبارهم أولا بأول ولا كان بأخر الدنيا.

تقول الحاجة صفاء ان بنات اليوم لا يتحملن من الاعباء والتعب ما كنا نتعبه فكل شيء متوفر لهم.

وتضيف: «موضوع المفارقة بين الماضي والحاضر ليس بالأمر السهل لأن كل انسان يرى من وجهة نظره حسب ما يرى سواء من الناحية الايجابية او السلبية».

وتخلص بلغة الحكيم للقول: الماضي جميل بكل ما حمل والحاضر نستقبله بكل ما يحمل.. هذه الحياة علينا ان نلونها بالتفاؤل والأمل من اجل حياة سعيدة.

لها من الأبناء والأحفاد 160، ورغم بلوغها الرابعة والتسعين تعتبر الحاجة صفاء حسين عبد الله مرجعا يعتد به وكلمتها فيصلها في نزاعات الجيران على حدود وملكية الأراضي، ومتى تعلق الأمر بحسم النسب وشجرة العائلة في بلدة بروقين بمحافظة سلفيت.

يصفها بعض الأهالي تحبها بأنها «مكتب الطابو والداخلية» حيث الطبيعة الزراعية والنزاع الدائم على حدود قطع الأراضي، وملكيته وأموال الميراث وصلة القرابة والنسب للحدود.

عايشت الحاجة صفاء أواخر العهد العثماني في فلسطين وعاصرت الانتداب البريطاني ووحدة الضفتين مع المملكة الهاشمية، ونكبة فلسطين والاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية، وقيام السلطة الوطنية وأملها ان يطيل الله في عمرها لترى الدولة الفلسطينية تتجسد على أرض الآباء والأجداد.

وعايشت أربعة أجيال لها في كل منها ابن أو ابنة وحفيد وابن حفيد تذكروهم جميعا بالاسم وتميز صور الأطفال منهم حتى الذين ولدوا ويقيمون في بلاد الغربة. لكنها تحن الى أيام الصبا الجميل حيث الحب والبساطة والترابط واللذة الحلوة والعونة أساس الحياة.

في منزلها المتواضع الذي يزرع بمقتنيات من شغل يدها وبزيها التقليدي الأصيل الذي لم تتخل عنه منذ كانت طفلة تخوض في تفاصيل تعود الى 90 عاما تسردها وكأنها تعلق على شريط يتحرك أمامها ولا يراه سواها مترحمة على الحكواتي والكانون والحقل وسقف المنازل والأفراح التي تجمع الكل حولها بحب وسرور وتقارنها مع انشغال الكل بالموبايل الذي ينشغل الكل به ويكتفي به عن سواه.

94 عاما مرت هي بكل المقاييس زمن طويل، لكن الحاجة صفاء تراها قصيرة، الحنين الدائم الى الماضي يقودها الى معاني ولحظات حلوة مع عائلتها واخوانها وأهالي بلداتها الذي تقول انه اكثر ما يميزهم انهم اناس يتميزون بالبساطة والطيبة والتعاون، والجمعة الحلوة.

تقول الحاجة صفاء انني والحمدلله أتمتع بصحة جيدة ربما سوى السمع، وأنا أخدم نفسي بنفس في أغلب الأحيان، لي من الأولاد والبنات والأحفاد 160 فردا في الداخل والشتات، اذكر اسماءهم جميعا بلا استثناء وأجلس مع ابنائتي واحفادي واحكي لهم قصص الماضي.

تمتع الحاجة صفاء التي قضت عمرها في الاراضي والحقول بذاكرة ممتازة وفي بعض الأحيان يلجأ اليها الاهالي كمرجع للسؤال عن بعض الأمور سواء العائلية أو الإرتية، فهي تعرف حدود الملكيات واصحابها وتعرف الانساب والنسب.

ورغم التكنولوجيا والتطور الذي سهل الكثير من تفاصيل الحياة اليومية من سفر وتنقل وتواصل والحصول على الغذاء والدواء والتعليم والتواصل الا انها تعتبر أيام الماضي أفضل بكثير. وتقول أمور تكاد تكون مفقودة هذه الأيام ولو فقط بالمناسبات

لها من الأولاد والأحفاد
160 وتتحسر على
الزمن الجميل

#

شباب وشابات اليوم يجلس كل
واحد وحده وفي يده الجوال
غير مكترث بمن حوله

#

«جبارين وقطامش»..

قصة أول شركة متخصصة بتصليح الآلات الموسيقية



طارق جبارين



احمد قطامش

ونخلطها مع بعض من اجل الحصول على مركب يشبه سائل اللحام ولكن ليس بالجودة نفسها». كما أسس «جبارين وقطامش» شبكة علاقات مع مصانع حديد وخشب نظرا لتوفر ماكينات قطع للمعادن والخشب في تلك المصانع.

وساعدت الشركة الكثير من الموسيقيين في فلسطين كما يقول طارق: «عندما تتعطل آلة فإن الموسيقي في فلسطين يضطر الى ارسالها الى أوروبا او اسرائيل من اجل تصليحها او التخلص منها وشراء آلة جديدة، ونحن في جبارين وقطامش وفرنا لهم امكانية تصليح وترميم الآلات القديمة».

لاقت «جبارين وقطامش» اقبالا كبيرا من الموسيقيين في الضفة والداخل الفلسطيني «كثير من الموسيقيين من الـ48 يتعاملون معنا بدل من التعامل مع شركات اسرائيلية».

ولا يتوقف عمل الشركة التي لم يمر عام على تأسيسها داخل فلسطين فقط، بل يمتد للموسيقى الملكية بالأردن وموسيقى الجيش اللبناني، يقول طارق

«في موسيقى الجيش اللبناني أصبحنا بديلا عن شركة ارمينية، وقدمنا ورشات عمل في لبنان وسنقوم بعمل صيانة دورية سنوية، الموسيقات الملكية في الاردن كذلك، كما تقدم الشركة العديد من الاستشارات للموسيقيين خاصة على صفحة الفيسبوك».

وتعمل الشركة على تأسيس مستودعات خاصة لتخزين الآلات «الالة يجب تخزينها بشكل معين خاصة ان لدينا معاهد موسيقية تحتوي على 200 - 300 آلة، ويتوجب وضعها في بيئة معينة حتى لا تتأثر بالجو، فالرطوبة تؤثر بشكل كبير على الآلة، ومن خلال هذه المخازن يتم وضع اجهزة تتحكم بدرجة الرطوبة والحرارة والاضاءة المناسبة للآلات».

وتخطط «جبارين وقطامش» الا يقتصر عملهم على آلات النفخ بل التوسع في صيانة وصناعة آلات موسيقية مختلفة.

زويا العزيب

اسداحة الحياة

يمسك طارق جبارين آلة الكلارينيت، يقلبها بين يديه، يتفحصها جيدا قبل الشروع بصيانتها، يدخل عودا رفيعا لتنظيفها كما باقي آلات النفخ الموضوعة على الطاولة في ورشة حولها وصديقه احمد قطامش الى شركة متخصصة في تصليح وصيانة الآلات الموسيقية.

يقول طارق (23 عاما): اسسنا انا وصديقي أحمد (28 عاما) شركتنا بتمويل ذاتي نظرا لصعوبة ايجاد تمويل، وحاجة قطاع الموسيقى الى شركات متخصصة في صيانة وتصليح الآلات الموسيقية. كانت بداية أحمد قطامش مدير وحدة الادارة والمالية في الشركة مع آلة الفلوت التي درسها في معهد ادوارد سعيد للموسيقى، وتابع دراسته في ألمانيا وحصل على درجة الماجستير في تعليم أصول العزف على آلة الفلوت. كما حصل على ماجستير في إدارة المشاريع الثقافية والإعلامية في ألمانيا.

أما طارق جبارين فبدأ دراسته في مركز «الكمنجاتي» على آلة الجيتار وثم الأوبو، وحصل على دبلوم في تصليح الآلات الموسيقية من جامعة ميان في فرنسا في 2013 فديوم في صناعة آلات النفخ الخشبية من معهد التكنولوجيا الأوروبي للمهن الموسيقية الفرنسي في 2014.

وتعتبر «شركة جبارين وقطامش»، الوحيدة في فلسطين المتخصصة في صيانة وتصليح الآلات الموسيقية. قول طارق «الشركة تقدم خدمات موسيقية متعددة.. بدأنا عملنا في نيسان العام الماضي وقمنا بصيانة الآلات وتوسعنا فيما بعد ليشمل عملنا تصليح وصناعة بعض الآلات الموسيقية البسيطة وتنفيذ ورشات عمل لصناعة الآلات للأطفال، وهي شركة مبنية على أسس مهنية، ويعمل بها فقط نحن الاثنان حاليا».

بدأ طارق بصنع اكسسوارات للآلات مثل «أعواد تنظيف آلات النفخ وأقواس للكمنجة»، وحقائب لحفظها وصنع آلات نفخ بسيطة مثل الناي التركي والشرقي، وفي شهر حزيران أو تموز ستبدأ الشركة بصناعة آلة الفلوت والكلارينيت.

وكان لخبرة طارق في العزف على اكثر من آلة دور كبير في مساعدته في تصليح الآلة، «خبرتي في العزف ساعدتني بشكل كبير على تقييم اداء الآلة عند انتهائي من صنعها او تصليحها او صيانتها، ما يوفر الجهد والوقت بدلا من ارسالها الى عازف من اجل تجربتها».

اما خبرة أحمد في الادارة والعزف فساعدته في ادارة الشركة برؤية موسيقية اضافة إلى تكوين علاقات تتيح الفرصة لهما لتحقيق أهدافهم.

يقول طارق: «نتعامل مع شركات تصنيع معادن في فرنسا وبعض شركات المواد الخام للموسيقى من ألمانيا.. وكثير من المواد أصبحنا نأخذها من فلسطيني الداخل بدل استيرادها من فرنسا، مثل مادة (طلاء الفضة)».

«لم يكن تأسيس الشركة بالأمر الهين» يقول طارق «الاحتلال يعيق ادخال كثير من المواد المهمة في عملية صيانة وتصليح الآلات، المعدن الخام الذي يدخل في صناعة الكثير من الآلات الموسيقية لا يسمح الاحتلال بدخوله، لذلك نحن نضطر الى تقطيعه وتشكيله في فرنسا ليسمح دخوله».

مادة «الفولاذ الأزرق» من المواد الأساسية التي تدخل في عملية التصليح ويمنع الاحتلال دخولها، كما أن بعض السوائل مثل «سائل اللحام» المهم في عملية التصنيع والذي يستخدم لعزل المعدن حتى لا يتأكسد، يمنع الاحتلال استيرادها.

معيقات الاحتلال لم تمنع «جبارين وقطامش» من ايجاد بدائل من اجل انجاح مشروعهم: «لكي ينجح عملنا كان علينا ايجاد بديل أصبحنا نشترى مواد مخففة، منها احماض



سلوى شعبان.. أول امرأة تقود حافلة في غزة



سهاد الربابعة

استراحة الحياة

تتفقد كل صباح حافلة الروضة ذات الحجم المتوسط، تتفحصها وتتأكد من سلامتها تمهيدا لقيادتها والشرع بنقل الأطفال من منازلهم وتوصيلهم للروضة، تسير في طرقات غزة، وتقف عند الإشارة الضوئية المزدهمة بنظرات المارة والسائقين الذين يستغربون من قيادة امرأة لحافلة، كون الأمر غير شائع في المجتمع الغزي، فتلاحقها النظرات حين تتجاوز الإشارة تاركة خلف دخان حافلها الكثير من الأسئلة في أذهان المندهشين حول هوية أول امرأة تقود حافلة في غزة .

سباق ورائدة

سلوى شعبان سرور من مدينة غزة تدير روضة أطفال مع شقيقتها منذ عام 2005 وتقود حافلة الروضة منذ خمسة أعوام، إضافة إلى عملها كملعمة للأطفال. أوضحت لـ «استراحة الحياة» أن قيادتها جاءت بعدما واجهت عدة مشاكل مع السائقين السابقين للحافلة، مبينة أنها وقعت في خلافات مع الأهالي نتيجة عدم التفاهم مع السائق أو لتخلفه عن موعد حضوره لنقل أطفالهم، مشيرة إلى أن الرجال بطبيعتهم عصبوني ولا يتحملون أي نقاش أو جدال، وأن الكثير من أولياء الأمور اضطروا لسحب أطفالهم من الروضة نتيجة سوء تعامل السائق معهم .

وأضافت سرور التي برعت طوال حياتها في مزاولة مهنة لم يعتد المجتمع عمل المرأة فيها، أنها فخورة بقيادتها للحافلة كأول امرأة في غزة تقدم على هذه الخطوة، مبينة أن الأمر بالنسبة لها عادي جدا، خاصة أنها كانت أول فتاة بالقطاع تعمل في مجال العقارات فترة قدوم السلطة الوطنية إلى غزة، إلى جانب عملها سابقا في المركز الإبراهيمي لتعليم اللغات وكذلك ضمن مشروع تبادل الطلاب النرويجيين والفلسطينيين في برنامج تعليمي خاص بالمركز، وعملها في نفس تلك الفترة في الهيئة الخيرية لمساعدة أبناء القطاع عن طريق لم شملهم بإخراج تصاريح سفر للأردن.

معوقات وتحديات

وبينت سرور أن من العوامل التي دفعتها لسياقة الحافلة بنفسها وعدم جلب سائق آخر هو استغلال بعض السائقين للحافلة في أمور شخصية في غير أوقات الدوام، إضافة إلى افتعالهم العديد من المشاكل مع بعضهم

ليتدارك الأمر ويجد أنثى تقود حافلة، فقدم لها كافة التسهيلات وحياتها على شجاعتها وإقدامها على قيادة مركبة عامة دون الاعتماد على الآخرين.

رسالة لكل امرأة عصامية

وأشارت سرور إلى أن قيادتها للحافلة على مدار خمسة أعوام علمتها الكثير من الصبر والجرأة والشجاعة ومواجهة المواقف، إضافة إلى تكوينها علاقات واسعة في المجتمع ومع السائقين خاصة .
وقدمت في ختام حديثها رسالة لكل امرأة عصامية مكافحة أن العمل في أي مجال جديد تكون فيه المرأة رائدة ومميزة قد تطلها بعض الإحباطات والمعوقات، وتواجه فيه الانتقادات ونظرات الاستغراب، مؤكدة أن الأمر في بدايته يكون صعبا، لكن سرعان ما يتقبل المجتمع الأمر ويصبح الوضع طبيعيا وعاديا ويلقى ترحابا من الجميع، متمنية أن تجد نساء أخريات يقدن الحافلات ويبدأن مشروعا خاصا بهن في خطوة داعمة لتثبيت المرأة دورها في كل المجالات.

ما ألحق الضرر بالروضة، قائلة: «عانيت كثيرا من المشاكل وواجهت صعوبات جمة في التعامل مع السائقين، فأثرت قيادة الحافلة بنفسها تجنبيا لأي مشاكل، وحفاظا على استمرار عمل الروضة»، موضحة أن أهالي الأطفال رحبوا بالأمر ودعموا الفكرة، خاصة أنها تمتلك شخصية مرحة ومرحة يتقبلها الأطفال ويسعدون بالتعامل معها.

وتابعت أنها واجهت عدة معوقات خلال قيادتها للحافلة، منها نظرات بعض المارة الاستفزازية وسؤال آخرين كيف لها أن تقود حافلة في ظل مجتمع محافظ!!، وعلى النقيض وجدت داعمين ومؤيدين، موضحة أنها تتلقى الكثير من العون في الشارع حين تتعطل الحافلة، حيث يبادر الرجال بدفعها أو مساعدتها في الصيانة، منوهة إلى أنه خلال فترة أزمة السولار كانت تضطر للوقوف في طابور طويل مع السائقين الذين يؤثرونها على أنفسهم ويقدمون لها العون لتتم تعبئة حافلها.

وتضيف أنه في حادثة أخرى حين أوقفها شرطي على حاجز مروري، ونادى عليها على اعتبار أنها رجل، وحين رآها صدم وصمت برهة،

شخصية مرحة يتقبلها الأطفال
ويسعدون بالتعامل معها

الحاج إسماعيل الخطيب..

ثمانيني يمارس الحلاقة في صالون التراث الشعبي بغزة

عبد الهادي عوكل



ويؤكد الخطيب ان صالون الحلاقة كان في القدم عبارة عن غرفة عمليات مصغرة، حيث كان الحلاق يجري عملية خلع الأسنان والأضراس، ويقوم بعمليات الطهور، والحجامة، ويعمل على تقديم الوصفات الطبية للمرضى. ويعمل الخطيب على نقل المهنة لأحفاده، مشيراً إلى انها جزء أصيل من التراث الثقافي والاجتماعي الفلسطيني، وان الأرضية خصبة أمامهم من حيث انه ترك لهم سمعة طيبة في هذا المجال. وختم الحاج الخطيب بالقول انه لن يتنازل عن مهنته طالما بقي فيه نفس في الحياة وقادر على تلبية مطالبها.

وما يميز الحاج الخطيب، أن زبائنه جلهم من كبار السن، إضافة إلى خفته ونشاطه، ويحظى بمحبة الجميع. وعن أهم زبائنه، أوضح أنه مر عليه شخصيات كبيرة من الجيل القديم منهم من استشهد ومنهم من رحل وانتقل من القطاع، ويقول: تربطني علاقات كبيرة بالزبائن، وكل شخص داخل المحل أصبح زبوناً دائماً. واستذكر بعض المواقف التي تعرض لها في بداية تعلمه المهنة على يد والده، قائلاً: «كثيراً ما كنت أصيب الزبائن ببعض الخدوش في وجوههم، وكانوا يشتكون لوالدي، الذي كان بدوره يقوم بتعيني، ويعطيني تعليمات جديدة.

أنه يفخر بمهنته التي يقول انها «خلفت رجالاً وادخلت شباباً في الجامعات». وأوضح أن الحلاق الفلسطيني عانى ويعاني الأمرين جراء سياسة الاحتلال، حيث كثيراً ما كان يغلق محله في سوق فراس؛ بسبب اجراءات الاحتلال أثناء الانتفاضة الأولى، مشيراً إلى أن حلاقي اليوم يعانون من الأوضاع الاقتصادية الصعبة إلى جانب انقطاع التيار الكهربائي المتكرر.

على مدار 63 عاماً متواصلة لا يزال الحاج إسماعيل الخطيب «83 عاماً» يمارس مهنة الحلاقة في محله المتواضع الكائن في سوق فراس الشعبي بمدينة غزة، وأهم ما يميزه هو زبائنه من كبار السن. المحل الصغير بإمكانياته البسيطة التي لم يعد لها وجود في أي من صالونات الحلاقة في القطاع بات يطلق عليه أهل المنطقة صالون التراث الشعبي.

ورغم تقدم الحاج الخطيب في السن إلا أنه يستيقظ صباح كل يوم نشيطاً لصالونه ليستقبل زبائنه، ويمارس مهنته المفضلة التي توارثها عن والده، رافضاً جميع الضغوط التي يمارسها عليه أبناؤه لثنيه عن العمل.

يقول الحاج الخطيب انه بدأ ممارسة مهنته منذ كان عمره 13 عاماً مع والده، في قرية (حتا) قضاء المجدل، وأتقن المهنة وهو في السابعة عشرة من عمره بعد أن ضعف نظر والده وأصبح غير قادر على العمل، لينتقل بعد نكبة عام 1948 للعمل في المهنة ذاتها بمدينة غزة. وأضاف وهو يمارس الحلاقة لأحد زبائنه: عملت في القرية إلى جانب والدي، وكانت هذه المهنة بالنسبة لي عبارة عن متعة، موضحاً أن سر حبه للحلاقة كونه لا يعتبرها مهنة بقدر ما يتعامل معها على أنها هواية.

وعاد بذاكرته إلى صالون والده في قرية حتا التي هجر منها وعائلته قسراً من قبل العصابات الصهيونية عام 48، واصفاً إياه بأنه كان عبارة عن غرفة جدرانها من الطين وسقفها من النخيل، تحوي بداخلها معدات الحلاقة، وهي آلة حلاقة يدوية، وموس، ومشط كبير وآخر صغير، وكريسي من طين وأمامه مرآة صغيرة.

وعلى الرغم من قدم صالون والده إلا ان الحفاظ على تعقيم الأدوات كان جزءاً أساسياً من المهنة، حيث كانوا ينظفون الأدوات بالمطهرات الكحولية بعد الحلق لكل زبون، وعن طريق الحرق؛ لتفادي انتقال الأمراض المعدية بين الزبائن.

وأضاف، أنه بعد الهجرة القسرية، ووصوله لقطاع غزة عقب عام النكبة، كانت مهنة الحلاقة بدائية جداً، فكان الحلاقون يصطفون في صفوف متوازية بجانب بعضهم البعض داخل سوق فراس، ولكل حلاق كرسي خشبي وطاولة صغيرة فقط لوضع أدوات الحلاقة عليها، مع مرآة صغيرة أمام الزبون.

وتابع، إنه ونظراً للتعيب من الوقوف في السوق، قام والده باستئجار محل صغير داخل السوق، وافتتح أول محل للحلاقة في القطاع بعد عام من التهجير القسري.

وحول تسعيرة الحلاقة أوضح انها لم تتغير قديماً وحديثاً، وتابع: الحلاقون لا يعتمدون تسعيرة معينة، وإنما يعتمدون مبدأ (الإكرامية)، موضحاً أنه لا ينظر إلى الأجرة التي يعطيها له الزبون؛ حفاظاً على مشاعره وتقديراً للأوضاع الاقتصادية.

وبعد عمل (68 عاماً) في المهنة لا يزال الحاج الخطيب يحتفظ بأدواته اليدوية القديمة لاعتزازه بها، مشيراً إلى

مهنة والده يورثها لأحفاده.. وزبائنه كبار السن



الصحفية سمر أبو العوف.. «قدر وكيس نايلون»



رغم معيقات العمل والمجتمع امام الفتيات للعمل في مجال التصوير، الا ان الصحفية سمر ابو العوف خاضت تجربة العمل في ميدان الإعلام لما له من متعة حقيقية يعرفها أصحاب هذه المهنة، واستطاعت الحصول على العديد من الجوائز وأصبحت حديث الشارع الغزي بعدما قامت بارتداء زي صحفي من صنع يدوي (قدر وكيس نايلون) وقامت بكتابة تعريفية بأنها صحفية تقوم بتغطية المواجهات مع الاحتلال على حدود قطاع غزة.

أمومة في الميدان

ابو العوف زوجة وأم لأربعة أطفال، تمارس مهنة التصوير الصحفي والفوتوغرافي منذ ست سنوات، التحقت بمقاعد الدراسة في البداية في مجال ادارة الاعمال ولم تكمل تعليمها الجامعي بعد التحاقها بدورة تصوير فوتوغرافي في وزارة الاعلام، فتركت الدراسة واتجهت لسقل موهبتها في مجال التصوير من خلال ممارسة العمل الميداني والتواجد في جميع الأماكن والمناطق التي تحدث فيها فعاليات أو مواجهات على حدود غزة أو حتى في الحروب على القطاع. ولازمت أبو العوف رغبة جامحة في إكمال تعليمها الجامعي، لكن الحمل والمسؤولية ومجرد التفكير في الدراسة كانت تثقل كاهلها، حيث تقول: تعلقت وبشدة في المجال الذي احببته، وعندما علمت عن اختصاص اعداد التقديم التلفزيوني بالكلية الجامعية للعلوم التطبيقية لم أتردد لحظة في الالتحاق به، كنت في نهاية حملي بابني الصغير، وكنت مصرة على الاستمرار ووضعت طفلي وأنا أدرس هذا الاختصاص، وكنت آتي لحضور المحاضرات في مبنى التعليم المستمر وأنا احمل صغيري ذا العشرة أيام.

وتضيف: لحظات لا يمكن ان أنساها من نظرات الاستغراب من الاساتذة المحاضرين وزملاء الدراسة، لقد كنت متمسكة جدا بالاستفادة من هذا الدبلوم خاصة فيما لمستته من كفاءة عالية يمتلكها كل من علمني حرفا في هذا الاختصاص، حاولت ان أستثمر كل معلومة وكل حرف وكل شيء لأن أتعلم من خبرات المدرسين وكفاءاتهم، وفعلا تخرجت وكنت سعيدة جدا بدرجاتي المتميزة التي منحتني حافزا لأن التحق باختصاص آخر وقتما تسمح الظروف.

عدسة وجوائز

تقول أبو العوف: الى جانب دراستي كنت أمارس هوايتي ومهنتي حيث انني اعمل في مجلة الغداء التابعة لمركز شؤون المرأة منذ عام 2011، وإكمال تعليمي أعطاني دافعا أكبر لتجرباً وأحاول ان أقدم أوراقي للعمل داخل مؤسسات اخرى، فعملت بنظام القطعة مع مؤسسات دولية منها الاونروا واللجنة الدولية للصليب الأحمر ومنظمة الغذاء العالمي ومنظمة الصحة العالمية، وكنت دائما أحاول ان أسوق اعمالي لوكالات اجنبية وكثيرا ما انتشرت الصور التي اقوم بالتقاطها على مواقع عالمية منها مجلة الـ «نيويورك تايمز» و «الاندبندنت» وغيرها من المواقع.

وتؤكد أبو العوف انها حصلت في هذه السنوات على 10 جوائز محلية ودولية بمراكز اولى منها المركز الاول في مسابقة الاونروا لعام 2012، والمركز الرابع في مسابقة الاونروا لعام 2013 للأفلام الوثائقية، والمركز الثاني لمسابقة الهيئة المستقلة لحقوق



الزميلة ابو العوف خلال تكريمها



صورة التقطتها الزميلة ابو العوف



مختلفة في القطاع، حيث ضمت الصور عمليات نوعية منها القلب المفتوح واستئصال الزائدة الدودية واستئصال وتركيب مفصل وولادة قيصرية.

طموحات وآمال

وتعلم أبو العوف بأن تشارك دولياً بكافة الصور التي التقطتها من أعماق غزة، ليس فقط بالمشاركة الالكترونية ولكن بالحضور المباشر، حيث سبق لها وأن شاركت بالعديد من المعارض الخارجية في الولايات المتحدة الأمريكية والسويد والمغرب والأردن، وفي الداخل المحتل والقدس والضفة. وتطمح أبو العوف بالحصول على جائزة دولية تتوج جهودها في السنوات الماضية، وعلى فرصة عمل تمكنها من توفير أقل الامكانيات التي تساعد على تقوية أكثر رغم نجاحاتها المتتالية في تخطي العقبات التي واجهتها في مسيرتها حتى اللحظة.

(قدر وكيس نايلون) وقمت بكتابة تعريفية عليه بأنني صحفية لأنني أقوم بتغطية مواجهات «ناحال عوز» وبيت حانون، حيث انني لا أملك اللباس الصحفي، فابتكرت هذه الفكرة للفت الأنظار حول قضية مهمة جداً، وهي عملية تهمة الصحفيين والمصورين الذين يعملون بنظام القطعة وبشكل حر، ووجدت هذه الفكرة اعجاب واستغراب الكثير من الصحفيين والمواطنين داخليا وخارجيا، وحققت صدى واسعا وكبيرا جدا لمدى أهمية هذه القضية المهمشة.

وبشأن المعارض التي شاركت فيها تقول أبو العوف: نظمت معرضاً عام 2012 حمل اسم خفايا غزة، تقوم فكرته على إبراز الجهود الحقيقي للكادر الطبي بقطاع غزة، فقامت بالتقاط ما يقارب من الـ 3000 صورة من داخل غرف العمليات الجراحية بمستشفيات

الانسان لعام 2012، والمركز الثالث للهيئة المستقلة لحقوق الانسان لعام 2015، والمركز الرابع في مسابقة قطر الضوئية لعام 2015. كما حصلت أبو العوف على المركز الأول في المسابقة الرمضانية لأفضل صورة للمصورات العربيات 2015، والمركز الثامن في مسابقة العودة لفلسطين في لبنان عام 2014، والمركز الثاني في مسابقة الصليب الأحمر للانسانية لعام 2013، وجائزة رأي الجمهور، والعديد من الجوائز المحلية والتكريمات كأفضل مصورة صحفية عملت خلال فترة الحرب على غزة عام 2012 وعام 2014 بشكل حر ومستقل وبأقل الامكانيات المتاحة.

ابتكار وإبداع

تقول أبو العوف: مؤخراً قمت بارتداء زي صحفي من صنع يدوي

الزميلة
ابو العوف
اثناء تغطيتها
الموجهات على
حدود غزة



الفنانة نسرين أبو لوز.. تجسيد الإبداع النسوي بنكهة التراث



من منتجات الفنانة نسرين أبو لوز



نفوذ البكري



رصاص وعلم .. صدف وبذور
.. أخشاب وقشور .. ورق وأعواد
وقماش وكرتون وغيرها من المواد الخام
كافية بعد التدوير لصناعة الدمى بألوانها
المختلفة لتتحول الى تحف فنية ونماذج
التراثية ومنتجات ابداعية نسوية بنكهة التراث
الفلسطيني.

هذه النماذج الإبداعية والتراثية استطاعت الفنانة
نسرين أبو لوز من صناعتها لتتمكن من اثبات ذاتها
وتوفير مصدر دخل لها وعائلتها ولفت الانتظار والاهتمام
بإبداعاتها الفنية المتجددة والمتطورة.
وقالت أبو لوز لـ «استراحة الحياة» انها تجمع المواد من
البيئة المحلية خاصة الرصاص الناجم عن عدوان الاحتلال
وتلك الأعواد المستخدمة في حبات الاسكيمو إضافة الى صدف
البحر وبذور البندق والخروع وأوراق شجر الكافور وقشور
بعض المكسرات، والذهب ايضا الى سوق البالة لشراء بعض
الملابس وجمع الورق المستخدم، مشيرة الى ان كل هذا يتم اعاده
واعادة تدويره وإدخال بعض الألوان والملصقات عليه ومن ثم
اعداد الدمى والمجسمات والهدايا ذات الألوان الزاهية والابداعات
الرائعة.

وتركز أبو لوز بشكل أساسي في منتجاتها التراثية على ألوان
العلم الفلسطيني والثوب الفلسطيني وتضيف بعض الأشياء
لإدخال نوع من الاضاءة والأمل بصورة واضحة في محاولة
لجذب الزبائن خاصة لهواة جمع كل شيء يتعلق بالتراث
الفلسطيني بأحجام متوسطة وصغيرة ومن الممكن التزين
بها في معصم اليد أو وضعها لتزيين شعر طالبات المدارس.
ورغم هذا الإبداع والتميز للفنانة أبو لوز وقدرتها على
توفير مصدر دخل لها وعائلتها إلا أن طموحها ما زال
يتواصل وتحلم بأن تتمكن من إيجاد مقر دائم لها
يمكنها من التسويق الدائم خاصة أنها تقطن حاليا
في منطقة نائية شرقي مدينة خان يونس، وقد
يجد البعض صعوبة في الوصول إليها أو الحرج
في زيارتها بالبيت ولهذا تأمل من الجهات
الداعمة للإبداعات النسوية مساعدتها
لإيجاد المكان الملائم لها لتمكينها من
تدوير المواد الخام وتحويلها الى
منتجات إبداعية ودعم الإبداع
النسوي في الحفاظ على
التراث الوطني.

لقطات من اسبوع العلوم والتكنولوجيا الرابع في جامعة الخليل

«تصوير: سمير بدر - وفا»



3eesho



نصائح للحفاظ على جمالك قبل النوم

في تجديد البشرة. وهناك الكثير من المستحضرات التجارية الحاوية لهذه المواد.

استخدام الأدوية: بعد غسل وجهك، يمكنك وضع أي مستحضر من منتجات مكافحة الشيخوخة، أو علاج ما تحت العين، أو غيرها من الأدوية الموضعية.

ولكن تأكدي من جفاف بشرتك تماما قبل وضع أي شيء عليها. البشرة الرطبة تزيد من امتصاص الدواء، مما يعرضك لتتهيج الجلد. يجب عليك استخدام مستحضرات تحوي مادة الريتينول الذي يكافح شيخوخة الجلد ويساعد على بناء الكولاجين و تخفيف الخطوط الرفيعة والتصبغات.

ولكن يجب استخدام الريتينول ببطئ لتعود بشرتك على استخدامه. استخدميه مرة كل ثلاثة ليال لمدة ٢ اسابيع، ثم كل ليلتين مرة حتى تجدي أنه آمن للإستخدام كل ليلة. يمكنك استخدام أي كريم عيني كثيف لدهن شفافك وحول الفم لأن هاتين المنطقتين حساستين كالجلد تحت العينين.

الترطيب: آخر شيء يمكنك القيام به لوجهك قبل الذهاب للنوم هو ترطيبه.

الترطيب يعزز اصلاح الخلايا خلال النوم. استخدم مرطب يحوي مضاد أكسدة لمقاومة عوامل الطبيعة القاسية، ومادة النياسياميد لتقليل الإلتهاب والإحمرار، والسيراميد أو حمض الهيالورونيك اللذان يعتبران أفضل المرطبات للبشرة.

كل النساء تحلم أن تضع فقط مرطبا للوجه ثم تنام وتسيقظ وقد أصبح لديها بشرة وجه شابة في العشرين من عمرها. ولكن في الواقع يجب على المرأة أن تهتم ببشرة وجهها لا أن تكتفي بمسحه بمنديل تنظيف قبل النوم.

أدخلي هذه النصائح البسيطة على برنامجك قبل النوم لتعطي وجهك ما يستحقه من العناية والتدليل.

تنظيف الأسنان: معظم النساء تجعل تنظيف الأسنان اخر شيء تفعله قبل الذهاب الى السرير. ولكن مهما كانت عنايةك وجودة فرشاة الأسنان، فهناك احتمال أن يسقط بعض من معجون الأسنان على وجهك. عندئذ ستجبرين على مسحه وبالتالي مسح أي مسحوق تجميل كنت قد وضعت سابقاً. من الأفضل أن تنظفي أسنانك قبل القيام بوضع أي كريم أو منتج على وجهك، لكي لا يذهب جهدك ومالك عبثاً. غسل الوجه: لا يمكنك تجاهل أهمية غسل وجهك قبل النوم، إلا إذا كنت ترغيبين في السماح للغبار والأوساخ المتراكمة خلال اليوم بإغلاق مسام وجهك. ولكن انتبهي الى كيفية غسل وجهك.

اغسلي وجهك فقط بأطراف أصابعك أو منشفة ناعمة جداً. وإذا كنت تستخدمين فرشاة تنظيف (سونيك) تأكدي من استخدامها مرة واحدة فقط في اليوم، لذلك ان كنت تنظفين وجهك بها خلال النهار فمن الأفضل أن تبدي الوقت لليل.

وأما المواد المستخدمة للتنظيف فمن الأفضل استخدام حمض ألفا هيدروكسيل أو حمض الجليكوليك، أو حامض اللبنيك لفوائد هذه المواد

الأسرار الذهبية للحفاظ على الرشاقة



«وقتي لا يسمح لي بممارسة الرياضة»، «كيف لي أن أحضر أطعمة خاصة للحمية وأنا منشغلة بأطفالي»... هذه وغيرها من العبارات نسمعها من معظم الأمهات تبريراً لفقدانهن رشاقتهن المعهودة وزيادة الوزن التي صارت واضحة وعدم الاهتمام الكافي بأنفسهن. مما لا شك فيه أن على الأم مسؤوليات كبيرة، خصوصاً إذا كانت عاملة، مما لا يترك لها الكثير من أوقات الفراغ لتعتني بنفسها، بجملها ورشاقته وصحتها، لكن في الوقت نفسه تبقى هذه الأمور أساسية لتعتني بأطفالها وعائلتها على أكمل وجه. فهي بحاجة إلى كل الطاقة اللازمة لتحافظ على نشاطها وتعطيهم الأفضل.

من الضروري أن تخصص الوقت الكافي لنفسها لممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم. قد تجد الفرصة لممارسة النشاط الجسدي في مركز تجاري أو في السوبرماركت، إذ ليس من الضروري أن تختار رياضة صعبة تستحيل ممارستها في ظل ظروف حياتها. قد تمارس رياضة المشي البطيء أو تصعد السلالم بدلاً من استعمال المصعد.

كما تنصح بركن السيارة في مكان بعيد حتى تتمكن من المشي قليلاً. أينما وجدت عليها بانتهاز الفرص لتمشي قليلاً وتمارس أي حركة أو نشاط جسدي. يجب أن تتناول 3 وجبات في اليوم ووجبتين صغيرتين إضافيتين حتى لا تقع في فخ «اللغمشة» طوال النهار بسبب الإحساس بالجوع فتحصل على المزيد من الوحدات الحرارية.

يجب أن تبتعد عن الأطعمة السريعة التحضير، خصوصاً إذا كانت أمماً عاملة. ففي هذه الحالة قد لا تجد الوقت الكافي لتحضير الطعام الصحي فتجد أن من الأسهل اللجوء إلى الوجبات السريعة التحضير، سواء لها أو لأطفالها، وهذا أكبر خطأ يمكن الوقوع فيه لأنه يتحول إلى عادة عبر الاتجاه إلى تناول الأطعمة الغنية بالدهون والوحدات الحرارية والقليلة الألياف، مما يجعلها تشعر بالجوع سريعاً فتعود وتتنجس أيضاً وأيضاً إلى الأطعمة السريعة التحضير الغنية بالدهون وغير المغذية في مقابل التقليل من تناول الخضراوات والسلطة. وهنا يجب التركيز على أهمية تحضير طبق السلطة دائماً لاعتباره يعطي إحساساً بالشبع، وهو في الوقت نفسه غني بالمكونات الغذائية ومضادات الأكسدة والألياف، فيما يحتوي على كميات أقل من الوحدات الحرارية والدهون. وهذا يعتبر أساسياً، سواء للأم أو للعائلة ككل.

يجب شرب ليترين من الماء في اليوم. وتنصح الأم بشرب كوب من الماء قبل نصف ساعة من تناول كل وجبة، مما يؤمن السوائل لجسمها ويعطيها إحساساً بالشبع في الوقت نفسه. يجب التركيز على تناول حصتين أو ثلاث من الفاكهة التي غالباً ما تنسى الأم تناولها رغم غناها بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والعديد من المكونات الغذائية الضرورية للجسم. تُنصح الأم المنشغلة دائماً بأطفالها وعائلتها والتي قد لا تخصص الوقت الكافي لنفسها ولغذائها بتناول القرفة التي تساعد على الحد من الشهية، والزنجبيل الذي يساعد على زيادة قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية والدهون، والشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة العديد من الأمراض، خصوصاً السرطان، وعلى الحد من علامات التقدم في السن.

يجب أن تحرص الأم على الطهو بطرق الشوي والسلق فيصبح هذا نمط حياة صحياً للعائلة كلها. عندما تحضر الأم الحلويات، الأفضل أن تركز على تلك الصحية كالأرز بالحليب والمهلبية والمغلي للحد من الوحدات الحرارية التي يمكن الحصول عليها. علماً أنه يمكنها أن تحضر هذه الحلويات الصحية بالحليب

القليل الدسم وبالعسل أو الدبس بدلاً من السكر أو حتى بالمحلي الصناعي. بهذه الطريقة يمكن التلذذ بتناول الحلويات من دون الحصول على الدهون والوحدات الحرارية الإضافية.

يجب أن تركز الأم على تناول الفطور لاعتباره وجبة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها لتجنب الإفراط في الأكل خلال النهار وتناول كميات كبيرة خلال وجبة الغداء. تؤمن لها وجبة الفطور الطاقة اللازمة للقيام بمسؤولياتها كافة بكل نشاط طوال النهار. تُنصح بالآكل ببطء بحيث تتناول كل وجبة في مدة نصف ساعة لأن الأكل السريع يعني الشعور بالجوع سريعاً.

يجب أن تبتعد عن الأطعمة السريعة التحضير، خصوصاً إذا كانت أمماً عاملة. ففي هذه الحالة قد لا تجد الوقت الكافي لتحضير الطعام الصحي فتجد أن من الأسهل اللجوء إلى الوجبات السريعة التحضير، سواء لها أو لأطفالها، وهذا أكبر خطأ يمكن الوقوع فيه لأنه يتحول إلى عادة عبر الاتجاه إلى تناول الأطعمة الغنية بالدهون والوحدات الحرارية والقليلة الألياف، مما يجعلها تشعر بالجوع سريعاً فتعود وتتنجس أيضاً وأيضاً إلى الأطعمة السريعة التحضير الغنية بالدهون وغير المغذية في مقابل التقليل من تناول الخضراوات والسلطة. وهنا يجب التركيز على أهمية تحضير طبق السلطة دائماً لاعتباره يعطي إحساساً بالشبع، وهو في الوقت نفسه غني بالمكونات الغذائية ومضادات الأكسدة والألياف، فيما يحتوي على كميات أقل من الوحدات الحرارية والدهون. وهذا يعتبر أساسياً، سواء للأم أو للعائلة ككل.

يجب شرب ليترين من الماء في اليوم. وتنصح الأم بشرب كوب من الماء قبل نصف ساعة من تناول كل وجبة، مما يؤمن السوائل لجسمها ويعطيها إحساساً بالشبع في الوقت نفسه. يجب التركيز على تناول حصتين أو ثلاث من الفاكهة التي غالباً ما تنسى الأم تناولها رغم غناها بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والعديد من المكونات الغذائية الضرورية للجسم. تُنصح الأم المنشغلة دائماً بأطفالها وعائلتها والتي قد لا تخصص الوقت الكافي لنفسها ولغذائها بتناول القرفة التي تساعد على الحد من الشهية، والزنجبيل الذي يساعد على زيادة قدرة الجسم على حرق الوحدات الحرارية والدهون، والشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة العديد من الأمراض، خصوصاً السرطان، وعلى الحد من علامات التقدم في السن.

يجب أن تحرص الأم على الطهو بطرق الشوي والسلق فيصبح هذا نمط حياة صحياً للعائلة كلها. عندما تحضر الأم الحلويات، الأفضل أن تركز على تلك الصحية كالأرز بالحليب والمهلبية والمغلي للحد من الوحدات الحرارية التي يمكن الحصول عليها. علماً أنه يمكنها أن تحضر هذه الحلويات الصحية بالحليب

القليل الدسم وبالعسل أو الدبس بدلاً من السكر أو حتى بالمحلي الصناعي. بهذه الطريقة يمكن التلذذ بتناول الحلويات من دون الحصول على الدهون والوحدات الحرارية الإضافية.

نصائح ما بعد الولادة القيصرية

بمجرد إزالة القسطرة حاولي التحرك قدر الإمكان، واطلبي المساعدة من العاملين في المستشفى إذا لزم الأمر. توقعي حدوث دوّار وأن تكون رأسك ثقيلة لذلك اطلبي المساعدة، لكن الاستسلام لعدم الحركة لا يساعد على الشفاء بسرعة.

- عندما يُسمح لك باستخدام دورة المياه لا تؤجلي الأمر، حتى مع وجود ألم وعدم راحة، لكن الحركة واستخدام دورة المياه خطوة هامة.
- في بعض الحالات لا يُسمح للأم بأكل أي شيء لمدة يومين، ويتم تغذيتها بحقن المغذيات. عندما يُسمح لك بالأكل تجنبي المرق الحار والكعك وأية أطعمة يمكن أن تحرك مشكلة الحموضة وإرتجاع حمض المعدة إلى المريء.
- من الضروري العناية الجيدة بالجرح. تجنبي الاستحمام بالماء الساخن، وفي بعض الأحيان يوصي الطبيب بعدم الاستحمام لفترة، لا ترفعي أي شيء ثقيل حتى تطفك لمدة أسبوعين، عليك إرتداء ملابس الحمل لفترة قبل إرتداء الملابس العادية.
- قربي سرير طفلك منك لتجنب الضغط على الجرح عندما تلبين نداء الصغير، لا ينبغي تجاهل أية أعراض للحمى أو ارتفاع درجة الحرارة أو الغثيان أو الصداع، تجنبي استخدام المسكنات دون استشارة الطبيب.
- التمهّل في العودة إلى الجماع، حتى لو تضمنت التعليمات الطبية إمكانية العودة بعد 6 أسابيع قد يحتاج الأمر فترة أطول من ذلك.

أسباب وراء فشلك في إنقاص وزنك.. اكتشفيها

وأعراض ذلك تتمثل في عدم انتظام الدورة الشهرية، زيادة الشعر في الوجه والجسم، ظهور حب الشباب، ومواجهة مشكلات في حدوث الحمل، مع زيادة الوزن غير المرغوبة.

ويمكن التأكد من ذلك من خلال عمل اختبار مستويات الهرمونات الجنسية للتحقق من وجود خلل في هرمونات التستوستيرون والبروجسترون والأستروجين.

أطعمة تمنع فقدان الوزن:

ويمكنك التحقق من ذلك حينما تشعرين بالانتفاخ والغازات والإسهال، بشكل مستمر كذلك بعض الأعراض، مثل الأكتيزما، الصداع، آلام العضلات والمفاصل، والإجهاد.

ويمكن حل هذه المشكلة من خلال الذهاب لطبيب باطني أو أمراض الجهاز الهضمي لاكتشاف نوعية الأطعمة المضرة بالنسبة لجسمك، ولكن يمكنك أن تبدئي في التوقف عن تناول الأطعمة الغنية بالجلوتين ومنتجات الألبان وأيضاً الابتعاد عن البيض والذرة وفول الصويا والمكسرات لمدة يومين أو ثلاثة، ولاحظي الفرق.

تعاني بعض النساء من عدم قدرتها على التخلص من وزنها الزائد، حتى عند التزامها بنظام غذائي صارم لإنقاص الوزن.

وفي هذا السياق تشير دراسة إلى أن هناك بعض الأسباب التي لا تتوصل لها المرأة، والتي يرجع لها السبب في عدم قدرة الجسم على التخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة بالجسم.

بطء الغدة الدرقية: تصور إفراز الغدة الدرقية أحد أهم الأسباب وراء عدم القدرة على إنقاص المرأة لوزنها، حيث إن هذا يعطل عملية التمثيل الغذائي، إلى جانب تأثيرها على العديد من الجوانب الأخرى من الصحة، كمشعورك بالتعب وفقدان الشعر، وجفاف الجلد، وآلام المفاصل وضعف العضلات، وزيادة الحساسية للبرد.

وفي هذه الحالة عليك التأكد بعمل اختبار لقياس نشاط الغدة الدرقية. خلل في الهرمونات: العديد من النساء تعاني من تكيس المبايض، الأمر الذي يجعل جسم المرأة لديه فائض من الهرمونات الذكورية، بالإضافة إلى وجود مشكلات في التبويض والخصوبة، وتكيس المبايض قد يسير جنباً إلى جنب مع مقاومة الأنسولين، حيث لا يستطيع جسمك معالجة السكر في الدم الذي يرتبط بتخزين الدهون الزائدة، وخصوصاً حول الخصر.

مزج النكهات يحمل كثيرا من الإبداع

منال العالم: كل امرأة ملكة في مطبخها

قياسي وبدون عناء، وهناك وجبات سريعة وسهلة، يمكن تنفيذها لأطفالنا في دقائق، مثل شاورما الدجاج مثلا.

- هل برأيك الإكثار من دمج النكهات والوصفات ذات الهويات المختلفة بمطبخنا العربي يمكن أن يهدد أكلاتنا الشعبية والتراثية بالاندثار؟

أعتقد أنها عملة ذات وجهين، لأن إدخال التطوير، ودمج النكهات على أكلاتنا التقليدية قد يجعلها أكثر قربا من الثقافات الأخرى وتفسح المجال أكثر لنشر أطباقنا على نطاق أوسع عالميا والانفتاح على الشعوب الأخرى، ولكن على ألا يؤدي ذلك إلى تغيير كبير في أصول الأكلة نفسها، لأننا يجب أن نتصرف بذكاء، ونحافظ على مكونات الأكلة الأصلية وهويتها المرتبطة بثقافتنا ومجتمعنا.

- شاركت ببرامج مسابقات لاكتشاف مواهب الطهارة، ما هي أهم معايير اختيار الشيف الأفضل برأيك؟

الحب هو الوصفة السحرية والسرية، التي لو تمتع بها الشيف، وهو يؤدي عمله، سيظهر كل من يتذوق طعامه، فالطهي يحتاج إلى الحب والشغف والاهتمام، ليصل إلى النجاح، والشيف الماهر قد لا تربطه معرفة مسبقة بمن سيأكل طعامه، ولكن عليه أن يقدم الطبق بطريقة شهية ومحبة، لكل من يراه أو يتذوقه.

- ما هي مصادرك في جلب وتقديم وصفات جديدة لمتابعيك؟ ولماذا؟

أستقي أفكارا جديدة من كترة أسفاري وجولاتي حول العالم وفي كل مرة أذوق فيها طبقا جديدا أحاول الاستفادة منه والتعرف إلى مكوناته ويثير فضولي واهتمامي كثيرا التوجهات الجديدة في مزج النكهات لأن بها الكثير من الإبداع وهناك أفكار طهي جديدة تلهمني بوصفات جديدة بالإضافة إلى قراءاتي وبحثي الشخصي عن كل جديد فأنا أحب الابتكار وأن أقدم أطباق من وحي أفكارتي وخلاصة تجربتي فالطهي بالنسبة لي مصدر سعادة وأحب ألا يكون هناك حدود للإبداع فكتيرا ما أستخدم نفس المكونات في مزيج مختلف لصناعة أكثر من طبق.

- هل تحرمين في البيت على تعليم أبنائك فن الطهي، وهل تريها ضرورة أم أنها تخضع لميولهم الشخصية؟

أراها ضرورة مهمة للغاية، وقد علمت أبنائي وأحفادي أيضا حب الطهي، وغذيت لديهم حب دخول المطبخ، وفي بيتي ورغم انشغالي، ما زلت أنا المسؤولة عن المطبخ، ولكن بمعاونة خادمتي، التي قمت بتدريبها على أسلوب في الطهي، وعلمتها العديد من عاداتي، لتكون بمثابة مساعد شيف.

أوان صحية

تنصح الطاهية منال العالم باستخدام الأواني المصنوعة من السيراميك، لأنها صحية أكثر، ولا تتأثر بكثرة الاستخدام، وتتمتع بخاصية عدم الالتصاق. تقول: تاريخيا، بدأت أواني الطهي بالنحاس والألنيوم، ثم الاستانلس ستيل، ثم بعد ظهور الطبقة المانعة للالتصاق، حدث تغيير كبير، ولكن مشكلتها أنها تتأثر بكثرة الاستخدام، وقد تسبب مشكلات صحية في حالة إساءة استخدامها، وأحب أن أؤكد لربة البيت، أن استثمارها في أواني الطهي ضروري لأنه يحافظ على صحة أسرتها ومن أهم الأدوات التي يجب اختيارها بعناية السكين، وأنا أفضل السكين المصنوع من الصلب، فالسكين الجيد يسعد ربة البيت، ويسهل عليها عملية إعداد الطعام.

مشاركة الرجل سعادة

تعتقد منال العالم أن مشاركة الزوج في المطبخ ستغير ملامح علاقته بزوجه وأسرته، ولكن على نحو إيجابي. وتقول: هذه سعادة لم يكتشفها الرجل الشرقي إلى الآن، وأنا أنصح كل الأزواج والأبناء بالمشاركة في إعداد الطعام في المطبخ، كل حسب قدرته، فالمشاركة تخلق حالة نفسية ومزاجية جيدة عند الزوجة، والأبناء أيضا يتأثرون ويشعرون أكثر بالانتماء للأسرة والبيت، فهي تخلق بين جميع أفراد الأسرة حالة من المودة وتكوين ذكريات حلوة حتى لو كانت المشاركات بسيطة، كأن يتشاركوا في إعداد الإفطار يوم الجمعة سواها، البعض يحضر المائدة، والآخر يعد السلطة، والثالث يجهز الشاي والمشروبات، كل حسب عمره وقدرته، فيجب تحفيز الجميع على دخول المطبخ وعدم الخوف من الانتقادات السلبية، بل الاستفادة منها في تجويد الطعام مثلما فعلت أنا.

برامج

عن برنامج الطهي الذي تفضل منال العالم متابعته على الشاشات العربية، تقول: أحاول أن أتابع معظم برامج الطهي وأستمع بمشاهدة الأوروبية منها، وبعض العربية، وأحيانا ولشدة حرصي على إتقان العمل، أتوتر إذا شاهدت أخطاء مهنية من بعض الطهارة على الشاشة، فأنا أعتبر الطاهي على الشاشة إعلاميا، ولذلك يجب أن يحافظ على أدوات التواصل مع الجمهور، وأن يكون بالفعل سعيدا بما يفعل، وبما يقدم، لأن هذا يظهر على الشاشة، ولا بد من أن يلتزم بمعايير النظافة والترتيب الجيد لأنه قدوة.



حينما تتحول الهواية إلى شغف وتتحول المهوبة إلى فن واحتراف، وحينما يملك الشيف أدواته ويتحلى بأسلوب سهل وبسيط، يختصر الطريق لعقول وقلوب المشاهدين، فيصبح نجما ينتظر برامجه كل أفراد الأسرة، فلا بد أن يكون النجاح والتميز، حليفه، ونتاج طبيعي لمشواره. منال العالم.. خبيرة الطهي الأردنية ذات الصيت الذائع في الوطن العربي كله.. نجحت في أن تجعل لكثير من الأكلات العربية التقليدية صيغة عصرية، وقامت بجهود كبيرة لتعليم فنون الطهي، سواء عبر الدورات التدريبية، أو الشاشات الفضائية، واشتركت بالتحكيم في مسابقات الطهي واختيار الطهارة الموهوبين، حتى لقبت بملكة المطبخ العربي عن جدارة واستحقاق، على هامش مهرجان دبي للمأكولات التقت «الخليج» الإماراتية، وكان هذا الحوار:

- انتشرت مؤخرا فكرة إقامة مهرجانات للمأكولات بشكل كبير، برأيك ما أهمية إقامتها؟

إنها فعاليات مهمة على كل الأصعدة، فهي تركز على إظهار كل الإبداعات بالطهي، في وقت قصير، وتجعل كل جديد في هذا المجال في متناولك، وتعطي فرصة للتعرف إلى ثقافات شعوب أخرى وعاداتها. ومن ناحية الدول المنظمة لهذه المهرجانات، فهي تهدف إلى استقطاب زوار أكثر، وترويج لسياحة الطعام، حيث يتم دعوة مختصين من خارج الدولة لحضور هذا المهرجان، وتبادل الخبرات وإثراء الثقافات بين الشعوب، فأسلوب الطهي ونوعية المكونات وأسلوب المزج والتقديم يخبرنا الكثير عن ثقافات الشعوب وحضارتها، وعند زيارتي للقرية العالمية زرت مطعما برتغاليا يستخدم «ترام» عمره أكثر من 100 سنة كديكور ومكان لاستقبال الزوار، وينقل أحد معالم لشبونة إلى دبي، ويحكي من خلال هذا الترام جزءا من تاريخ بلاده، ويقدم من خلال وجباته ملامح ثقافتها وحضارتها.

- ما رأيك في مقولة إن الرجال أكثر تفوقا من النساء في مجال الطهي، وما تعليقك عليها؟

في رأيي أن كل امرأة هي ملكة داخل مطبخها، ولكن عمل الرجال ارتبط بالفنادق والمطاعم والتجهيزات الضخمة، التي تحتاج لمجهود عضلي كبير، ولذلك أصبحت المهنة بها نسبة كبيرة من الرجال، ولكن هذا لا يعد تميزا في فن الطهي، بقدر ما هو تميز بالقدرة البدنية والتحمل، لأن المرأة لا تتحمل هذه الأعمال الشاقة، ولا تستطيع الطهي لمئات الأشخاص يوميا، وهذا ما مهد الطريق للرجال ليظهروا أكثر في المجال، أما المرأة، فهي تثبت تميزها في المطبخ، حتى لو اقتصر ما تقوم به على إعداد السلطات أو الحلويات.

- في رأيك ما أشهر المطاعم العربية وأكثرها انتشارا عالميا؟ ولماذا؟

المطبخ اللبناني في رأيي هو أشهر المطابخ العربية لما يقدمه من أكل صحي وخفيف ومتنوع.. مثل السلطات والمقبلات والمزات، ويعتمد على المشاوي، وهي أكلة صحية، وترضي معظم الأذواق، ولكننا بالتأكيد نحتاج لجهد أكبر لإبراز أكلاتنا العربية أكثر، وتسويقها عالميا، فمثلا السوشي الياباني، استطاع أن يغزو العالم العربي بسرعة، ولذلك فنحن نحتاج إلى جهد أكبر، وتخطيط للتنافس عالميا بأطباقنا العربية.

- دبي مدينة تشتهر بتعدد جنسياتها، وتعدد نكهات الأطعمة بها وتنوعها، كيف ترى ذلك؟

في رأيي أن مدينة دبي تتمتع بطبيعة خاصة جدا، وهذا التعدد مفيد على كافة الأصعدة، فهو مفيد لزوارها الذين يتمكنون من الاستمتاع بتعدد أماكن التنزه وتناول الأطعمة المختلفة واستكشاف نكهات جديدة، وبالنسبة للدولة، فتتنوع الطعام يساعد على رواج التجارة واستيراد المكونات، وتوافرها، وينعش السياحة والاقتصاد.

- قدمت دورات لتعليم الفتيات الصغيرات فن الطهي، فما هي نصيحتك للشابات العازفات عن دخول المطبخ؟

أعتبر أن من أهم مسؤولياتنا تعليم الفتيات الصغيرات ليصبحن أكثر جرأة على دخول المطبخ في سن مبكرة، ومن المهم أيضا أن نعلمهن ثقافة الغذاء وليس الطهي فقط، فنحن في طفولتنا تعلمنا الكثير في مدارسنا من حصص التدبير المنزلي، التي كانت تزودنا بمعلومات عن أهم الأكلات والمكونات التي تحتاج إليها أجسامنا في مرحلة النمو، وكانت تشجعنا على إعداد وجبات بسيطة بالمدسة، وكان إنجازنا لوجبة أو طبخة معينة، يصيبنا بقدر من السعادة والفخر.

- بماذا تنصحين المرأة العاملة والأم التي تعتمد على الأكلات الجاهزة والسريعة في تغذية أطفالها وأسرته؟ وكيف ترشدينها لإنجاز وجبات سريعة وصحية بالمطبخ؟

في الحقيقة لا أفهم لماذا يستصعب البعض إعداد وجبات صحية وسريعة وسهلة بالمنزل بينما الأمر في غاية السهولة ولكن السر الذي أنصح به كل امرأة هو ضرورة التخطيط لأنه أمر مفقود في بيوتنا العربية رغم أهميته فلو قامت كل امرأة بعمل جدول وخطة مسبقة لقائمة الطعام التي ستقوم بإعدادها للأسبوع القادم مثلا سيغير هذا حياتها ويوفر عليها الكثير من الوقت والجهد والحيرة في كل يوم للتفكير في نوع الوجبة التي ستقوم بإعدادها لأسرتها، وقد يعوقها عدم توافر الخامات، ولكن التخطيط المسبق سيمنحها وقتا كافيا لشراء الخامات وإعداد الوجبة في وقت

صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية

اليانسون

فوائده للبشرة:

يحتوي اليانسون على زيت عطري يساعد على نقاء البشرة، حيث يُخلط زيت اليانسون مع زبدة الشيا ويُدهن به الوجه مرة أسبوعاً فيعطي البشرة نضارة ونقاء.

يعتبر اليانسون من الأعشاب المفيدة جداً ذات الرائحة القوية، وعُرف اليانسون منذ قديم الزمان ويُزرع بمناطق حوض البحر المتوسط ومصر والمكسيك وسوريا وإسبانيا وبعض البلدان الأخرى.

أصابع زينب باليانسون

المقادير:

- كيلو طحين أبيض.
- نصف ملعقة صغيرة محلب مطحون.
- ملعقة كبيرة شومر مطحون.
- نصف فنجان شاي يانسون حب.
- نصف فنجان شاي يانسون مطحون.
- ملعقة صغيرة خميرة.
- فنجان شاي زيت زيتون.
- ماء دافئ قدر الحاجة.
- زيت ذرة للقلي قدر الحاجة.

الطريقة:

تُخلط جميع المقادير الجافة مع بعضها، ثم يوضع الزيت ويُخلط باليد، ثم يُضاف الماء ويُعجن حتى يصبح لدينا عجينة قابل للتشكيل، ثم يُغطى مدة نصف ساعة بحرارة الغرفة، ثم يُعمل دوائر بحجم حبة الجوز ويُفرد باليد على الغربال أو المصفاة ويُضغط عليها وتُلف على شكل إصبع وتُقلَى بزيت حار ثم توضع بالقطر البارد وتُقدم باردة.

- ملاحظة: ممكن ان تُحشى بالجوز أو اللوز أو التمر.

طريقة عمل القطر:

- 5 فناجين سكر.
 - 4 فناجين ماء.
 - ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- توضع المقادير على النار وتترك لتغلي مدة خمس دقائق.

فوائده للجسم:

- 1 - طارد للغازات.
- 2 - ملين للأمعاء.
- 3 - مهدئ للأعصاب.
- 4 - مدر للبول.
- 5 - مضاد لتشنجات الجهاز الهضمي.
- 6 - مضاد للاضطرابات المعوية حيث يخلط مع الشومر والكراوية ويُنقع بالماء المغلي ويُعطى عشر دقائق للحفاظ على خصائصه ثم يُشرب.
- 7 - يُستعمل كفاتح للشهية.
- 8 - يُستخدم لنزلات البرد وفتح شعب التنفس.
- 9 - يساعد على التخلص من البلغم والتهاب الحلق.
- 10 - يعالج الضعف الجنسي لدى الرجال.
- 11 - يساعد على إفراز الحليب للمرضعة.
- 12 - يساعد على تنظيم الدورة الشهرية ويخفف من تشنجات البطن أثناء الدورة الشهرية.
- 13 - يساعد في تسهيل عملية الولادة.
- 14 - يعالج الماء البيضاء بالعين ويساعد، وفي علاج تعقيم العين بخلطة مع الكزبرة والسكر.
- 15 - يعالج الأرق حيث يُنقع بماء مغلي ويُشرب قبل النوم.
- 16 - يستعمل لصناعة بعض من معاجين الأسنان والمضمضة.
- 17 - يُستخدم بالعديد من وصفات الطهي والحلويات.
- 18 - يساعد على تهدئة الأطفال الرضع.
- 19 - يُستخدم للشرب كبديل للشاي والقهوة عند تقديم الضيافة.



كيف تتحدثين مع طفلك؟

ما أجمل أن تتحدثي مع طفلك ويتفاعل معك بصوته وحركته، في هذه اللحظات يزداد عشقك له وتزداد رغبتك في أن يتعلم الكلام سريعاً، حتى تسمعي كلماته المتقطعة وتمتماته الرقيقة، فأنت تريدين أن تسمعي صوتاً جميلاً له بدلاً من صوت البكاء والصراخ الذي يصدره دائماً، لذلك لا تترددي أبداً في التحدث مع طفلك معتقدة أن هذه الأصوات التي ترديها لطفلك لن تفيده، فهذه الأصوات التي تصدرها ستساعده على تحسين مهارات الكلام لديه وتجعله ينطق ويتكلم بشكل أسرع.

إن اللغة عند الطفل لا تنشأ تلقائياً، بل هي نتيجة تفاعل عدة منبهات تصدر من البيئة المحيطة بالطفل، وبذلك فهذه البيئة يكون لها تأثير إيجابياً أو سلبياً في تطور اللغة لدى الطفل، كما أن الأطفال يتعلمون الكلام عن طريق التقليد، ومن خلال سماعهم للعديد من الأصوات المختلفة، لذلك فإن طريقة كلامهم وتطور مهارات اللغة لديهم تعتمد على فرص التقليد التي نتيحها لهم.

تلعب الأم دوراً مهماً في تطور مهارات اللغة والكلام لدى طفلها، فالأم التي تحدث طفلها وتكلمه دائماً منذ أشهره الأولى وتجعله يستمع إلى أصوات مختلفة، تعمل على تطوير مهاراته في الكلام وتجعله يكتسب مهارات اللغة بشكل سريع، على عكس الأم التي تهمل محادثة طفلها وترك الأمر إلى أن يكبر.

عندما يصل الطفل لعمر 4 أشهر، يبدأ الطفل في هذه المرحلة بالتحكم في صوته إلى حد ما، بحيث يعبر عن حالته الانفعالية، إذا كان مسروراً فهو يمتدح ويضحك، وإذا كان منزعجاً فهو يبكي ويصرخ بشدة.

وتكون هذه الأصوات التي يصدرها الطفل بمثابة تسلية له، وعادة ما يتوقف عن ممارستها عندما يسمع صوتاً آخر أو ضوضاء بغرفته، حيث نجده يكرر بعض المقاطع الصوتية، مثل: إغغغ، نانا، نانا، آآه وتتزايد قدرته على هذه العملية إذا ما ساعدته أمه على تكرار بعض الحروف أو الكلمات ذات المقاطع الصغيرة.

ومع زيادة قدرة الطفل على التحكم في عملية التنفس وأجهزة النطق، تزداد لديه قدرة إصدار المقاطع الصوتية، كما أنه يحاول استخدام درجات صوت وطبقات مختلفة كوسيلة للعب أو إثارة الانتباه، وعندما تبدئين في مداعبته ببعض الأصوات كأن تنادينه باسمه أو اسم الدلع أو تغنين له، سيتجاوب معك ويحاول تقليد الأصوات التي تصدرينها.



أهم أسباب عنف الأطفال والمراهقين

تتضمن السلوكيات العنيفة للطفل أو المراهق: التهديد، والترهيب، وإيذاء الحيوانات، والعدوان على الآخرين، ونوبات الغضب المتفجرة، والاعتداء المسلح، غالباً ما يتم تشخيص هذه الحالة باسم اضطراب السلوك لدى الطفل، وفقاً لأبحاث الأكاديمية الأمريكية للأطفال هناك مزيج من العوامل يؤدي إلى زيادة خطر السلوك العنيف لدى الأطفال والمراهقين، إليك ما تحتاج معرفته عنه:

الوراثة والبيئة. بحسب دراسة للباحث ستيفن سكوت نشرتها المجلة الطبية البريطانية تمت فيها مراجعة عدد كبير من الأبحاث عن السلوك العنيف في مرحلتى الطفولة والمراهقة، تبين أن الأطفال المولودين لأبوين لديهما شعور معادٍ للمجتمع أكثر عرضة لتطوير اضطرابات السلوك. من ناحية أخرى نَهت دراسات أخرى إلى دور البيئة المحيطة في زيادة الميل نحو السلوكيات العنيفة لدى الأطفال.

رعاية الأبوين. تضمنت دراسة ستيفن سكوت 5 عوامل تتعلق بضعف الرعاية الأبوية تسهم في زيادة ميل الطفل نحو السلوك العنيف، أهم هذه العوامل: ضعف الإشراف، والنظام القاسي، والتنافر بين الوالدين، ورفض الطفل، وقلة اللعب معه والمشاركة المحدودة في أنشطته.

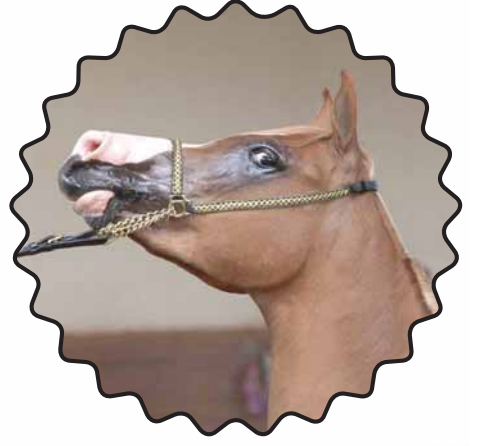
التعرض للعنف. تفيد التقارير الطبية أن الأطفال الذين يتعرضون للعنف في البيت أو المدرسة يميلون إلى الانخراط في أنشطة عنيفة، يتضمن العنف والإيذاء الألم والعقاب الجسدي أو النفسي أو العاطفي.

عوامل اجتماعية واقتصادية. مثل تفكك الأسرة، والبطالة، وفقر الوالدين وتعرض الطفل لحرمان شديد. وسائل الإعلام. هناك جدل حول مدى تأثير هذا العامل، لكن تتزايد التقارير الطبية والأبحاث التي تشير إلى دور ألعاب الفيديو وما يتم عرضه على شاشات التلفزيون والسينما من مشاهد عنيفة وتنامي السلوك العنيف لدى الأطفال والمراهقين. وقد وجدت دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا عام 2010 أن الأطفال الذين شاهدوا شاشات التلفزيون أكثر من ساعة يومياً كانوا أكثر عرضة لارتكاب أعمال عنيفة مثل البالغين مقارنة بمن شاهدوا التلفزيون بمعدل أقل.



لقطات من بطولة فلسطين
الدولية لجمال الخيول العربية
التي اقيمت في اريحا.

«تصوير: عصام الريماوي»



لا لتناول المضادات الحيوية؟



كثيرون يلجأون إلى تناول حبوب المضادات الحيوية من أجل معالجة أي ارتفاع في درجة الحرارة أو أي ألم في البلعوم، معتقدين أن هذه المضادات الحيوية ستخفف المرض وتسرع عملية الشفاء. ولكن هل يمكن فعلاً تناول هذه الأدوية بشكل عشوائي؟

المضادات الحيوية تسهم في علاج البكتيريا التي تهاجم الجسم وتساعد على التخلص من مظهرها لكنها لا تقضي فقط على البكتيريا السيئة، بل أيضاً على البكتيريا المفيدة للجسم، لذلك يجب استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى المضادات الحيوية. بالإضافة إلى ذلك، هذه الأدوية قد تسبب الضرر لجسمك. وأبرز هذه الأضرار تتمثل في التالي:

تقتل البكتيريا الجيدة الموجودة في الأمعاء وتحمي المعدة، وبالتالي قد تؤدي إلى مشاكل خطيرة في الجهاز الهضمي.

المضادات الحيوية قد تؤدي إلى تكس الدهون في البطن وزيادة في الوزن.

دراسة جديدة تثبت أن تناول المضادات الحيوية قد يسبب الاكتئاب والتوتر.

وتجدر الإشارة إلى أن ارتفاع الحرارة في بعض الأحيان، قد يعود إلى الإصابة بأحد أنواع الفيروسات التي لا تتأثر بالمضادات الحيوية نهائياً. لذا لا تتناول هذه الأدوية نهائياً.

فوائد للتوابل الحارة قد لا تعرفها

هل تعلم أن للتوابل الحارة فوائد مذهلة على صحة الانسان؟ فعلى حسب ما ذكره موقع «WebMD» أن التوابل الحارة تساعد في التقليل من الإصابة بنزلات البرد، وذلك لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات

مثل «سي»، و «أ». لذا تعرف على أهم فوائد التوابل الحارة. نزلات البرد والانفلونزا: يحتوي على فيتامينات «س» و «أ» الذي يساعد في تعزيز الجهاز المناعي، بالإضافة إلى التخلص من الجراثيم. عملية التمثيل الغذائي: تحتوي على فيتامين «سي» الذي يساعد في تسريع عملية التمثيل الغذائي عن طريق زيادة معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم. الجهاز التنفسي: يساعد في تطهير المجاري الهوائية المسدودة، إلى جانب إذابة المخاط في الجيوب الأنفية. كما يساعد في التخلص من البلغم الزائد، وتخفيف الاحتقان.

إنقاص الوزن: يساعد في التخلص من الوزن الزائد، وذلك لاحتوائه على فيتامين «سي»، و «أ»، حيث يساعد في حرق السعرات الحرارية بشكل أسرع

التهاب المفاصل: يعتبر الكركم من أهم التوابل الذي يساعد في التقليل من الإصابة بالتهاب المفاصل، وذلك لاحتوائه على «مادة الكركمين»

وداعاً لأوجاع الظهر مع هذه الخطوات الفعالة!

في بعض الأوقات، تؤدي العادات الخاطئة التي نتبعها إلى ظهور مفاجئ لأوجاع وآلام في الظهر، كحمل غرض ثقيل أو النوم بطريقة خاطئة. ولمعالجة هذه المشكلة، اتبعي الخطوات التالية:

- خلال اليومين الأولين استعملي الثلج لمعالجة الالتهاب لمدة ٢٠ دقيقة في كل مرة ومن ثم حاولي تدفئة الموضع، لأن الدفء يساعد في تخفيف الوجع وارتخاء العضلات.
- لا تطيلي الجلوس لوقت طويل واحرصي دائماً على الجلوس بطريقة مستقيمة لتريح الأعصاب الموجودة في أسفل الظهر.
- تجنب الأحمال ذات الكعوب العالية في هذه الفترة، وانتعلي فقط الأحذية المريحة والمسطحة.
- تابعي أعمالك الروتينية، وعندما تشعرين بالتحسن مارسي الرياضة وتحديداً السباحة لتحركي كل عضلات جسمك.

