



العدد (42)

الثلاثاء 26-4-2016

# استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

## «فرح غائب»

بدو غزة  
تمسك  
بالتراث



قهزت العمى بالتفوق  
أول مطعم متنقل في غزة  
رحلة في عالم النحل  
تجذبهم رائحة الكتب الورقية

صحتك من  
مطبخك



اعداد:  
الهام بغدادي -  
خبيرة البشرية  
والتغذية

# بدو غزة.. التراث حاضر في أفراحهم

التي يتم بها إحياء التراث عن الأفراح «الدخيلة» علينا مثل الأغاني الأجنبية والرقص عليها لأنهم لم يجدوا فيها نفعا ورجعوا للأصالة والعراقة. ويؤكد ان التراث الفلسطيني الأصيل عرفناه من أجدادنا وامتسكون به ونحاول قدر الامكان إحياءه في الأفراح والمناسبات حتى نمنع اندثاره. ويوضح أن الكرم صفة من صفات البدوي الطيبة، ومنتظم العرس البدوي الذي يمتد لأسبوع تقريبا حيث ترقص فيه الخيل والإبل على أوتار أغان فلسطينية ويأتي المهنتون من كافة العشائر وغيرهم ويرحب أصحاب الفرح بالضيوف ويذبحون لهم الولائم تكريما لهم بحضورهم. ويؤكد ان الضيافة عندنا أمر نفتخر به، وإكرام الضيف هو من عاداتنا. وعن طريقة تقديم القهوة قال عماد: تصب القهوة للضيوف وتمسك بها في يدك اليسرى وتقدم الفنجان باليد اليمنى ولا تجلس حتى ينتهي جميع الحاضرين من شرب القهوة. ويقول إياد ابو خوصة: نقوم بتجهيز بيوت الشعر

عن المراعي والأعشاب، والآن نحوي تراثنا بإعادة إنشاء هذه البيوت في أفراحنا للتأكيد للأجيال الجديدة أنها رمز للتراث البدوي وتلقينها كل ما هو جديد من عاداتنا وتقاليدينا حتى يتمسكوا بها جيدا، إضافة إلى تربية الخيل الأصيلة للمشاركة في سباقات الخيل وتربية الأغنام والرعي والإبل للترحال. ويضيف: في الأفراح تقام الولائم وتنصب بيوت الشعر وترقص الخيول ويجتمع الشباب للدبكة محاولة منهم لانتشال ما تبقى من عادات وتقاليدينا اندثرت في ظل غزو ثقافي قاتل يفتك بالشباب والمجتمع بشكل عام. ويوضح الشاب عماد عشيرة السواركة أن أمر رئيسي لا يمكن عنه. ويضيف: أصبح الآن يفضلون الأعراس الشبكي من إحياء التراث التخلي ا لشبا ب ال بد و ية

## صالح السماعنة



باتت الافراح في قطاع غزة تكتسب هوية جديدة، فاتجهت للتراث الشعبي الموروث من حيث اقامة حفلات الدحية والدبكة الشعبية وغيرها، لكن في شمال القطاع اتجه البدو لاحياء افراحهم بموروثهم القديم على مدار سبعة أيام في مناطق واسعة لاقامة الدبكة واليرغول والسامر. وتحيي عشائر البدو ومنها عشيرة السواركة التراث البدوي العريق في أفراحها باقامة بيوت الشعر وعروض الإبل والخيل وتقديم القهوة وغيرها من العادات البدوية. يقول الشيخ نصار السماعنة أحد كبار عشيرة السواركة: بيوت الشعر (الخيام) كانت مسكنا لنا نتقل بها بحثا



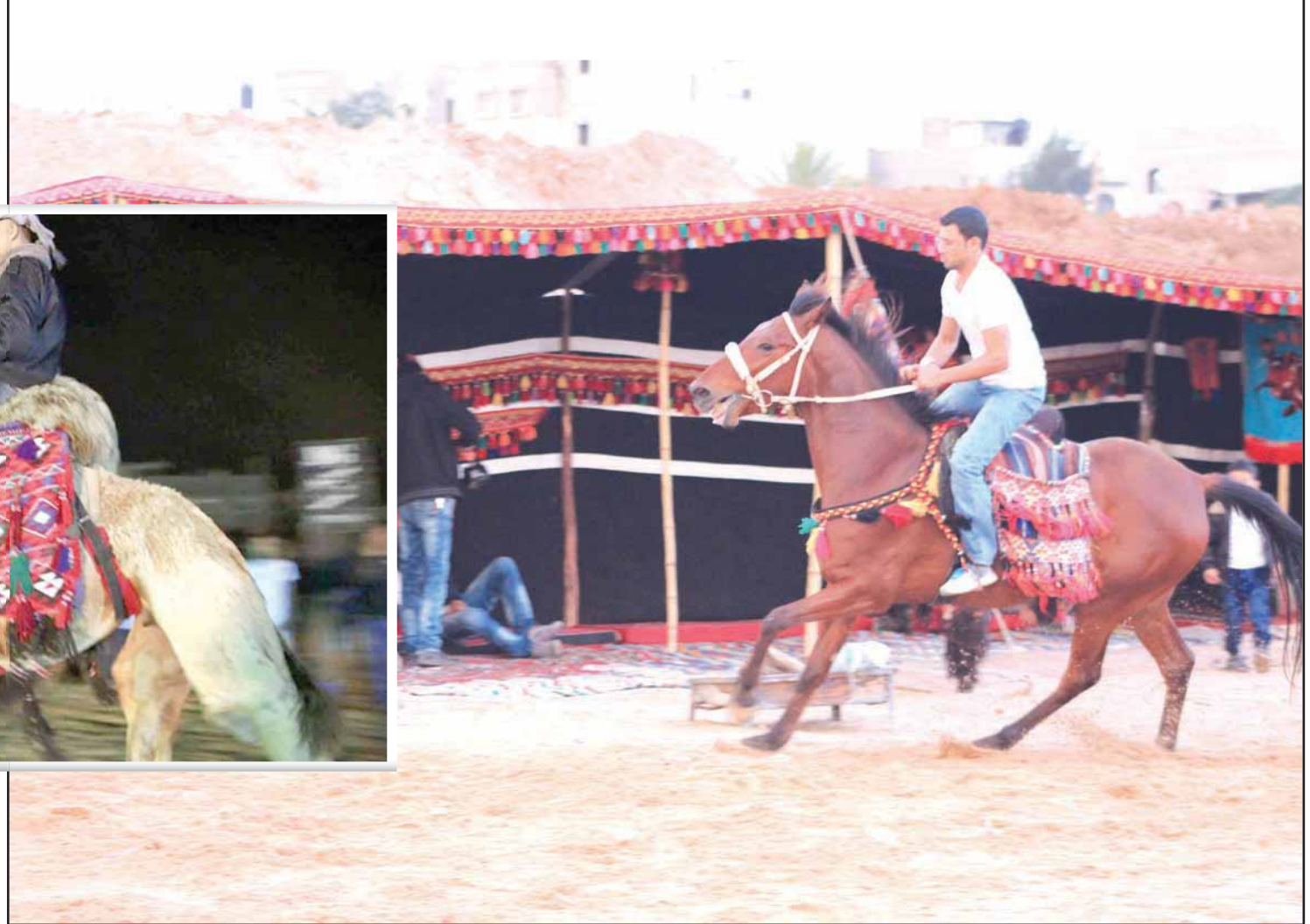
«حلية». ويضيف: يوم الفرح يكون عند البدو يوماً رسمياً لإحياء التراث الفلسطيني، واذكر انه قبل التهجير عام ١٩٤٨ كانت الكثير من القرى الفلسطينية تقيم الأفراح بهذه الطريقة، لكن بعد التهجير اندثرت معها بعض معالم العادات والتقاليد ونحن اليوم نحياها بأدوات متواضعة لعلنا نعطيها حقها مثل أجدادنا.

ويضيف: نحاول قدر الامكان تقليد أجدادنا وأبائنا في إحياء التراث البدوي، هذا الموروث الأصيل الذي ورثناه عنهم وسنورثه لابنائنا في المستقبل إن شاء الله. ويقول ان هناك أيضاً ما يسمى «الحلية» وتكون بعد حضور العروس من بيت أهلها وهي ذبح وليمة وتقديمها لذوي العريس وأهله فقط لذلك سميت

واختيار مساحة من الأرض تكفي للضيوف وتكون صالحة لجري الخيل والإبل، ونضع عليها أدوات تراثية جميلة مثل الأدوات التي تضع على الإبل والخيل «الخرج والغبيط» ونزين بها المكان إضافة إلى الفراش العربي الذي يصنع يدوياً ونضع الراية على أعلى البيت والتي تدل على وجود فرح عند البدو وكانت بالسابق بديلاً عن كرت الفرح حالياً.

**\* يقيمون بيوت  
الشعر وعروضا للخيل  
ويقدمون القهوة  
والولائم لضيوفهم**

**\* يختارون مناطق  
واسعة لاقامة الدبكة  
واليرغول والسامر  
على مدار سبعة أيام**



# محمود ومعاذ..



## شقيقان يديران أول مطعم متنقل في غزة

زيت القلي بشكل مستمر، مبينا انه وشقيقه يرتديان زيا موحدا، ويقومان بغسله بشكل يومي. وعن العوائق التي تواجه عملهما اشار الى ان بعض المواطنين يقللون من قيمة الوجبة لأنها أعدت داخل مطعم متنقل، خاصة انه من الشائع والمتعارف عليه في غزة عن الباعة المتنقلين قلة ثمن بضاعتهم، متمنيا ان تسمح لهما البلديات بالعمل بكامل الحرية دون ملاحقات.

ويبلغ سعر الوجبة الصغيرة خمسة شواقل، والكبيرة ثمانية شواقل. وحول آلية التواصل مع الزبائن اوضح أن ذلك يتم عن طريق الهاتف، حيث نذهب للزبون أينما يوجد كشيء مميز وغير معهود في غزة، مشيرا الى ان المطعم يثير اندهاش المواطنين عندما يمرون من أمامه كون فكرته جديدة. و اشار الحسنة الى ان أهم الأشياء داخل المطعم هو نظافته اضافة الى تغيير

هانبي ابو رزق

استراحة الحياة

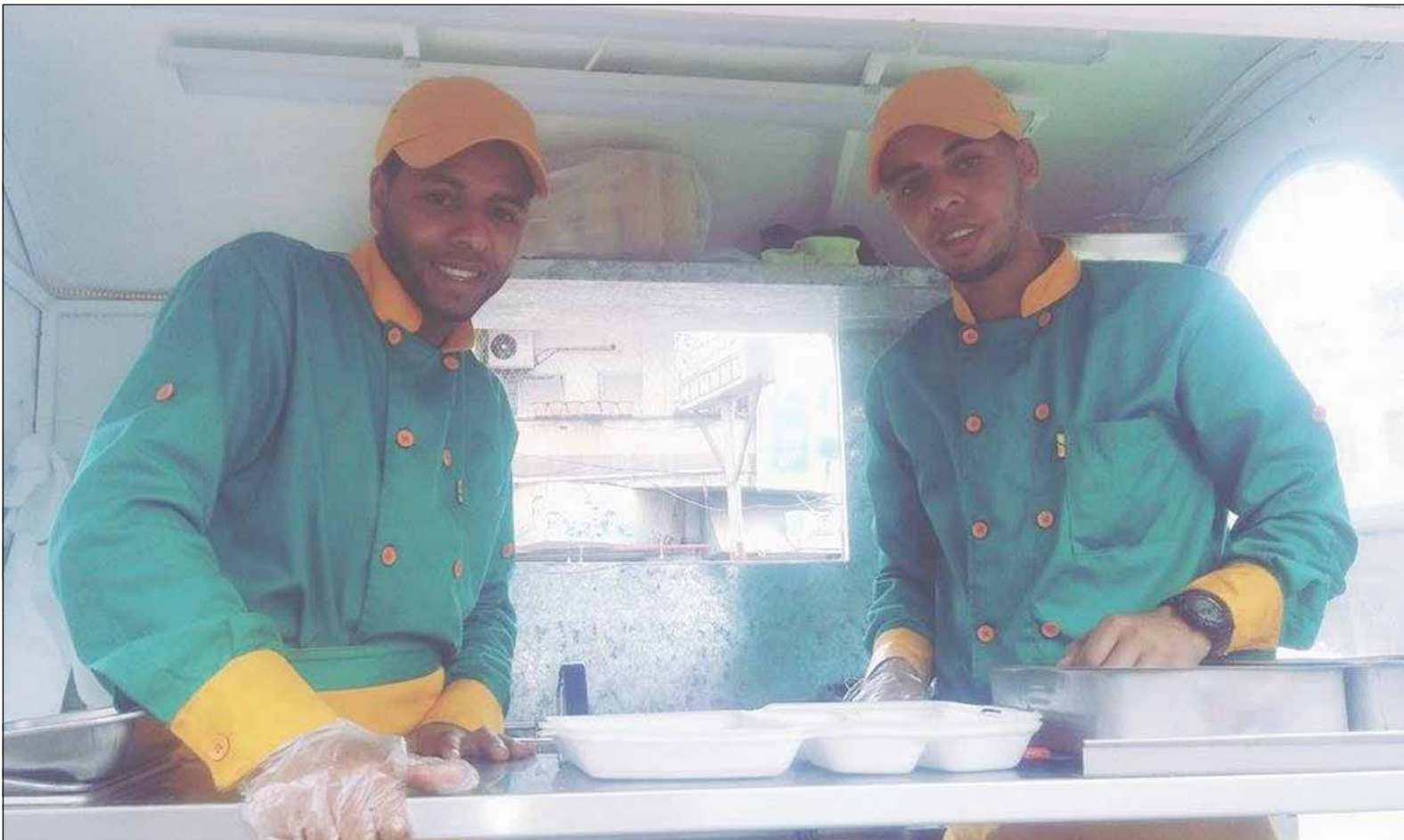
في أحد شوارع حي الشيخ رضوان بمدينة غزة، وعلى متن «تكتك» مزين ببعض الكلمات والعبارات الجذابة، ومكبر للصوت يصيح «قرموشتي،

قرموشتي»، ينشغل محمود الحسنة في العشرينيات من عمره بإعداد وجبات طعام للزبائن، بينما يقوم شقيقه الأصغر معاذ بقلي «البطاطس» لإضافتها لبعض الوجبات حتى تصبح مكتملة، ليكون «قرموشتي» هو المطعم المتنقل الأول في غزة.

بعد تخرج الشقيقين من الجامعة لم يجدا فرصة عمل، ففكرا بطريقة مختلفة لتوفير مصدر رزق لهما، خاصة ان فرص العمل داخل قطاع غزة شحيحة، فقاما بالاطلاع على «اليوتيوب» الى ان وصلا الى فكرة المطعم المتنقل كشيء مميز ولافت وغير معتاد، خاصة ان أغلب الدول وعلى رأسها اميركا تحفل بهذا النوع من المطاعم.

يمضي الاخوان الحسنة نهارا طويلا متنقلين بين شوارع وأرقة قطاع غزة رغبة منهما في بيع وجباتهم، وبالرغم من حداثة عمر مطعمهما الا ان الزبائن اصبحوا يترقبون مرور «قرموشتي» من أمام منازلهم متهافتين على شراء الوجبات.

يقول محمود الحسنة وهو يغلف الوجبات بإتقان لزيائنه: «تتكون وجبة قرموشتي من الدجاج المقلي المبهر بخلطة قرموشتي الخاصة، اضافة الى البطاطس،



# شريف.. رحلة في عالم النحل

موضحا ان النحل المصري شرس جدا بعكس النحل الاسترالي الذي يتميز بالهدوء.

ويؤكد ان جودة العسل تعتمد على نوع الزهرة، وفي قطاع غزة بدأت الزهور تندثر فيلجأ النحل لزهور الحمضيات، ما يعمل على اجبار مربى النحل لإضافة محلول السكر لاستغلال نشاط النحل خاصة في فصل الربيع.

يقول الناقه: في فصل الشتاء يظهر ضعف اداء النحل نظرا لبرودة المناخ، ويقل البيض الذي تنتجه الملكة بشكل ملحوظ، بعكس فصل الربيع الذي يظهر قوة الخلية وزيادة انتاج العسل، موضحا ان قوة الخلية تظهر من خلال عدد البراويز التي يصنعها النحل. ويضيف: عدد البراويز في فصل الربيع يصل في الخلية الى ما يقارب 30 براوا، بينما يصل في فصل الشتاء لبرواز واحد، لذلك ندعمه في محلول السكر لمساعدة النحل وتقوية الملكة.

وينوه الى ان قطف العسل يكون بمجرد شروق أشعة الشمس، لأن النحل يكون قد خرج من الخلية ليستنشق الزهور ليعود في المساء، لذلك يتم وضع باب النحل باتجاه شمس الصباح.

ويوضح الناقه ان عملية القطف تتم عن طريق ماكينة فرز

يدوية تقوم بفصل العسل

عن الشمع، مضيفا

ان الماكينة تأخذ اربعة

براويز، ثم نقوم بتعبئة

العسل في برميل كبير،

بهدف تصفية العسل

ليصبح جاهزا للبيع.

وبين الناقه ان عدم توفير

أدوات النحل وسعرها المرتفع

يعتبر من أهم الصعوبات التي

تواجهنا في تربية النحل، اضافة

لعدم اهتمام الجهات المعنية

بزراعة أشجار السدر والكيينا

لمساعدة النحل على الاستفادة بشكل

مباشر في انتاج العسل.



محمد فروانة

استراحة الحياة

بخطوات معدودة وبأنفاس مسموعة وعلى صوت طنين النحل التي تتجول بين أزهار القرية، لتلامس بجسدها الرقيق براعم الأزهار المشتاقه لعبير الربيع، تقدم شريف الناقه «38 عاما» من سكان عيسان شرق مدينة خان يونس بهمة عالية وخطى واثقة بما سيفعله، ارتدى جميع اجسادهم.

واكتفى شريف بنظرات واثقة ليتقدم الى احدى خلايا النحل دون وقاية تذكر، وكأنه صديق مقرب للنحل يجول في المكان مستمتعا بمداعبة النحل لجسده وكأنها ترسل له رسالة شوق ومحبة بجسدها الناعم.

شريف.. رحلة في عالم النحل ممزوجة بوجع اللدغات ومثمة المغامرات، تجربة كبيرة يرصدها لـ «استراحة الحياة» في تربية النحل من خلال مراحل عديدة.

يقول شريف الذي انهى دراسة الماجستير من جامعة باكستان تخصص تكنولوجيا اتصالات ولاسلكي: تربية النحل تحتاج الى صبر وطول بال لضمان استمرار حياة النحل وانتاج العسل بشكل مستمر، مضيفا ان الانترنت كان معلمه ومرشده في تربية النحل.

ويبين ان الخلية التي يعيش بها النحل تستطيع أن تضم مجتمعا كاملا من النحل مكونا من ملكة واحدة وبضع مئات من الذكور وعشرات الألوفا من الشغالات، ولا بد لنحلة أن تزور نحو مليون زهرة كي تجمع ما يقارب المئة غرام من العسل.

وأوضح ان النحلة تقوم بوضع العسل داخل الخلية من خلال فريقي يسمى الشغالات عن طريق التهوية باستخدام أجنحتها كي تتطير الرطوبة، مضيفا ان فريقا آخر من النحل يقوم بغلق عيون الخلية بطبقة رقيقة من الشمع لتبقى نظيفة، خاصة انها تحتاج إليه عندما تخلو الحقول من الأزهار في موسم الشتاء. ويضيف الناقه ان مملكة النحل بها منظومة ربانية لا توصف، خاصة عند قدوم الملكة حيث تجد جميع فئات النحل تستقبلها من خلال فتح الطريق لها، كأنها ملكة بشرية، على حد وصفه.

ويشير الى ان قدوم ملكة جديدة يحتاج الى مراحل عديدة أهمها وضعها في قفص مخصص مغلق بعجينة من الحلوى قبل وضعها في الخلية، اضافة لوجود ثلاث الى اربع نحللات لحراستها من أي خطر يدهمها من قبل النحل الذي لم يتعود على روائحها، لأن دخول ملكة جديدة دون حماية يؤدي الى قتلها.

ويوضح انه بعد يومين يبدأ النحل بالعودة على رائحتها، وتخرج الملكة من القفص بعد أكل النحل لعجينة الحلوى، مضيفا ان قدوم ملكة جديدة يؤدي لتغيير سلاسة النحل بشكل كامل من حيث الشكل والهدوء.

ولفت الى وجود أنواع عديدة للنحل في قطاع غزة أهمها النحل البلدي والقوقازي والمصري والايطالي، ناهيك عن الأنواع المهجنة ما بين الايطالي والقوقازي،



# مركز البرامج النسائية برفح.. بناء لقدرات المرأة وتنمية لمواهب الطفل



يحضر  
أساتذة  
يقدمون  
دروسا

خصوصية  
للطلبة  
المحتاجين.  
وأضافت أنها  
توجهت لأقسام  
أخرى مثل  
التطريز الفلاحي  
والخياطة والتجميل،  
وكانت قادرة على فتح  
مشروع خاص بها.

أما عبر الترابين «22 عاما»

والتي أنهت المرحلة الثانوية فترى أن  
التوجه إلى المركز مفيد جدا للفتيات والنساء المتفرغات للماء وأوقاتهن  
وتعلم فنون جديدة للاستفادة منها سواء على الصعيد الشخصي أو  
للحصول على مهنة تعود عليهن بدخل مناسب لمواجهة الظروف  
الحياتية الصعبة والاعتماد على أنفسهن دون الحاجة لأحد. وأضافت  
أنها تعمل حاليا في مجال التطريز وتقوم ببيع مشغولاتها اليدوية  
التي تقوم بتصنيعها ما أوجد لها عائدا ماديا.

فداء أنور كلوب» 26 عاما» تقول: اكتسبت خبرة في مجال التجميل  
الذي كنت دائما أطمح اليه واصبحت الآن أكثر اتقانا له بفضل  
التدريب الذي حصلت عليه في المركز وأسعى الفتح صالون تجميل  
بعد الحصول على الشهادة من المركز.

وتطمح ادارة المركز لإيجاد مؤسسة أضخم بفروع متعددة في كافة  
المناطق.

والبرامج، وتنمية قدرات الأطفال والاهتمام بهم من خلال اشراكهم  
في الأنشطة المتعددة في المركز، وتأهيلهم للمشاركة في المؤتمرات  
الخاصة بالطفولة سواء المحلية أو الاقليمية».

وأشارت عياش إلى النشاطات التي يقوم المركز بها كبرنامج بناء  
القدرات للنساء وربات البيوت والخريجات للخوض في سوق العمل،  
وبرامج التشغيل من خلال وحدات التدريب المهني والحاسوب  
وبرامج التوعية والتثقيف وبرنامج تخص النساء منها الصحة العامة  
والصحة النفسية بالإضافة إلى الوحدة القانونية الموجودة بالمركز،  
والتي تقوم بتقديم استشارات قانونية مجانية للنساء واعفائهن من  
مصاريف المحاكم بمساعدة بعض المؤسسات الأخرى.

وأشارت الى بعض إنجازات المركز كدورات الخياطة والتجميل حتى  
أصبح هناك من ثلاث إلى أربع سيدات شهريا يقمن بفتح صالونات  
تجميل خاصة بهن، فيما يبلغ عدد النساء اللواتي يتم تعليمهن  
الخياطة والتطريز من 30 إلى 50 امرأة.

وذكرت أنه تم تدريب 25 امرأة من ذوي الاحتياجات الخاصة  
وتعليمهن الخياطة، وتمويل خاص من الاغاثة الاسلامية تم فتح  
محل خاص لكل واحدة، مشيرة الى المشاركة بحملات مثل حملة  
الميراث ومناصرة المرأة ضد العنف، وحملة «أنا تبرعت بكتاب»،  
وحملة «أبي اقرأ لي»، وأسبوع القراءة الوطني.

وقالت عياش ان أهم المشكلات التي تواجه المركز تتمثل في عدم  
القدرة على الحصول على التمويل الكافي، بالإضافة إلى حاجز العادات  
والتقاليد الذي يمنع النساء والفتيات من التردد إلى المركز، بالإضافة  
إلى عدم القدرة على استيعاب أعداد أكبر من النساء بسبب ضيق  
المكان.

منى أبو حبيب «30 عاما» متزوجة وأم لأربعة أطفال تقول: المركز  
عالج مشاكل صحية عديدة كنت أعاني منها، وأصبحت أشعر باللياقة  
البدنية والنشاط بشكل مستمر، فهو يقدم نشاطات رياضية مجانية  
يومية، وأثناء تواجدني في هذا القسم كان المركز يقدم لنا خدمات  
متعددة كندوات أسبوعية تتعلق بالمرأة، وأثناء الاختبارات النهائية

حنين أبو نقيرة  
وأصيل القيف

استراحة الحياة

يرسم مركز البرامج النسائية برفح حياة أرقى للمرأة وطفلها بأبعاد  
جديدة بهدف إيجاد امرأة قادرة على الخوض في الحياة العملية  
والانخراط في التنمية المجتمعية، وطفل مؤهل قادر على مواجهة  
ظروف الحياة الغزية الصعبة.

نجاح عياش مديرة المركز تقول: المركز عبارة عن مؤسسة مجتمعية  
أنشئت من قبل وكالة الغوث الدولية عام 1952 لخدمة النساء  
اللاجئات بعد حرب عام 1948، ثم تحول إلى مؤسسة أهلية تديرها  
هيئة إدارية مؤلفة من سبعة أعضاء ومدير تنفيذي.

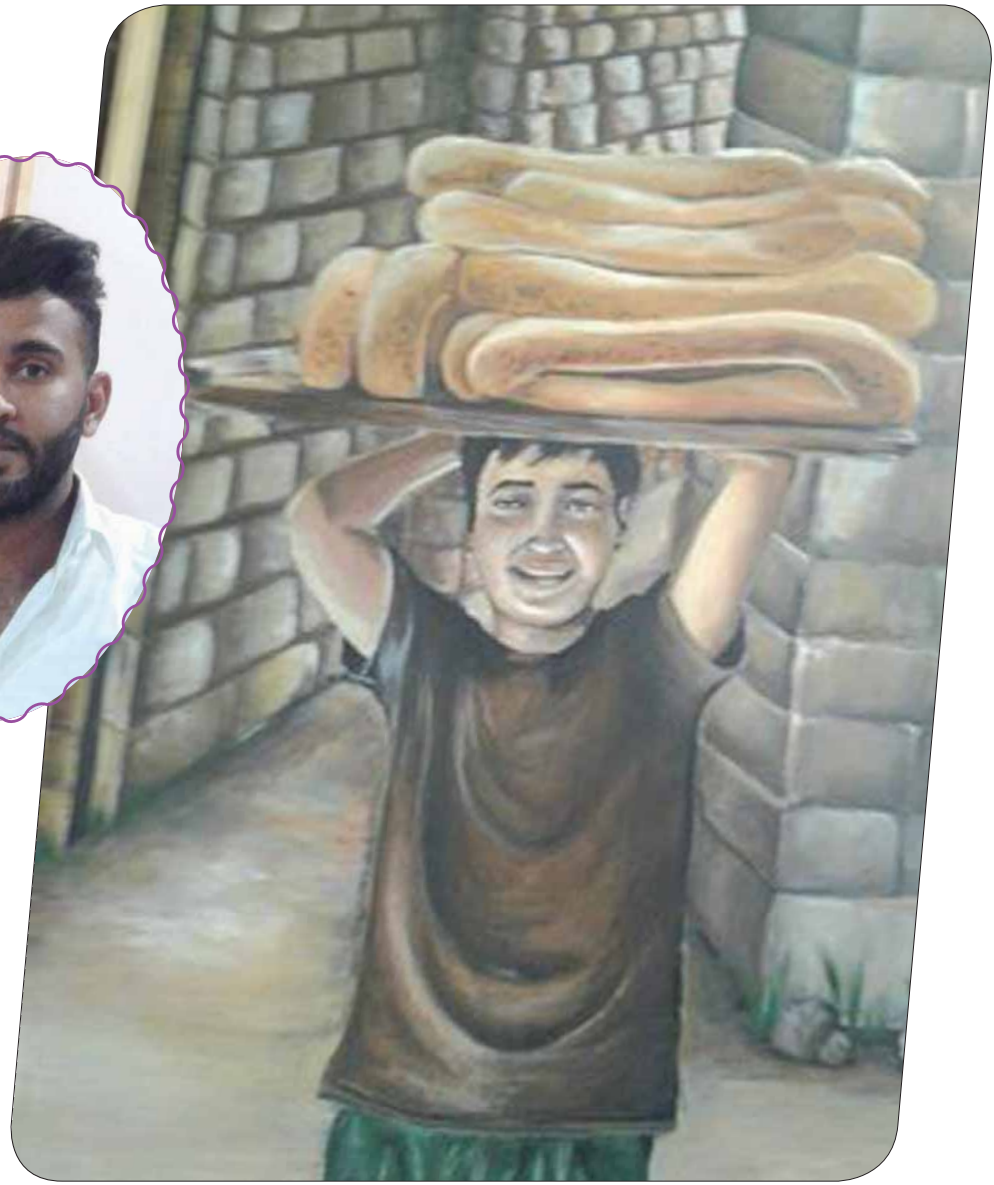
وتابعت: في البداية كانت الأنشطة مقتصرة على الخياطة والتطريز،  
أما الآن فأصبحت تهدف إلى بناء قدرات المرأة الفلسطينية ودعمها  
 وتمكينها اقتصاديا واجتماعيا ونفسيا وقانونيا من خلال التدريب  
 المهني الذي يتم تنفيذه في المركز، وساعد في ذلك وجود بعض  
الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين الذين ساعدوا في الدعم النفسي  
 وحل بعض المشكلات والتخفيف من الضغوطات التي تواجه النساء.

وعن الأهداف التي تم انشاء المركز لتحقيقها تقول: «نسعى في  
مركز البرامج النسائية إلى العمل على ايجاد مشاريع إنتاجية تعود  
بالمصلحة على المرأة وأسرتها، بالإضافة إلى بناء الثقة لديها حيال  
المواقف العامة وتنمية امكانياتها القيادية وتوعية المجتمع بدورها  
الفعال والمبدع في عملية التنمية، حيث نقوم بتدريب وتأهيل النساء  
 لرفع مستواهن الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والمهني، وتقوية  
 المرأة وتنمية مهاراتها الإدارية والعمل على ايجاد فرص عمل لها،  
 واستغلال أوقات فراغها بصورة بناءة من خلال اشراكها في البرامج  
 المختلفة».

وفيما يتعلق بالطفل تقول: «نقوم بصقل شخصية الطفل  
 الفلسطيني عن طريق الكشف عن مواهبه وإبرازها في الأنشطة

ينتمي لجماعة «الفن السابع» برام الله

# «فرح غائب» .. لوحة للفنان الشاب اسماعيل علي يجسد فيها واقع ومعاناة شعب بأكمله



ويوضح علي انه على الرغم من ان الجماعة لم يمض على تأسيسها عامين الا انها شاركت ونظمت العديد من المعارض الفنية في مناسبة يوم اليتيم واخيرا معرض على هامش مؤتمر اطباء الاسنان في رام الله. وحول الهدف من تأسيس الجماعة قال: نظرا لغياب الاهتمام بشريحة الشباب المبدعين والمهتمين في الفنون بأنواعها بادرت مجموعة من الشباب لتأسيس الجماعة دون مساعدة أحد ولا حتى مؤسسات حكومية أو أهلية فهؤلاء الشباب الهواة لديهم رغبة جامحة في الابداع والتطور في مجال هوايتهم خاصة في الفن التشكيلي وبالتالي حققت الجماعة بعض النجاحات والانجازات وقامت ببيع العديد من اللوحات الفنية ومولت نفسها وافتتحت مقرا دائما لها في رام الله، مشددا على ان الجماعة لديها الكثير من الطموحات وتسعى الى تحقيقها خطوة خطوة دون طلب يد العون من أحد بل تعمل على تمويل ذاتها من خلال انتاجها الفني. وخلص علي الى القول: بالنسبة الى المسرح فانه في الحسبان ولكن سيكون لاحقا لا سيما ان اعضاء الجماعة هم من طالبات وطلاب الجامعات وريبات بيوت.

وقال ان فكرته هذه قد تتشابه مع أفكار اخرى عالمية وعربية ومحلية، لكنه قرر رسمها لأنه يدرك خصوصية حالة شعبه وحجم المعاناة وهو جزء منها. ويضيف علي: يوجد لأعضاء جماعة الفن السابع الشباب التي تعتبر حديثة التكوين والتشكيل بمدينة رام الله اهتمامات واسعة ومواهب كثيرة في مجال الفن، وتضم في عضويتها سبعة فنون منها الرسم بالنار والرسم بالشمع والرسم بالصبار «الفن التشكيلي» بشكل عام بالإضافة الى فن المسرح والتمثيل والدبكة الشعبية وغير ذلك.

## من هي جماعة الفن السابع؟

ويتابع علي: عدد الفنانين التشكيليين الهواة الشباب يبلغ احد عشر فنانا وفنانة من مدن رام الله ونابلس والقدس، رسموا ٢٧ لوحة خلال عدة شهور جميعها تجسد الواقع الوطني الفلسطيني والتراث الشعبي الفلسطيني، ومن بين تلك اللوحات لوحة بائع كعك القدس، وعجوز يلوح بمفتاح العودة، اضافة الى لوحتي التي تحدثت عنها، ولوحات اخرى عن المزارعين ومعاناتهم مع الاحتلال والمستوطنين.

ملكي سليمان

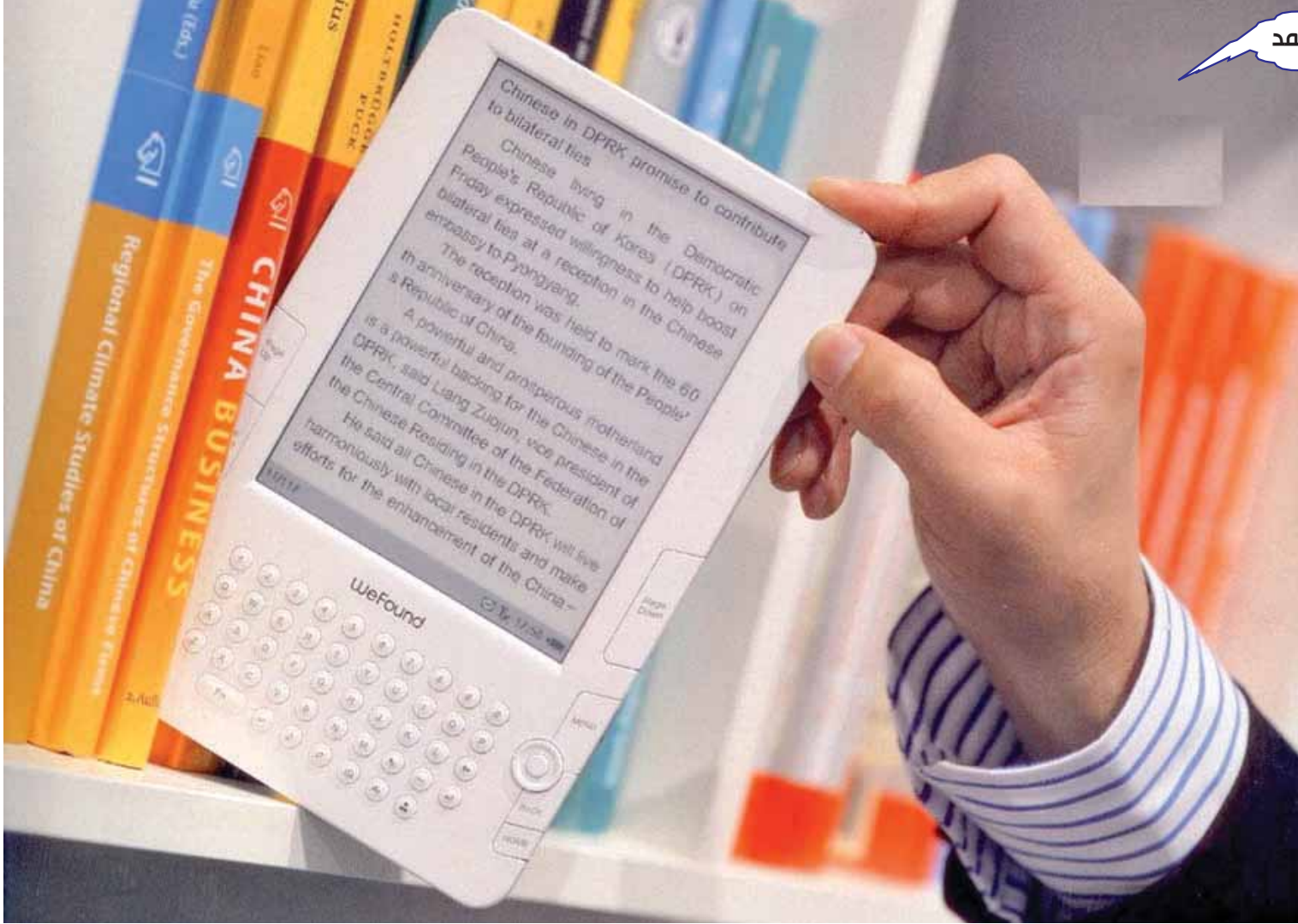
استراحة الحياة

أراد الفنان الشاب اسماعيل علي من مدينة رام الله ان يجسد واقع ومعاناة شعبنا والواقع الذي يعيشه في ظل استمرار الاحتلال والانقسام وتردي الأوضاع الاقتصادية، فرسم لوحة لعجوز يحمل على كتفه مجموعة من بالونات الهواء ويسير وسط صحراء قاحلة، أما الفنانة الشابة ايمان عميرة من مدينة القدس فانها تمارس فنا خاصا بها وتميزا وهو اعادة تدوير مخلفات البلاستيك بانتاج أشكال فنية كالزهور والصبار وغير ذلك.

## الفكرة جاءت من حجم المعاناة

يقول علي في لقاء خاص مع «استراحة الحياة»: على الرغم من ان البالونات كما هو معروف خفيفة الوزن لكن ظهر العجوز يبدو منهكا لشدة التعب، مشيرا الى انه اطلق اسم «فرح غائب» على هذه اللوحة وهذا يعني غياب الفرحة والسعادة عن الانسان الفلسطيني.

# ما زالت تجذبهم رائحة الكتب الورقية



أحمد الحاج أحمد

استراحة الحياة

«وخيرٌ جليس في الزمان كتاب».. هذه الكلمات ما زالت تصدح في أنفوس وقلوب القراء والمتقنين، وما زالت رائحة الكتب الورقية تفتنهم وتدفعهم لاقتنائها على الرغم من الانتشار الكبير للكتب الإلكترونية «ebooks»، وفي المقابل، يرى البعض أن طباعة الكتب آخذة بالانحسار في ظل التقنيات العالية التي تصنعها بعض الشركات خصيصاً للقراءة مثل أجهزة kindle, kobo وغيرها، إلا أن هذه الفئة من القراء أقرتوا بأهمية الكتب الورقية والإحساس الذي لا يضاهيه أي شعور عند ملامسة الأوراق والمباشرة بالقراءة.

يقول الطالب الجامعي محمد العشي: «بعيدا عن المسابقات الجامعية، فإن للكتب رونقها الخاص وعليه فأنا لا أحبذ قراءة الكتب الإلكترونية بالمطلق، ولم أقرأ من كتاب على الجهاز اللوحي سوى مرة واحدة، ولم يخالفني أي شعور كما الحال أثناء قراءة الكتب الورقية».

وأوضح العشي أن الكتب الإلكترونية لها أنصهارها، حيث يُفضل العديد من القراء هذا النوع من القراءة لا سيما بعد انتشار أجهزة خاصة بها، مؤكداً أهمية القراءة لجميع أفراد المجتمع سواء كانت ورقية أو إلكترونية.

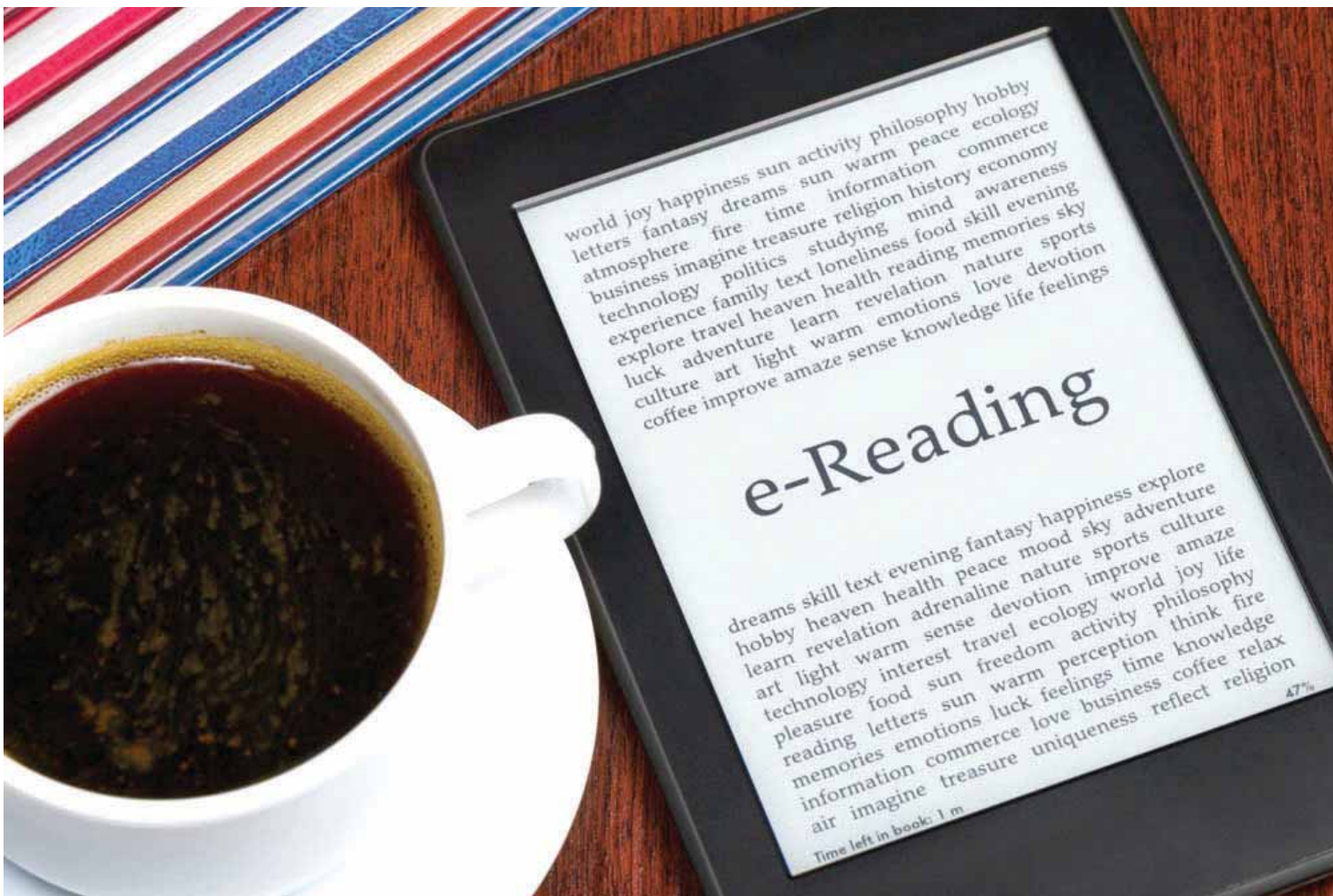
وعبر يحيى سليم عن فخره بالمكتبة التي ما زال يُثريها منذ طفولته، ويحاول جاهداً أن يجلب أقيم الكتب بشكل متواصل، موضحاً أنه يملك العديد من الكتب على حاسوبه الخاص، لكن دون فائدة، فلم يتولد له شعور بحاجته للقراءة عبر الحاسوب.

وأضاف: يكفي لك أن تسترخي وتمسك برواية كاتبك المفضل وتشم عبقها، حينها سوف تلمس وجدانك، بعكس القراءة الإلكترونية التي تجعلك مشتت الذهن، داعياً كافة الشباب للحرص على القراءة سواء كانت ورقية أو إلكترونية، فالأهم هو إثراء المعرفة.

رئيس قسم اللغة العربية بجامعة الأزهر بغزة الدكتور محمد أبو غفرة، يقول: مهما بلغ التطور الإلكتروني في المجال العلمي إلا أنه لا استغناء عن الكتب الورقية، مؤكداً أن الخيارات متاحة للجميع للقراءة مما يُفضلون، لكن هناك من يريد المعلومة مرة واحدة فهو يستعين بكتاب إلكتروني، أما من يريد المعلومة لمرات عدة ويدون ملاحظاته ومن ثم يدققها فهو بحاجة إلى الكتب الورقية.

وأشار إلى أن هناك دراسة أميركية أثبتت مؤخرًا أفضلية التعلم عن طريق الكتابة والقلم بالمقارنة مع الأساليب التعليمية الجديدة بواسطة الأجهزة الإلكترونية، موضحاً أن توقف طباعة عدد من الصحف العالمية والعربية لا يقلل من شأن الطباعة والكتب، لأن الصحف بطبيعتها تُقرأ مرة واحدة وبالتالي لا يحتاج القارئ للعودة لقراءتها على عكس الكتب والمراجع العلمية.

نقطة أخرى أشار إليها د. أبو غفرة، وهي أن الكتب الورقية ودور النشر تحفظ حقوق المؤلف كاملة، ولا يُسمح لأي كان التعدي على تلك الحقوق.





# شيرين مطاوع .. قهرت العمى بالتفوق

نور توفيق الحج

الحياة

فقدت بصرها، لكنها لم تفقد الأمل، بل انطلقت كطائر الفينيق من رماد المعاناة، وكقنبر من نور المعرفة يصارع لجة العتمة والظلام، لتقتحم عالم التفوق بقوة، وتبحر بقاربها تجاه النور، متجاهلة كلمات المثبطين من عزيمتها. شيرين مطاوع.. فتاة لا تتجاوز الـ 25 ربيعاً، فقدت بصرها خلال العدوان الاحتلال على قطاع غزة عام 2008، توقفت عن الدراسة فترة من الزمن، كأنها استراحة محارب، لتعود إلى مقاعد الدراسة أقوى من ذي قبل، فتابعت بكل عزيمة وإصرار، لتلتحق بجامعة فلسطين وتتخصص في مجال الترجمة الإعلامية، وتحقق نجاحاً باهراً أذهل كل من رآها أو سمع عنها. وتأمل شيرين أن تحقق هدفها في فضح جرائم المحتل أمام المجتمع الدولي.

## ذكرى مؤلمة

بكتير من الألم، تسترجع شيرين ذكرى ما حدث معها منذ ثماني سنوات، حين كانت في سنتها الجامعية الأولى في جامعة الأزهر، ونتيجة الرعب الشديد أصيبت بارتفاع في الصفائح الدموية، وكان لزاماً عليها أن تأخذ مادة «الهيبارين» التي تعمل على إنزال هذه الصفائح، ولكن بسبب استمرار العدوان لم تتلق العلاج المناسب، وتم علاجها في مستوصف قريب من منزلها، حيث كان العلاج عبارة عن مسكنات أثرت سلباً على حالتها، وأدت إلى تجلط الدم في العصب البصري ما أدى إلى فقدانها للبصر. تقول شيرين: «أصبت بالصداع (الشقيقة) مدة أسبوعين كاملين، ثم أصبح نظري يخف تدريجياً، إلى أن وصل إلى العمى التام». وعن حالتها النفسية وقتذاك، فقد وصفتها بـ «الدمرة جداً»، مشيرة إلى أنها كانت تموت ببطء، لدرجة أنها اعتبرت أن حياتها انتهت في سن الـ 18.

## رحلة علاج

بعد انحسار العدوان، قدمت الوفود العربية الطبية لغزة، فتم عرض شيرين على أكثر من وفد وكلهم أجمعوا أنها بحاجة لعملية جراحية خارج القطاع، وكان يجب أن تحصل على تحويلة طبية في ذلك الوقت، لكنها تأخرت تسعة شهور، وتم تحويلها للقدس لكن هناك كانت الصدمة، حيث تم إبلاغها أنه لم يعد هناك أمل لشفائها، إذ أنه كان يجب إجراء العملية منذ تعرضها للإصابة، لكنها لم تياسر وسافرت عدة مرات للقدس ومصر وكانت الإجابة واحدة.. «لا يوجد أمل»!

## بصيص أمل

تقول شيرين «لم أفقد الأمل، فأرسلت أوراقى لطبيب في ألمانيا، فأخبرنا أن هناك عينا

يتقدم  
نادي كلية الإعلام وتكنولوجيا المعلومات  
في جامعة فلسطين  
بأحر التهاني والتبريكات من الطالب/ة  
شيرين سلامة حمضل مطاوع  
بمناسبة تفوقه/ا في الفصل الدراسي الثاني للعام 2014-2015 م  
متمنين له/ا دوام التقدم والنجاح

في جامعة فلسطين، فكان بإمكانها الحضور للجامعة والعودة معهم، والثاني هو أن جامعة الأزهر شهدتها وهي مبصرة، فكان يصعب عليها العودة إليها وهي كفيفة، فقررت التسجيل بجامعة لا يعرفها فيها أحد.

## تعامل الأهل

تضيف شيرين بكتير من السعادة «بعد فضل الله عز وجل، فإن أهلي هم من وقفوا بجانبى وساندوني، ووجدت الدعم الدائم لأصل إلى ما أنا عليه الآن، ففي فترة علاجي كان وضعي المادي سيئاً جداً لكن أهلي قاموا بالاستدانة من المعارف لتوفير أموال العلاج، أما على صعيد الدراسة، فنظراً لأنني أصبحت كفيفة في سن كبيرة، لم أتعلم لغة برايل، فكان أهلي هم الوسيلة الوحيدة كي أدرس وأتفوق، وكانوا يقسمون الوقت فيما بينهم ليقوموا بتلقيني الدروس والمواد، فكل ما أنا فيه من تفوق يرجع لفضل الله أولاً ثم لأهلي ودعمهم لي».

تطلق شيرين العنان لمخيلتها، وترسم لنفسها طموحاً وأحلاماً ترغب بتحقيقها، فكل ما تحلم به هو إنهاء تعليمها والحصول على وظيفة تمكنها من العلاج، فكل ما تفعله فقط لعلها أن هناك أملاً لو كان بسيطاً في علاجها.

تتمنى شيرين ان تصبح صحفية مشهورة في يوم من الأيام، فهي شغوفة جداً بمجال الصحافة، وتخطت عقبة التعليم وهي كفيفة، فكيف لو كانت مبصرة؟

## هوايات ومواهب

تستعيد شيرين ذكرى المواهب العديدة التي كانت تمتلكها، لكن على حد وصفها فإنها اندثرت منذ ان أصبحت كفيفة، فقد كانت موهبتها الأولى القراءة، فلطالما كانت شغوفة بقراءة كتب الأدب والشعر الجاهلي، وتهوى الرسم وتبدع في تنسيق الألوان بشكل رائع، بالإضافة لحبها الشديد للعزف على البيانو، لكن منذ أن أصبحت كفيفة ابتعدت عن كل هذا، إلا أنها أصبحت تقرأ الكتب الكترونياً، فهي تمتلك على هاتفها برنامجاً ناطقاً، تستطيع من خلاله تصفح الإنترنت وقراءة الكتب الإلكترونية، لكن الشيء الذي تفتقده الرسم والألوان.

من جهتها أكدت اختها «تقول شقيقتها ياسمين أن مشاعرهم لا توصف حين علموا بأن شيرين أصبحت كفيفة، فلم تكن وحدها المنهارة، فكل من بالمنزل كان يشعر بالأسف والحزن عليها، ولم يستطيعوا تقبل الأمر بسهولة، فقد كانت شيرين «تذبل» أمامهم ولا يستطيعون فعل شيء لها. وتصف ياسمين حالة شيرين وقتها قائلة «كانت طيلة اليوم حبيسة غرفتها تبكي بشدة ولم يكن باستطاعتنا تهدئتها».

وتضيف ياسمين بسعادة: «لم نشعر بالملل إطلاقاً جراء مساعدتها، فقد كانت شيرين دواماً معطاءة، ولم يكن يمر عليها يوم دون مساعدة أحد سواء داخل المنزل أو خارجه، ولم نعتد على جلوسها في مكان واحد لأكثر من خمس دقائق».

وختمت ياسمين حديثها بأمل كبير أن تستعيد شقيقتها بصرها يوماً ما.

فيها ضمور شديد، والأخرى فيها ضمور جزئي، وهي التي يمكن إجراء عملية لها إما في ألمانيا أو تركيا، لكن بتكلفة باهظة جداً، إلا إذا تم الحصول على تحويلة طبية فستكون التكلفة أقل، فتوجهت إلى الجهات المختصة، وعلمت أنه لا توجد تحويلات طبية لدول أوروبية».

وأضافت بأسى: «أعيش حالياً على أمل أن يتحسن الوضع المالي لأهلي، كي أتمكن من السفر لألمانيا وإجراء العملية».

## انقطاع .. فعودة

انقطعت شيرين عن الدراسة أربع سنوات نظراً لحالتها النفسية، وعدم استطاعتها التعامل مع الناس المحيطين بها، وكانت هذه الفترة عبارة عن رحلة علاج من وإلى القدس ومصر، وحاولت إعادة بناء شخصيتها، فكانت بمجرد خروجها من المنزل تلاحقها نظرات الفضول وعبارات مدمرة، فتعود أدراجها للمنزل وتبقى حبيسة به. بعد هذه المدة أيقنت شيرين أن هناك أملاً في علاجها، فقررت تغيير مجرى حياتها، وكلها أمل ان تحظى بوظيفة تمكنها من السفر والعلاج، فقامت بالتسجيل في جامعة فلسطين، لأنها لم تستطع العودة لجامعة الأزهر لسببين: الأول أن إختوها يدرسون





## احذري استعمال مراهم تفتيح البشرة لمدة طويلة

قد تضطر بعض النساء إلى استعمال مراهم تفتيح البشرة، بهدف التخفيف من التصبغات الجلدية والحصول على بشرة بيضاء صافية. وذكرت صحيفة «الحياة» اللندنية إن معظم مراهم تفتيح البشرة يحتوي على مادة هيدروكينون، التي تعمل على وقف إنتاج صبغ الميلانين الذي يعطي اللون الأسمر للبشرة، ويفرح مستعملو مراهم التفتيح كثيرا عندما يشاهدون أن لون بشرتهم أصبح فعلا أفتح من قبل، لكن المصيبة هي أنهم ما أن يتعرضوا لأشعة الشمس مرة أخرى حتى يحصل العكس، إذ يعود اللون الأسمر بقوة إلى البشرة الجلدية، ما يدعوهم إلى استعمال المزيد من مرهم التفتيح ولفترات طويلة. إن الاستخدام المديد لمراهم التفتيح يؤدي إلى تراكم مادة الهيدروكينون في الجسم وظهور أخطار صحية، فقد بينت بحوث أن هذا السلوك يفضي إلى

ظهور بقع داكنة على الجلد، وإلى الإصابة بحب الشباب، وإلى زيادة احتمال الإصابة بسرطان الجلد، وإلى اضطرابات في وظائف الكبد والكليتين. هناك ثلاثة أشياء ممنوعة عند استخدام مراهم التفتيح: - استعمالها لمدة أطول من تلك المسموح بها، وهي بضعة أشهر لا أكثر. - استخدام مراهم تحتوي على تراكيز عالية من مادة هيدروكينون، فالنسبة المسموح بها في البلدان الغربية هي 2 في المئة، لكن هذه النسبة تكون أعلى بكثير في بلدان آسيا وأفريقيا وفقا للفحوص المخبرية التي أنجزت على تلك المراهم في تلك البلدان.

- استعمال مراهم غير مسجلة على عليها أسماء المكونات المحتوية عليها ونسبها. - وضع كمية مرتفعة من مراهم التفتيح، ما يسفر عن مضاعفات خطيرة قد لا تستطيع الوسائل الطبية علاجها. - التعرض لأشعة الشمس بعد وضع المرهم، فهذا السلوك يقود إلى ظهور البقع الجلدية الملونة مرة أخرى.

# لون الشعر المثالي لشكل وجهك

تحتار المرأة غالبا في اختيار لون الصبغة المناسب لها. هل تختار الألوان الفاتحة أو الداكنة؟ هل تلون بعض الخصل بلون أفتح من بقية الشعر أم تترك الشعر كله لونا واحدا؟ ما هو الخيار الأمثل لشكل وجهها ولون بشرتها؟ إليك أجوبة الاختصاصيين على الأسئلة التي تراودك في هذا الخصوص.

- إذا كان وجهك مربعا:

في الإجمال، عليك اختيار القصة واللون اللذين يضيفان النعومة على قسمة الوجه ويخففان من وطأة الشكل المربع. لهذه الغاية، ننصحك بتلوين مساحة الصدغين بلون أفتح من بقية الشعر. اجعلي هذا اللون الفاتح يتدرج شيئا فشيئا من الصدغين صوب الأطراف، بحيث لا يكون الفرق واضحا للعيان. إذا كانت بشرتك سمراء، يفترض أن يبقى التفتيح رزينا مع بعض الانعكاسات المنتمة إلى فئة الظلال نفسها، مثل العسلي أو العنبري. وإذا كنت شقراء، يمكنك اللجوء إلى اللون الأشقر الفاتح جدا (البلاتين) لتلوين خصلات الصدغين. بالنسبة إلى القصة، ننصحك إجمالا بإبقاء طول الشعر متوسطا. تجنبي الشعر القصير جدا الذي يوطر الفكين، لأن هذه القصة تبرز أكثر فأكثر الشكل المربع للوجه. اعتمدي القصة التي تجعل الشعر يصل إلى الكتفين، مع بعض الخصلات المتدرجة على مستوى الوجنتين، للتخفيف من العرض على مستوى الصدغين.

**إذا كان وجهك مزوي:**

لتمويه الزوايا البارزة في وجهك، ننصحك بتفتيح خصلات الشعر عند الجبين وحافة الوجه. يمكنك أيضا تفتيح أطراف الشعر للتخفيف من الشكل المزوي للوجه. وبالنسبة إلى أعلى الرأس، عليك ترك الشعر على لونه الأصلي، لا بل جعله أكثر دكنة إذا كان فاتحا. وفي الإجمال، يفترض أن يبقى التلوين الفاتح ناعما ومندمجا جيدا مع بقية الشعر بحيث تبدو النتيجة طبيعية وغير مصطنعة. تذكري أيضا أن تفتيح الشعر درجة أو درجتين فقط يوجي بأن الشعر أصبح فاتحا نتيجة تعرضه لأشعة الشمس، مما يجعل الطلة ساحرة بشكل طبيعي. بالنسبة إلى القصة، ننصحك إجمالا بإبقاء الشعر متوسط الطول بحيث يلامس الكتفين. فالطول هنا مهم جدا لتمويه الشكل المستدق للذقن. تبرز الحاجة أيضا إلى بعض الطول في الخصلات المؤطرة للوجه كي تتمكن الخصل الفاتحة من تأطير الوجه وتوليد المظهر الخادع.

**طريقة التحضير:**

- في وعاء، اخلطوا المكونات الاتنين جيدا إلى أن يصبح لديكم عجينة متماسكة.
- ضعوا العجينة على الوجه ودلكوا المسام بطريقة دائرية لمدة ٣٠ ثانية، ومن بعدها غسلوا وجههم جيدا بالماء البارد.
- ضعوا المرطب الذي يلائم بشرتكم مباشرة بعد تنشيف البشرة بشكل جيد.
- ينصح باستخدام هذه العجينة مرة واحدة في الاسبوع فقط.

يعاني العديد من الأشخاص من مشكلة حب الشباب التي غالبا ما تترك أثارا سيئة على شكل ندوب إذا لم تتم معالجتها بالطرق الصحيحة. وللتخلص من هذه التشوهات التي تصيب منطقة الوجه قدم موقع sante هذه النصيحة السهلة من المواد الطبيعية.

المكونات:

- ملعقتان كبيرتان من بيكاربونات الصودا.
- ملعقتان ماء دافئ.

## مكونان للتخلص من ندوب حب الشباب

# الرضاعة الطبيعية تمنع التهاب الأذن



فالرضاعة الطبيعية تمد الطفل بالأجسام المضادة بما في ذلك «الجلوبيولين A» المناعي الذي يساعد في وقاية الغشاء المخاطي من التعرض للعدوى، وهو أحد أنواع البروتينات البسيطة القابلة للذوبان في المحاليل الملحية وتشكل جزءا كبيرا من بروتين مصل الدم.

وتبين أن الإصابة المتكررة بنزلات البرد ووجود البكتيريا بالأنف وعدم تلقي الطفل للرضاعة الطبيعية هي العوامل الرئيسية وراء تعرضه لالتهاب الأذن، ووجد أيضا أن الرضاعة الطبيعية ارتبطت بتراجع ملحوظ في الإصابة بنزلات البرد والتهاب الأذن الذي يحدث عادة لدى الرضع بسبب نزلات البرد،

يتعرض الطفل خلال عامه الأول إلى التهاب الأذن، الذي ربما يصل إلى درجة الحاد، فيكون الطفل في حالة من البكاء مجهول السبب وتراجع شهيته للطعام. يحدث الالتهاب لدى الطفل نتيجة عدوى بكتيرية أو فيروسية، ويحدث في حالة الالتهاب أن تترام السوائل داخل الأذن بالمنطقة خلف طبلة الأذن، وتتأثر بذلك قناة استاكيوس وهي القناة التي تربط الأذن الوسطى بخلف الأنف والحنجرة، وعندما تتعرض القناة للانسداد كما يحدث عادة في حالة نزلات البرد والتهاب الجيوب الأنفية والحساسية، فإن السوائل تحتبس داخل الأذن الوسطى فتشكل بيئة مناسبة لتكاثر الجراثيم. وجد الباحثون من جامعة تكساس الطبية فرع جالفستون، أن معدلات التهابات الأذن لدى الأطفال الرضع انخفضت من 18% إلى 6% في عمر 3 شهور، ومن 39% إلى 23% في عمر 6 شهور، ومن 62% إلى 46% في عمر عام واحد، وذلك ما اتضح من خلال مقارنة الدراسات في الفترة من 20 - 30 عام السابقة.

ويرى العلماء أن اللقاحات وزيادة معدلات الرضاعة الطبيعية بين الأمهات وتراجع معدلات التدخين أسهمت في ذلك. قام الباحثون بمتابعة 367 طفلا في عمر شهر واحد إلى عام واحد في الفترة من 2008-2014، وكان آباء أولئك الأطفال يبلغون عن ظهور أي أعراض لالتهاب أو نزلات البرد ليجري لهم الكشف خلال 5 أيام، إضافة إلى فحص عينات المخاط من الأنف والحنجرة باستمرار للكشف عن البكتيريا والفيروسات، مع أخذ التاريخ العائلي للمرض واستبيان معلومات التدخين وما إذا كان الطفل يتلقى الرضاعة الطبيعية؛

## التحدي.. طبيعي لدى الطفل وقد يصبح اضطرابا

وتضيف أنه عند سؤاله عما يزعجه قد يطلق سيلا من الشكاوى والهموم التي يصعب الاستماع إليها، غير أن ذلك يساعد على تصفية الجو المشحون، ويحسن سلوك الطفل، لافتة إلى أن رد فعله قد يكون تقطيب الجبين، ومع ذلك ينبغي ومهما كانت ردود الفعل إعطاء الطفل المتحدي فرصة كافية لتهدئته قبل اتخاذ أي إجراءات قاسية بحقه. وغالبا ما يفضل نهاب الطفل إلى غرفته ليخلو بنفسه لدقائق، وبذلك يخمد انفعاله، ويتمكن أن يتصرف بصورة أفضل.

### صعوبة التشخيص

وتلفت إلى أن هناك صعوبة كبيرة في تشخيص اضطراب التحدي والمعارضة، كاضطراب سلوكي، والتفرقة بينه وبين العناد المقبول أو البسيط، مشيرة إلى وجود خيط رفيع يفصل بين الحالتين. وحول أعراض اضطراب التحدي والمعارضة، تقول: «إنها تتمثل في الإفراط في الجدل، والغضب والاستياء بشكل متكرر ومن دون مبرر، مع رفض الامتثال للبالغين، وتحذ وخرق القواعد بانتظام مع استخدام عبارات كريمة عند الاستياء والشعور بالحساسية المفرطة والانزعاج بسهولة من الآخرين، وإلقاء اللوم عليهم عند الأخطاء أو سوء التصرف مع محاولات متعمدة لإزعاج أو إغضب الآخرين. وقد تكون هذه الأعراض ملحوظة أكثر عندما يكون الطفل في المنزل أو في المدرسة، حيث توجد رموز سلطة وقواعد نظام ثابتة. وحول أسباب ظهور مثل هذا الاضطراب لدى الطفل، تقول النمر: «إن الاضطرابات السلوكية عند الأطفال غير معروفة الأسباب على وجه الدقة. لكن دراسات نفسية وسلوكية ترجح دور العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية»، مشيرة إلى وجود أشياء مشتركة كثيرة بين الأطفال الذين يعانون هذه الاضطرابات السلوكية، منها العامل الأسري كعمالة أحد ذويهم اضطرابات مزاجية أو إدمانه المخدرات أو نتيجة سوء المعاملة والنزاعات والتفكك الأسري. (الاتحاد)



الخضراوات المطبوخة لا يجوز إجباره على ذلك، لأن النتيجة ستكون تحدي الطفل ومجاهاة والديه بعبارة «لن أكل». ومن المفضل في هذه الحالة عدم تناول الطعام بدلا من جعل المائدة مكانا للنزاع.

### المواجهة والسيطرة

وتقول: «إن الطفل، الذي يبلغ العاشرة من عمره، ويرفض صراحة إطاعة والديه في تنظيف غرفته أو ترك ألعابه والقيام بواجباته المنزلية، قد لا يبدي العداء تجاه والديه فقط، وإنما لجميع الأشخاص الذين أصدروا إليه الأوامر في المدرسة أيضا. وغالبا ما يؤدي الحديث الودي مع الطفل المتحدي إلى نتائج أفضل من التوبيخ».

يأخذ تحدي السلطة الأبوية أشكالا مختلفة، اعتمادا على سن الطفل ومزاجه. وتعد هذه الحالة طبيعية وصحية للتطور بين السنة الثانية والرابعة من العمر، عندما يشعر الطفل بكيانه، وكذلك في فترة المراهقة عندما يخطو نحو مرحلة البلوغ. ومن الصعب التفريق بين الطفل العنيد والطفل الذي يعاني اضطراب التحدي والمعارضة إلا أن هناك أعراضا تساعد في ذلك.

### العلاقة الوالدية

حول أنواع التحدي التي يظهرها الأطفال، تقول الدكتورة ناهد النمر، أستاذة العلوم السلوكية في كلية التربية: «إن التحدي لدى الطفل يأخذ أشكالا مختلفة. فعندما يكون مطمئنا، فإن سلوكه يكون صريحا ومباشرا، وإذا كانت العلاقة بين والديه تفتقر إلى المحبة والتفاهم فسوف يكون تعبير الطفل عن تحديه بشكل سري ومفاجئ. وتضيف أنه ينبغي دائما ومهما كانت الظروف، معالجة الطفل المتحدي بشيء من الذكاء والكياسة، وليس بالعقاب». وعن أسباب التحدي، تقول: «يمكن أن يكون سبب هذا السلوك هو العنف والإحساس بالإحباط وخيبة الأمل». وترى أن التعامل مع الطفل يحفف التحدي؛ فمثلا الطفل البالغ

من العمر ثلاث سنوات، والذي يمضى وقتا ممتعا في اللعب مع صديقه، يجب تذكره بأن عليه الذهاب إلى المنزل بعد اللعبة التالية. أي مساعدة الطفل على توقع ما يرد منه لتجنب التحدي الصريح. ولكن عندما يحين الوقت ويخبر الطفل أن يرتدي معطفه فقد يصر على الرفض ويصرخ. ويفضل في هذه الحالة مساعدته على ارتداء معطفه مع شرح السبب في وجوب نهابه في هذا الوقت. في حين أن التوسل إليه يعطيه الإحساس بالقوة بدرجة تزيد عن حاجته، كما أن إيذاءه جسديا يعزز لديه الشعور بالأذى لذلك يستحسن التصرف مباشرة ومن دون أي تعنيف إضافي.

وتتابع أنه يمكن للوالدين ملاحظة السلوك السلبي الذي يخلو من التحدي ومعالجة أي تمرد قبل انفجاره. فإذا أشار الطفل إلى أنه لا يرغب في تناول

# فوائد مذهلة للبصل



للحصول على معجون متجانس.

نظفي المساحة الملتهبة جيدا ثم ابسطي عليها هذا المعجون واتركيه لبضعة دقائق إلى أن يصبح قاسيا. يمكنك بعدها إزالة المعجون القاسي عن البشرة. وستلاحظين بعد ساعات قليلة أن الالتهاب بدأ يتضاءل بشكل ملحوظ. يمكنك تكرار هذه الطريقة مرتين يوميا إلى حين التخلص تماما من الالتهاب.

8 - التخفيف من ألم لدغات الحشرات: في حال التعرض للدغة نحلة أو حشرة، لا بد أولا من إزالة حمة الحشرة، ومن ثم تغطية المساحة بالبصل الأبيض المبروش. ستلاحظين أن الورم بدأ يخف ولن تتعرضي أبدا إلى أية حساسية.

9 - معالجة انسداد الأذن: في حال المعاناة من ألم في الأذن أو من مشكلة ناجمة عن تراكم المادة الشمعية داخل الأذن، ما عليك إلا وضع قطعة صغيرة من البصل في أذنك للقضاء على الالتهاب والتخفيف من الألم، وجعل المادة الشمعية أكثر طراوة وبالتالي أسهل على التنظيف. يمكن وضع قطعة البصل في الأذن مساء قبل الخلود إلى النوم، وملاحظة الفوائد الإيجابية في الصباح عند الاستيقاظ من النوم.

يزخر البصل بالعديد من المكونات المفيدة جدا للصحة. وأظهرت الدراسات العلمية أن البصل يوفر حماية مذهلة للأعصاب وجهاز القلب والشرايين.

فوائد البصل عديدة للصحة والجسم. بالفعل، يحسن البصل قوة جهاز المناعة، ويحول دون انتشار العديد من الأورام، ويحافظ على توازن الهرمونات.

ويستطيع البصل الحؤول دون تصلب الشرايين، وتخفيض مستويات الكوليسترول في الدم، وتثبيت معدل ضغط الدم، وتحسين مرونة الأوعية الدموية، ومحاربة داء السكري والبدانة من خلال تحسين مستوى السكر في الدم والحد من استهلاك السكريات والدهون.

تعزى كل هذه الفوائد إلى مكون الفلافونويد (flavonoïde) الموجود في البصل. فهو مضاد قوي للتأكسد قادر على محاربة الكوليسترول والالتهاب والحساسية. كما يحارب البصل البكتيريا ويزيل السموم والجزور الحرة من الجسم. أما الأجزاء الأكثر غنى بالفلافونويد فهي لب البصلة القريب من الجذر والطبقات الأقرب إلى القشرة.

1 - خفض الحرارة المرتفعة: افرمي بعض حبات البصل مع القليل من البطاطا. أضيفي إليهما الثوم المفروم ثم وزعي هذا الخليط على زوج من الجوارب. انتعلي الجوارب طوال الليل وضعي فوطة قماشية مبللة بخل التفاح على الجبين. يمكن لهذه الوصفة البسيطة أن تخفف الحرارة خلال ساعة واحدة فقط.

2 - محاربة الزكام: يستخدم البصل منذ عصور عدة لمحاربة الزكام. ما عليك إلا غلي بصلة واحدة فقط ومن ثم شرب الماء مثل الشاي، مع القليل من العسل والزنجبيل. كما يمكن تناول البصل نيئا فور ظهور أول أعراض الزكام.

3 - محاربة السعال: قشري البصلة ثم اقطعها إلى قسمين. غطي سطح كل قسم بالقليل من السكر الأسمر، ثم اتركي هذين القسمين جانبا لمدة ساعة للحصول على سائل. اشربي هذا السائل مرتين في اليوم لمحاربة السعال.

4 - تخفيف حساسية العينين: في حال المعاناة من تحسس في العينين، يكفي تقطيع بصلة واحدة لتخفيف سيلان الدموع. من شأن ذلك وقف الحساسية فورا. تجنبني فرك العينين بالبصل لأن هذا يفاقم المشكلة.

5 - معالجة الجروح: ضع شريحة من البصل على الجروح لتفادي الالتهابات وتطهير المساحة. ضع من ثم قشرة البصلة فوق الجرح لتنظيف البشرة ووقف النزف.

6 - تلطيف الحروق: في حال تعرض البشرة للحرق يمكن وضع شرائح البصل على مساحة الحرق لمدة دقيقتين تقريبا. بعد ذلك، يتم خفق بياض البيض ووضع الخليط على الحرق. وحين يجف بياض البيض، يمكن تغطية المساحة بقطعة شاش نظيفة. سوف يشفى الحرق بسرعة ولن يترك أية ندوب.

7 - القضاء على الالتهاب: ثمة خليط مذهل مؤلف من البصل والحليب قادر على محاربة الالتهاب بفاعلية مذهلة. اغلي القليل من الحليب ثم أضيفي إليه شريحة من الخبز الأبيض والقليل من البصل المبروش. اخلطي المكونات مع بعضها

## أطعمة.. يجب تجنبها للتخلص من «الكرش»

عن مضغ العلكة.

6 - الملح: وتنصح الشون باستخدام كميات مناسبة من الملح في الطعام لأن الإفراط في تناوله لا يضر صحة القلب ويسبب ارتفاع ضغط الدم فحسب، بل أيضا يحبس الماء في الجسم، وبالتالي يسبب الانتفاخ وانتشار الغازات في البطن.

7 - المشروبات الغازية الخالية من السكر: على الرغم من أنها منخفضة السعرات الحرارية، إلا أن المشروبات الغازية خالية السكر مليئة بفقايعات الكربون، والتي تشكل غازات داخل الجسم، وتسبب الانتفاخ. لذا تنصح الشون بتناول الماء المضاف إليه شرائح الليمون أو الخيار أو شاي البنغون لتخفيف الحموضة وانتفاخ المعدة بدلا من المشروبات الغازية.

8 - بديل السكر: أغلب الناس يعانون من الانتفاخ في المعدة، بسبب استخدامهم بديل السكر بكثرة، لذا ينصح بتجنبه تماما.

9 - الألبان: بعض الناس لديهم مستويات منخفضة من إنزيم اللاكتاز اللازم لهضم اللاكتوز، فيسبب تناولهم الحليب ومشتقاته إلى ألم في الجهاز الهضمي، نتيجة لعدم هضمه بشكل جيد، الأمر الذي يترتب عليه إصابتهم بانتفاخ شديد.

10 - الكربوهيدرات المكررة: تؤدي الكربوهيدرات المكررة والموجودة في الكعك والمعكرونة إلى ارتفاع في مؤشر السكر في الدم، مقارنة بالأطعمة التي لا تحتوي على عناصر مكررة، فتسبب للأشخاص المصابين بأمراض القولون العصبي انتفاخا شديدا في البطن، كما أن هذه الأطعمة أيضا تحتوي على القمح والذي يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص. (العربية نت)



بارد ليلة كاملة للتخلص من حمض الفيتيك الموجود به والذي يسبب الانتفاخ.

3 - الفواكه ذات النواة الحجرية: وتنصح غلنفل بالابتعاد عن الفواكه ذات النواة الحجرية مثل الخوخ، والفواكه المجففة أيضا لأنها ورغم احتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، إلا أنه عند تناولها تجعل عملية الهضم سريعة، بسبب تركيز السكر فيها، فتعتمد على البكتيريا الموجودة في الأمعاء فتختمر ولا تهضم بشكل سليم، مما ينتج عنه انتفاخات وغازات.

4 - التوابل: رغم تميزها بالعديد من الخصائص الصحية والمفيدة، إلا أن بعض التوابل تزيد من حموضة المعدة، وبالتالي تسبب تهيج وانتفاخ في المعدة.

5 - مضغ العلكة: يتصور كثيرون أن انشغال الفم بمضغ العلكة يجنبهم تناول الطعام، لكنها في الواقع تسبب تضاعف دخول الهواء إلى المعدة، فتسبب الانتفاخ، كما أنها تحفز إنزيمات الهضم في المعدة مما يترتب عليه الشعور بالجوع، لذا تنصح غلنفل بتناول وجبة خفيفة غنية بالألياف عوضا

رغم أنها أطعمة صحية بإجماع الأطباء وخبراء التغذية إلا أنه ثبت أخيرا أن الامتناع عن تناولها يساعد في التخلص من «الكرش» والتمتع ببطن مشدود ومستو.

ووفق تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل»، أثبتت اثنتان من كبار خبراء التغذية أن البروكلي، والقرنبيط، والملفوف، والبقول وبعض أنواع الفواكه والتوابل تسبب انتفاخا في المعدة محدثة «الكرش»، والذي يشوه مظهر البطن. وبالإضافة إلى قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها، نصحت الخبيرتان بتناول وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم مع مضغ الطعام بشكل جيد للتقليل من أي فرصة لانتفاخ الأمعاء. وفيما يلي قائمة بالـ10 أطعمة التي يجب الابتعاد عنها، حسب ما خلصت إليه خبيرتا التغذية، للتمتع ببطن مستو والتخلص من أية بروز غير مرغوب فيها:

1 - البروكلي والقرنبيط والملفوف: الخضراوات مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف يمكن أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص، حسب ما أكدته خبيرة التغذية مارلين غلنفل مؤلفة كتاب «البدائل الطبيعية للسكر»، مؤكدة أن الجهاز الهضمي لدى هؤلاء الأشخاص يكون غير قادر على هضم هذه الأطعمة بشكل جيد، فتحدث انتفاخات في البطن، ربما بسبب قلة الإنزيمات لديهم.

2 - البقوليات والخضراوات الجذرية: على الرغم من أنها أطعمة صحية منخفضة الدهون ومثالية للحصول على أجسام رشيقة، إلا أنها ليست جيدة للأشخاص الذين يعانون من انتفاخات في المعدة عند تناولها، مثل الفول والعدس والخضراوات الورقية والجذرية والفجل وغيرها، وفق ما أكدته خبيرة التغذية كاساندر الشون والتي نصحت بنقع العدس قبل طهيها، في ماء

# صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية



## البيض

### فوائد البيض للجسم:

- 1 - يعتبر البيض غذاء كاملاً للجسم لما يحتويه من مواد كمية كبيرة من البروتين والدهون والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية كما انه يعتبر غذاء كاملاً للجسم من الداخل.
- 2 - يساعد على تنشيط الجسم لاحتوائه على فيتامين (B) بأنواعه خاصة (B12) الذي يعتبر اهم فيتامين لإنتاج الطاقة.
- 3 - يساعد على بناء الأنسجة والخلايا خاصة الأظافر والشعر والعظام والغضاريف لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين.
- 4 - يمنع فقر الدم لاحتوائه على فيتامين (B12) الذي يُعد العنصر الأساسي لبناء الخلايا الحمراء.
- 5 - يعمل على بناء العظام لما يحتويه على نسبة كبيرة من الفسفور الذي يعد من العوامل الأساسية لبناء العظام بجانب الكالسيوم .
- 6 - يقاوم الإجهاد والتعب لاحتوائه على حامض البانتوثينيك.
- 7 - يعمل على تحسين الرؤيا بالعين حيث يحتوي على نسبة من فيتامين (A) الذي يُعد ضرورياً للنظر.
- 8 - يُعتبر البيض من المواد الداعمة لعملية إنتاج الحيوانات المنوية للرجل ويساعد على نضج البويضة عند المرأة لاحتوائه على حامض الفوليك.
- 9 - احتواء البيض على نسبة عالية من الزنك يساعد على تحسين صحة البروستات.
- 10 - يحتوي على نسبة جيدة من الحديد تعمل على حماية الجسم من الفيروسات الخارجية ويعمل على حماية الجسم من نزلات البرد وغيرها .
- 11- احتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية وامينوجا 6 يعمل على مقاومة الجلطات الدماغية والقلبية اذا تناوله الشخص بشكل منتظم.
- 12 - يساعد على الوقاية من سرطان الثدي.
- 13 - يساعد على تنشيط الغدة الدرقية باعتباره مصدرا غنيا بالسيلينيوم الذي يعتبر مصدرا أساسيا مع اليود لإفراز الغدة الدرقية وتحسين ادائها.
- 14 - يعمل على شد البشرة والشعر وتغذيتهم.

### قناع (ماسك) البيض لشد البشرة

#### وتغذيتها:

يعمل هذا القناع (الماسك) على شد البشرة وتغذيتها، وتسكير المسامات الواسعة ويعطي نضارة وبياضا لامعا للبشرة ويعمل على نعومتها وإزالة آثار حب الشباب ويساعد على التخلص من حب الشباب.

#### المقادير:

- بياض بيضة.
- نصف ملعقة كبيرة طحين.
- نصف ملعقة كبيرة نشا.

- ملعقتان كبيرتان ماء الورد.
- ربع ملعقة صغيرة خميرة.
- للبشرة الجافة تستعمل ملعقة كبيرة عصير ليمون
- والبشرة الدهنية تستعمل ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.

#### الطريقة:

تُخلط جميع المقادير مع بعضها وتوضع على الرقبة والوجه بطبقة سميكة ما عدا منطقة حول العينين وتُترك لتجف مدة نصف ساعة وتُغسل بالماء الدافئ مرة أسبوعيا وللبشرة الدهنية والمسامات الواسعة مرتين أسبوعيا ثم يوضع بعدها اي كريم مرطب يحتوي على مواد طبيعية.

### صدر الدجاج على طريقة (KFC)

#### المقادير:

- كيلو صدر دجاج منقطع ومقطع قطعاً طولية سميكة.
- رشة فلفل أسود.
- رشة بهار سادة.
- رشة حب هال.
- رشة بهار دجاج.
- سنا ثوم مهروسان ناعم.
- ملعقتان كبيرتان خل من أي نوع.
- ملح قدر الحاجة.
- 2 حبة بيض.
- نصف فنجان شاي حليب سائل.
- طحين قدر الحاجة.
- ملعقة كبيرة باكنج باوور.
- زيت ذرة قدر الحاجة للقلي.

#### الطريقة:

يُنقع الدجاج مع البهارات والخل والثوم والملح مدة ساعتين بالثلاجة ثم يوضع الطحين بوعاء ويوضع عليه الباكنج باوور ويُخلط جيدا ثم يُخلط البيض مع الحليب ثم توضع كل قطعة من قطع الدجاج بالطحين وبعدها بالبيض ثم بالطحين مرة اخرى حتى يُصبح عليها طبقة سميكة. في مقلاة عميقة يوضع الزيت على النار حتى يُصبح حاميا، ثم توضع القطع قطعة تلو الاخرى حتى يُصبح لونها أحمر فاتح وتنضج من الداخل، وتقدم ساخنة مع السلطات والبطاطا.

#### ملاحظة:

اذا كانت النار حامية يجب تخفيفها الى نار متوسطة حتى تنضج من الداخل.

## مهرجان الكرز والمنتجات المحلية الاول في بلدة كفر راعي



## ديما تسترد جدائلها من السجن وتعود الى طفولتها

تصوير: عصام الريماوي

