



العدد (44)

الثلاثاء 24-5-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

«لقطاء» يصبرون على البلاء



«عنكبوت»
غزة

عناد الأطفال..

إعلان مبكر لاستقلال

طفل متوحد

يبرمج التلفاز

«الكهرباء» تفاقم معاناة

طلاب التوجيهي بغزة

«زركشات» بيد

منى



اختراع يطير

بعلاء إلى

«ناسا»

صحتك من

مطبخك

اعداد:

الهام بغدادي -

خبيرة البشرية

والتغذية



أثناء القيادة..
احذر من

«مشاهد»..

شبابية ساخرة

الشيف زياد العوري..
3 ميداليات ذهبية

في غزة..

«لقطاء» يصبرون على البلاء

وهمية من قبل وزارة الداخلية، بحيث لا تتشابه مع أسماء عائلات فعلية في القطاع.

وكشف عن وجود لقطاء أنهموا تعليمهم الجامعي وآخرين اندمجوا في سوق العمل، مفصحا عن وجود 5 حالات تزوجوا، من غيرهم من الأشخاص معلومي النسب في المدينة، كعامل أساسي لتكوين أنساب حقيقية لهم.

المواطن محمد سالم «28 عاما» تعاطف مع مجهولي النسب، كونهم يدفعون ثمنا ليس لهم أدنى ذنب فيه، غير ممانع بالزواج من احداهن شرط مناسبتها من حيث التنشئة الأخلاقية.

وشجع صلاح محمد «35 عاما» عمل بعض العائلات الكفيلة للقطاء، على اعتبار أنهم لا يضررون عائلة محرومة من الانجاب.

وعلى الرغم من تشريع الزواج، إلا أنه قد نجد بعض التجاوزات المحرمة في

هتك العرض والنسل، رئيس لجنة الإفتاء بالجامعة الإسلامية

الدكتور ماهر الحولي، أكد بذلك على ضرورة حفظ

الحقوق الآدمية لمجهولي النسب وتكريمهم،

وتبرئتهم من ذنب أهلهم.

ونوه الحولي لضرورة التفريق بين

لفظ التبني والكفالة، مدلا

على أن الأول ينسب المجهول

إلى غير أبيه، ما رفضه

الشرع، موضحا أن

لفظ «مولى» هو

المخرج الشرعي

لنسب الطفل لغير

أبيه الحقيقي،

مثنيا على الكافلين

ممن يوفرون

الرعاية الكاملة

للقطاء.

وعن ضوابط

الرضاعة أثناء الكفالة،

أوجب للحاضنة أن

ترضع الطفل 5 رضعات

مشبعات، مشترطا سنه الجائز

للرضاعة حسب الشرع، بحيث

تصبح أمه بالرضاعة لإحلال أجنبيته

عنها بعد البلوغ.

واتفق مدير مركز عوض الله الطبي الدكتور يوسف

عوض الله، مع الحولي، في حتمية التنشئة الكريمة للقطاء،

بعيدا عن الظروف السلبية المحاطة بهم، مستدلا بقوله تعالى «ولا تزر

وازره وزر أخرى»، معتقدا بأن عقدة الذنب ستطاردهم في الكبر في حال لم تتم تبرئتهم

من مرتكبي الذنب.

ويعتقد عوض الله ان حملهم للهوية «الوهمية» يعطي لدى بعضهم نوعا من التأثيرات السلبية على السلوك،

ويضيف «الأشخاص مجهولو النسب تزيد بينهم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، ما يعزز السلوك العدواني

وصعوبات التعلم لديهم».

وأثنى على دور بعض العائلات في احتضان هؤلاء الأطفال، ما يعزز من اندماجهم بصورة طبيعية في المجتمع، عبر

تربيتهم في بيئة أسرية متكاملة، مبينا أن العائلات الكفيلة ما زالت عصية على البوح بذلك أمام غيرهم، خوفا من

نظرة البعض السلبية لهم.

وأوضح عوض الله ان نسبة مجهولي النسب في المدينة المحاصرة أفضل بكثير مقارنة بغيرها من البلدان، مطالبا

بتكثيف الجهود وتعاون الجميع من أجل تفادي حدوث فجوات بين فئات المجتمع.

جهاد عويس



كانت في الرابعة عشرة من عمرها، حين علمت أمل (اسم مستعار) عن حقيقة كونها فتاة «لقيطة»، وقتها أصرت أن تكون أكثر قوة في محاربة واقع مر لفظ روحها قسرا من رحم الخطيئة.

أمل بلغت العشرين من عمرها، وتدرس في الجامعة الإسلامية بغزة، غير مكترثة بحقيقتها الصادمة للبعوض، كفلتها إحدى العائلات في غزة، منذ نعومة أظفارها، عبر مبرة الرحمة المتخصصة في رعاية

الأطفال مجهولي النسب الواقعة غرب غزة.

«أنا لم أخطئ لذلك لا أخاف من المجتمع، ومؤمنة بأن الله إذا

أحب عبدا ابتلاه» هو شعار أمل للدفاع عن نفسها

بوجه بعض المتسلطين كما سمتهم، كونها

ضحية إحدى العلاقات العابرة في

المجتمع.

وعن علاقتها داخل عائلتها

الكفيلة، تقول أمل «أعتبرهم

أهلي الحقيقيين، وهم

من أرضعونني،

وراقبوا طفولتي

تكبر بأحضانهم،

وبفضلهم لدي

عائلة متكاملة من

الأهل والأقارب»،

كاشفة عن اسمها

الذي يتبعه لفظ

«مولى» قبل أن

يتممه اسم أبيها

الكفيل، تيمنا بوصايا

الشرع في حفظ الأنساب.

«جمعية مبرة الرحمة» هي

المكان الذي يرضع اللقطاء في

غزة، عبر متخصصات في التربية

والتنشئة الأسرية، يقطنها 16 شخصا

يتنوعون ما بين أطفال وجامعيين وموظفين،

حالت ظروفهم الصحية عن كفالتهم من قبل عائلات

غزية رغبة في الاحتضان.

المهندس حازم النعيزي أحد المشرفين على عمل «المبرة» قال: انها أنشئت

لرعاية اللقطاء، عبر تمويل ذاتي وخارجي، محاولين توفير حياة كريمة وجو أسري بين

الأطفال القاطنين داخلها، ورعاية تعليمية لهم حتى الدرجة الجامعية.

وغالبا ما يتم العثور على اللقطاء، على الطرقات أو بالقرب من المستشفيات، أو على باب المبرة نفسها، وأشار

النعيزي إلى أن المبرة لم تستقبل أي حالة خلال العامين الماضيين، في ظل عدم وجود معدل ثابت لميلاد هكذا أطفال.

يجدر الإشارة إلى أنه تم العثور على رضية جديدة ملقاة في أرض زراعية، غرب مخيم النصيرات، في المنطقة

الوسطى لمدينة غزة، مؤخرا، وتم تحويلها للجهات المختصة.

وأكد النعيزي لـ «استراحة الحياة» أن 160 طفلا تم تبنيهم من قبل عائلات كفيلة على مدار الأعوام السابقة،

كانت تقدمت بطلبات احتضان، قبل أن يخضعوا لمعايير الكفالة التي وضعتها جهات مختصة أبرزها المجلس

التشريعي ووزارة الداخلية.

أما عن تسمية الأطفال الباقين بالمبرة، أوضح بأنه يتم استخراج شهادات ميلاد لهم، تحتوي على أسماء رباعية



أزمة الكهرباء.. سيف مسلط على رقاب طلاب «التوجيهي» بغزة

مرام طافش

استراحة الحياة

تعتبر الثانوية العامة مرحلة دراسية مصيرية تحدد الى حد كبير مستقبل الشباب في سني عمرهم القادمة، وهي بداية طريق الاختيار واتخاذ القرارات المصيرية، ومرحلة دراسية تتزامن مع مرحلة المراهقة تلك المرحلة التي تتسم بالتقلبات الانفعالية والفكرية وبالتمرد والعصيان ومحاولة اثبات الذات من خلال مخالفة كل ما هو سائد ومطلوب لدى الأسرة والمجتمع.

وفي ظل الحصار المفروض على قطاع غزة تتفاقم معاناة طلاب التوجيهي مع اشتداد أزمة انقطاع التيار الكهربائي بشكل مستمر، واستخدام جدول 6 ساعات وصل و 12 ساعة قطع، وهي مشكلة وازمة قديمة جديدة.

الطالبة نبال من محافظة رفح تصف لـ «استراحة الحياة» معاناتها مع انقطاع التيار الكهربائي بشكل مستمر قائلة انها لا تستطيع تنظيم وقت الدراسة وفق النظام الجديد المتبع على المحافظة.

وأضافت انه في ظل النظام الجديد للكهرباء يأتي التيار الساعة 12 عند منتصف الليل، ولا تستفيد منها في الدارسة، وأحيانا تضطر للاستيقاظ مبكرا للمراجعة فجرا، لكن تكون الكهرباء مقطوعة فلا تستطيع المذاكرة.

أما الطالب حسام من محافظة غزة فعبر عن معاناته من «اجفاف» جدول انقطاع التيار الكهربائي قائلا: مع اشتداد الحر لا أستطيع الدراسة، خاصة ان المنهاج بحاجة الى مذاكرة بشكل مستمر ومتابعة متواصلة، خاصة ان الامتحانات على الأبواب، وتتزامن مع قدوم شهر رمضان المبارك.

أحمد علي، مرشد اجتماعي في إحدى مدارس القطاع يقول: ان طلاب التوجيهي

بغزة يعانون اكثر من 30 مشكلة اجتماعية ونفسية والتي زادت مشكلة الكهرباء وبلا، منها الخوف من الفشل والافراط بأحلام اليقظة والاكنتاب بالإضافة الى الخوف الشديد والرغبة من الامتحانات.

وأشار الى أن وجود اعراض قلق الامتحانات منها اعراض نفسية مثل التوتر لأسباب بسيطة وتوقعات سيئة للمستقبل، واعراض جسدية مثل الشعور بالتعب والارهاق والصداع وسرعة التنفس وشد العضلات. وأوضح أنه مع اقتراب امتحانات الثانوية العامة نجد ان هناك حالة من الرعب والفرع تنتاب الطالب والأسرة ايضا، مشيرا الى انه على الرغم من ان قلق الامتحانات ظاهرة عامة تصيب كل الناس تقريبا بدرجات مختلفة الا أن القلق بدرجاته المعقولة يعتبر حافزا للدراسة والاجادة لكن تذبذب التيار الكهربائي يقلل هذا الحافز.

وذكر ان مستوى الطموح العالي وثقافة الندية من العوامل المؤثرة في تكوين الضغوط النفسية على طالب الثانوية العامة، فهو وراء تفوق او تأخر مستوى الطالب. وأضاف أن الطلاب يواجهون بعض المشكلات والصعوبات في ظل اقتراب موعد الامتحانات منها عدم التركيز اثناء المذاكرة في ظل الظلام اليومي بغزة، وتزاحم الدروس، وعدم القدرة على تنظيم الوقت، وكراهية بعض المواد، والقلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية والعاطفية واصدقاء السوء الذين يضيعون وقتهم في اللهو والهراء. «قانون الثانوية العامة يقول: صاحب المجموع الأعلى هو الأوفر حظا في الحصول على مقعد جامعي، او بداية سلم الحصول على وظيفة»، لذلك فان الطالب يتعرض لضغوط من قبل الأهل بسبب حرصهم على حصول اولادهم على أعلى المعدلات، بالإضافة الى عقدة الفشل، وهي الخوف الزائد من الفشل في تحقيق المجموع اللازم للالتحاق بالكلية التي يرغب الطالب او الاسرة في الالتحاق بها.



الشيف زياد العوري

3 ميداليات ذهبية ورابعة برونزية في مسابقة دولية برومانيا

مشاركة وعتب

واشار زياد الى ان مشاركته كانت بشكل شخصي وليست من خلال مؤسسة فلسطينية او مجموعات، مشيرا الى انه ليس أول فلسطيني يشارك فيها لكن لم يفز احد غيره. ويعتقد زياد ان عدد الطهاة في فلسطين كبير رغم عدم توفر احصاءات دقيقة بعددهم وهنا يقصد (الشيف المتخصص) والمبدع وليس أي شيف او طاه، لافتا الى ان عمل الطهاة يكون موسميا في معظم الأحيان، كما لا تتوفر فرص عمل مناسبة للكثيرين من الطهاة المحترفين.

وبين ان اي مهنة ان لم تتوفر الهواية والرغبة لمن يريد ان يتعلمها لن يفلح لذا فهو يشجع جيل الشباب الذي تتوفر لديهم الرغبة والهواية لتعلم مهنة الطهي، مطالبا في ذات الوقت المؤسسة التي تدرب ان توفر كافة سبل النجاح للمتدربين من خلال توفير الأجهزة والأدوات الحديثة.

وخلص زياد الى القول انه عاتب على المؤسسات الرسمية وغير الرسمية التي لم تقدم له ولغيره من الطهاة أي مساعدة، مشيرا الى ان تكاليف سفره الى رومانيا والاقامة فيها وكل المصاريف كانت على نفقته الخاصة علما ان فوزه هو فوز لفلسطين وكان سفيرا لدولته امام ممثلي الدول المشاركة والذين حظوا باهتمام كبير من قبل دولهم التي وفرت لهم كل شيء ورغم ذلك لم يفوزوا. وأكد انه لا يمتلك الا القليل من الأدوات اللازمة لعمله والتي يجب ان تتوفر كي يواصل مشواره.

ملكي سليمان

فاز الشيف الفلسطيني زياد احمد فهد العوري «25 عاما» من بلدة بيت عور التحتا بمحافظة رام الله والبيرة بثلاث ميداليات ذهبية واخرى برونزية في مسابقة عالمية نظمت مؤخرا في مدينة (ياش) في رومانيا والتي كانت بعنوان (moldavian's culinary CUP) حيث استطاع ان يتغلب على متسابقين من اميركا وكندا واليابان وبعض الدول العربية والاسلامية.

يقول زياد لـ «استراحة الحياة»: «الجائزة التي فزت بها كانت عن مشاركتي في تقديم البيتزا الايطالية والدجاج والسلمك، مشيرا الى انه انتابه الخوف والقلق نتيجة للامكانيات المحدودة المتوفرة له، وكان لهيئة الحكام هيبة كبيرة، لكنه وبحمد الله استطاع التغلب على كل اسباب الخوف والقلق وفاز بهذه الجوائز التي قد تكون الاولى على مستوى العالم العربي. و اشار الى انه شارك قبل عدة سنوات بمسابقة دولية اخرى وحصل فيها على برونزيتين.

نظرة الى المستقبل

ولفت زياد الى ان حجم المشاركة من الدول التي ذكرتها كان كبيرا وهذا الشيء شجعه على المثابرة والاصرار بتحقيق النجاح، مشيرا الى ان فوزه في الجائزة فتح له آفاقا جديدة وعروضا جديدة للعمل في فنادق ومطاعم أكثر شهرة بالاضافة الى عمله الآن كمبتكر لأصناف من الأغذية المغلفة تجاريا في شركة صالح خلف لتصنيع البهارات في رام الله، اضافة الى عمله مع العديد من المطاعم بشكل جزئي.

الهواية أصبحت مهنة

ويتابع زياد: في الأساس كانت عملية الطهي هواية، لكن شاركت لاحقا بالعديد من الدورات التعليمية والاكاديمية على أيدي أشهر الطهاة من فرنسا، وحصلت على شهادة (الشيف).

وحول نظرة المجتمع المحلي الى هذه المهنة اوضح زياد ان المجتمع لم يصل حتى الآن لاستيعاب مهنة الطهي بسبب الثقافة السائدة فيه خاصة في الريف الذي يعتبر ان الطهي هو شأن المرأة فحسب، ولكن لا يعني هذا ان جميع المجتمع يفكر بنفس الطريقة.



حاتم السرساوي.. طفل متوحد يبرمج التلفاز ويتعامل مع الأجهزة الذكية

يمتلك صفحة خاصة على الفيسبوك ويتقن التلوين والأحرف العربية



هاني ابو رزق

Al-Hayat

واشارت الى ان «ألواح العرض الذكية التي يستخدمونها بدلا من السبورة ساعدت نسبة كبيرة من الأطفال على التعلم اضافة الى توفير الوقت والجهد على الطلاب». من جانبه قال مدير البرامج داخل جمعية «الحق في الحياة» نبيل جنيد: «حاتم طفل مصاب بالتوحد، اتى الى الجمعية منذ اربع سنوات بقدرات محدودة ليتم عمل تقييم ميدني لقدراته للوقوف عليها»، مشيرا الى انهم داخل الجمعية يقومون بتأهيل ومعالجة طلاب التوحد من جميع الجوانب. و اشار الى ان تعاون الأهل الايجابي والمستمر مع الجمعية كان له الدور الكبير في تميز حاتم وامتلاكه العديد من المهارات، مثنيا على دور المرشدين النفسيين داخل الجمعية. وبين جنيد ان الجمعية تعاني من ضيق في المكان اضافة الى وجود كادر تشغيلي قليل مقارنة بأعداد الطلاب الكبير الذين يحضرون الى الجمعية بشكل مستمر.

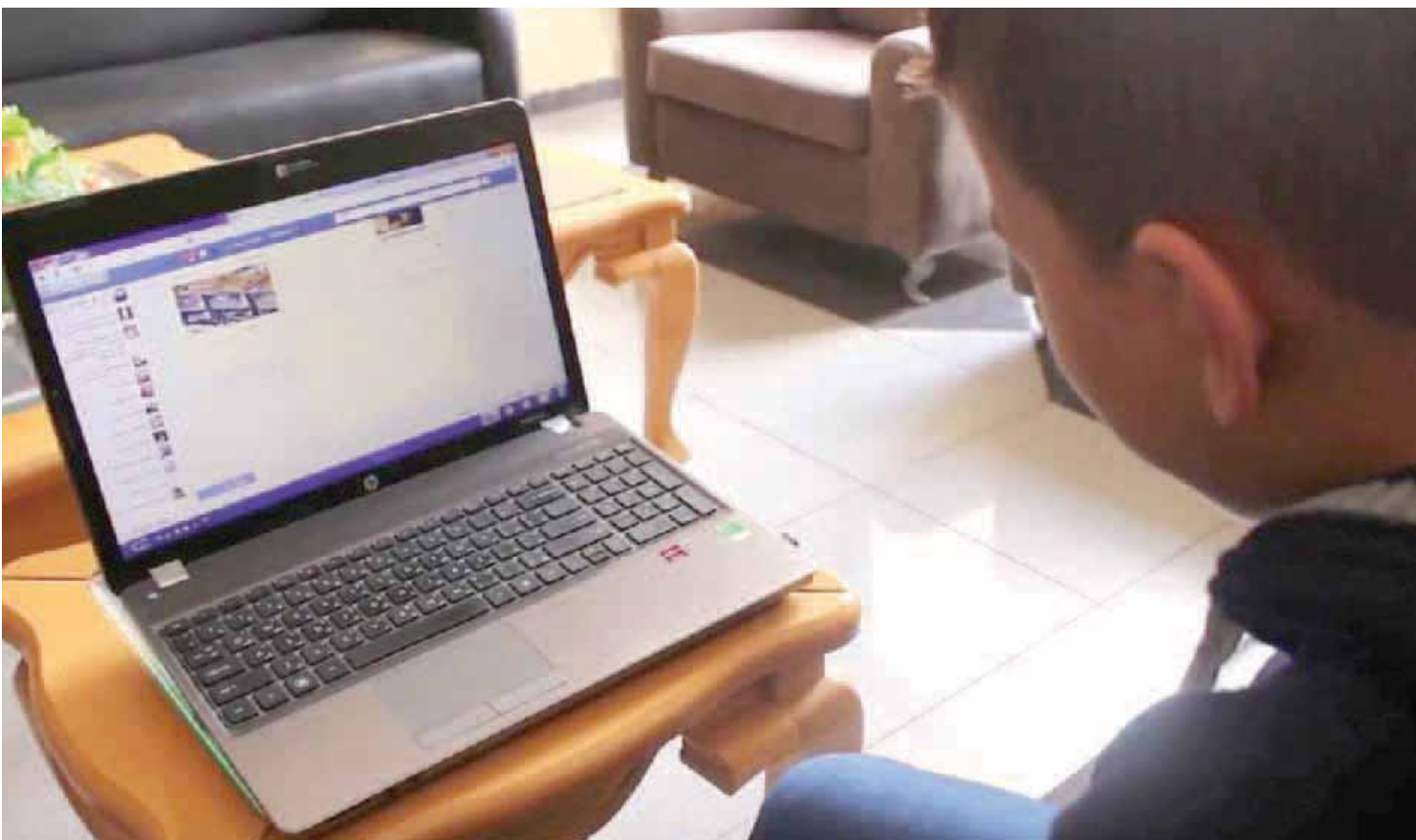
التعامل مع الحاسوب والأجهزة الذكية، برمجة جهاز التلفاز، تصفح مواقع الانترنت، امتلاك صفحة خاصة على موقع التواصل الاجتماعي «الفيسبوك»، كتابة وقراءة وحفظ الكثير من آيات القرآن الكريم وأحرف اللغة العربية والمعلومات العامة، وإتقان اختيار الألوان المناسبة للرسومات، كل ما سبق لا يتقنه الكثير من الأسوياء، لكن أتقنه الطفل المصاب بمرض التوحد حاتم السرساوي ذو العشرة أعوام وابن حي الشجاعية المنكوب بمدينة غزة. «أن تفرح بمولداً ابنك أمر جميل، لكن ان تتفاجأ بعد سنوات من ميلاده انه مصاب بمرض التوحد فذلك أمر صعب».. خرجت هذه الكلمات التي تقطر ألماً من والدة الطفل السرساوي، وقالت: «في بداية الأمر لم أكن أعلم ان ابني مصاب بمرض التوحد لكنني اكتشفت الأمر بعد ثلاث سنوات من ميلاده بسبب تأخره في النطق وقيامه بحركات غير طبيعية ما دفعني الى الذهاب لأحد مراكز التشخيص حيث أعلمني الطبيب هناك بأنه مصاب بالتوحد فشعرت بالصدمة.

عند سماعها الخبر الصادم سيطر اليأس والاحباط على أم حاتم، لكن بعد فترة من الزمن تعرفت على جمعية «الحق في الحياة» بغزة فألحقت ابنها بها ليعود الأمل اليها من جديد.

تضيف أم حاتم: «خلال سنوات دراسة حاتم داخل الجمعية تعلم اشياء كثيرة ساعدته على التميز لتكون نقطة تحول له ولجميع افراد الأسرة، كونه اصبح مميزا مبدعا في مجالات مختلفة منها تعامله مع الحاسوب، وامتلاكه صفحة على الفيسبوك وبرمجة التلفاز».

وقالت أم حاتم: «المميزات التي يتمتع بها حاتم أمر صعب على بعض الأطفال الأسوياء، فما بالك بالمصابين بالتوحد؟!»، مشيرة الى ان هذا الأمر أكده للأسرة العديد من المختصين، لذلك يسود الأمل عائلة حاتم أن يتمكن من تحقيق طموحاته التي أصبحت بلا حدود بعد أن أضحت إمكانياته لا تقل عن غيره من الأطفال الأسوياء ان لم تتفوق على معظمهم.

وأكدت المشرفة التربوية ريم أبو ستة لـ «استراحة الحياة» ان «حاتم طالب مميز يتقن الكتابة والقراءة على اللوح الذكي، اضافة الى تلوين الصور واختياره الألوان المناسبة، مشيرة الى انه يستخدم جهاز الحاسوب بإتقان.



«مشاهد»..

صفحة شبابية ساخرة على «الفيس بوك» تتناول القضايا المجتمعية بطريقة كوميدية ودرامية

لم تمنع العادات والتقاليد المحافظة في قطاع غزة مجموعة من الشباب والطلاب الجامعيين من تقديم وطرح القضايا الاجتماعية عن طريق الكوميديا والدراما عبر صفحة «مشاهد» على موقع التواصل الاجتماعي «الفيس بوك». وتعالج المواضيع التي يتم نشرها بعض الظواهر الإيجابية والسلبية في مختلف جوانب الحياة، وتجسد بعض القضايا المهمة في قطاع غزة.

يقول يوسف معمر مؤسس الصفحة: تأسست صفحة مشاهد الالكترونية عام 2016 بمبادرة مجموعة من الشباب الجامعيين في قطاع غزة، موضحاً أن الهدف منها عرض القضايا الاجتماعية من ناحية، وعرض قضايا أخرى من جانب كوميدي من ناحية أخرى.

ويشير الى ان طبيعة المواد التي تتناولها الصفحة عبارة عن مشاهد وثائقية مصورة، كما أنها تهتم بنشر الصور التابعة لكل حلقة قبل نشرها، مبيّناً ان الصفحة تهتم بالقضايا الاجتماعية، ويتم تناولها بطابع كوميدي في بعض الأحيان.

وذكر أبو معمر أن عدد الطاقم العامل في البرنامج لا يتجاوز سبعة أشخاص يعملون بشكل تطوعي من أجل خروج الحلقات بالشكل المطلوب للوصول إلى تحقيق هدف البرنامج ونجاحه بشكل كبير في معالجة الظواهر السلبية.

والطاقم القائم على الصفحة هم: يوسف ابو معمر «23 عاماً» كاتب ومخرج وممثل، ومهند الشاعر «20 عاماً» مصور وممثل، جهاد أبو مصطفى «21 عاماً» مصور، وآلاء أبو عليان «19 عاماً» ممثلة، وحسين حسين «20 عاماً» مونتاج، وصدام العبادلة «20 عاماً» ممثل، وأسامة العبادلة «20 عاماً» مصور.

ويشير أبو معمر الى ان اولي الحلقات التي تناولتها الصفحة منذ إنشائها أطلق القائمون عليها اسم «الاتجاه المعاكس»، حيث طرحت خلالها قضية الانقسام الفلسطيني عن طريق حوار بين ممثلي فتح وحماس بطريقة كوميدية ساخرة، بالإضافة إلى بعض الجوانب الاجتماعية وسلوكيات سلبية منتشرة في المجتمع الفلسطيني.

من جانبه أوضح جهاد أبو مصطفى احد القائمين على الصفحة أنهم يسعون ل طرح بعض القضايا المتخصصة والاجتماعية من خلال الكوميديا أو الدراما وعرضها بمختلف الأفكار والأساليب، منوها الى أن الكثير من البرامج الكوميدية والدرامية التي جرى تنفيذها خلال السنوات الماضية اقتصر على البرامج السياسية الحزبية الساخرة.

وحسب أبو مصطفى فقد ناقش البرنامج الكثير من القضايا الفلسطينية من خلال جوانب متعددة وطرق وأساليب

مختلفة أهمها المشاهد المصورة.

أما آلاء أبو عليان احدي القائمات على الصفحة فأشارت الى طبيعة المجتمع الفلسطيني المحافظ في القطاع المحاصر منذ سنوات، ورأت أن أهم العقبات التي تواجهها خلال تصوير حلقات البرنامج هو عدم تقبل الكثيرين لإمكانية تقديم المرأة لبرامج درامية وكوميدية كونه يتنافى مع سلوكيات وعادات المجتمع.

ولفتت أبو عليان إلى أن البرنامج سيركز بشكل كبير خلال حلقاته المستقبلية على واقع المجتمع الفلسطيني عامة والغزي خاصة، وسيسعى إلى إيصال رسائل عن حقوق المجتمع الذي يفقد شتى أنواع متطلبات الحياة، حيث ان الكوميديا التي تستخدم في البرنامج عبارة عن كوميديا ناقدة تطرح القضايا السياسية بطريقة ساخرة وتنقل وتجسد واقع المجتمع الفلسطيني بالطرق المختلفة.

مهند الشاعر وهو من ضمن الأفراد القائمين على الصفحة، فأشار الى الكثير من الصعوبات التي تعترض طريق عملهم كنقص الإمكانيات واعتماد الفريق على الجهود التطوعية للمشاركين في البرنامج من أجل الخروج بالحلقات.

ويشير الشاعر الى أن نقص الإمكانيات والمعدات الخاصة، بالإضافة إلى التكاليف المادية تؤدي إلى إطالة فترة خروج الحلقات بشكل متتالٍ من قبل الفريق الذي يعمل بشكل تطوعي من أجل الخروج ببرنامج متميز. ويوضح أن الهدف العام للبرنامج هو مناقشة كافة القضايا الاجتماعية بشكل هادف يجمع بين الكوميديا والدراما بما يخدم المجتمع الفلسطيني ويساهم في علاج الكثير من القضايا والجوانب السلبية التي يعاني منها.

وبين الشاعر ان الصفحة قدمت عدة حلقات وتناولت بعض القضايا الاجتماعية التي تخص المجتمع الفلسطيني وغير الفلسطيني.

منها، {الاتجاه المعاكس} الذي تناول قضية الانقسام

الفلسطيني بطريقة كوميدية سياسية ساخرة، وحلقة

{سوريا} التي طرحت فيها قضية البلد الأم سوريا ومعاناة الشعب

السوري في ظل غياب الأناظر عن قضيته، وطرقت حلقة {يوم الأم} لمناسبة

يوم الأم العالمي بطريقة اجتماعية، كما قدمت حلقة بعنوان {عيد حب أم عمال}

طرحت فيها موضوع يوم الحب في المجتمع الفلسطيني بطريقة كوميدية ساخرة، كما قدمت حلقة

بعنوان {شو يعني زواج} طرحت فيها معاناة الشاب الغزي عند الزواج والمتطلبات التي تفرض عليه عند هذه المرحلة،

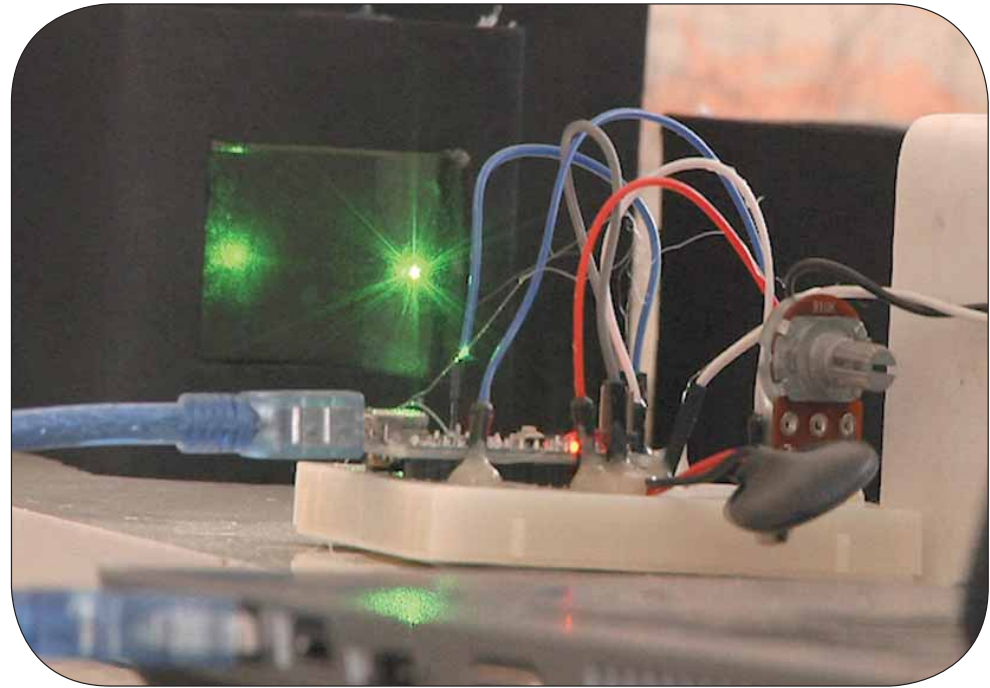
كما عرضت عدة تقارير ميدانية مصورة كان أبرزها عن {يوم الأرض} و{المصالحة الفلسطينية}، وقدمت عملاً من

الشارع الفلسطيني عبارة عن تقرير اجتماعي تناول {حلم} أهل غزة في ظل الحصار المفروض على القطاع.



مشاهد

اختراع يحلّق بعلاء إلى «ناسا»



تطلب 6 أشهر ليرى النور، وتم بإشراف معلمة الفيزياء في مدرسة محمد بن راشد آل مكتوم الخاصة دانية سامر

الاختراع سهل الاستخدام ولم يسجل نظير له في العالم وبتكلفة لا تتجاوز 50 دولارا للقطعة الواحدة

اتسم العمل في مدرسة محمد بن راشد آل مكتوم خلال السنوات الماضية بروح العمل الجماعي، وثنائي المعلم والطالب قاد إلى أعلى درجات الإبداع بعد أن كُسرت الحواجز النمطية.

«إرتأت المدرسة السعي وراء رفع اسم فلسطين في المحافل الدولية، والأخذ بيد الطالب الذي تكمن فيه بذرة الإبداع، وبالتالي توجيهه إلى الطريق الصحيح للوصول إلى الأهداف العملية والتميز عن الآخرين. الكثير من الجهات تتسابق لتبني مشاريع المبدعين، وفرص المبدعين الفلسطينيين عند طرح المشاريع دائما كبيرة حين تعرض في المحافل الدولية، وهناك الكثير من النماذج العملية التي حولت إلى أجهزة قابلة للعمل في السوق»، تضيف دانية.

أبو سلامة الطالب في الصف العاشر، سيقوده المشروع الذي ابتكره وطوره لأفضل المعاهد والمؤسسات على مستوى العالم، ضمن بعثة من 11 طالبا من الضفة الغربية وقطاع غزة ستحط في

الولايات المتحدة الأمريكية في شهر آب المقبل. ستخضع البعثة لتدريبات في وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا»، حيث سيمارسون قيادة بعض المركبات الفضائية، كما سيدخلون غرغا يحظر دخولها تصنع فيها المواد الدقيقة جدا والتقنيات المستخدمة في علوم ورحلات الفضاء، وسيراقبون الأجرام السماوية.

سينطلق رواد البعثة في رحلة تمتد لأسبوعين، يزورون خلالها جامعة «ميريلاند» الأمريكية، وأكبر متحف في العالم بالعاصمة واشنطن، ومعاهد عالمية عريقة، ومن المتوقع أن يكتسبوا من هذه الجولة خبرات تمكنهم من الاندفاع نحو إنجاز مشاريع مميزة وفريدة وأصيلة.



بياناته. «ليس المهم من هو صاحب الفكرة، الأهم العمل بروح الفريق للخروج بمشاريع تمثل فلسطين في المحافل الدولية، فمعظم المشاريع في الوطن العربي يكون مآلها الفشل لأنها تكون فردية. يجب أن نعزز روح الجماعة في العمل» كما يؤمن أبو سلامة. تسخر المعلمة دانية خبرتها العلمية في مساعدة الطلبة للوصول إلى مبتغاهم، وتعتبر داعما رئيسا لهم، ودورهم منوط بالقيام بالأبحاث والتطبيقات العلمية، وتقول: «في مدرسة محمد بن راشد آل مكتوم لنا تجارب سابقة مع برنامج الريادة العملية والتكنولوجية، قدمنا 4 مشاريع، واحتلت جميعها مراتب متقدمة في ذات المسابقة، ومعظم الأفكار تحولت إلى اختراعات ومنتجات لفتت الأنظار».

أسود اللون، ومن خلال التطبيق تُحدد المادة (ماء، زيت، زجاج، إلخ)، ثم يُعرض الوعاء لضوء ليزر، وبواسطة الهاتف يجري التقاط صورة لدرجة انكسار الضوء، لتظهر النتيجة على التطبيق مباشرة. يأمل أبو سلامة أن يحصل على براءة اختراع من وزارة الاقتصاد الفلسطينية، ولا يمانع أن تتبنى مشروعه أية جهة خارجية في حال لم يحصل على مراده في فلسطين. باعتقاده «خسارة» ألا يجد من يأخذ بيده ويدعمه لاستكمال إنجازة.

تطلب اختراع علاء 6 أشهر ليرى النور، وتم بإشراف رئيسة قسم العلوم وتكنولوجيا المعلومات، معلمة فيزياء في مدرسة محمد بن راشد آل مكتوم الخاصة في مدينة البيرة دانية سامر، عملا حتى ساعات متأخرة من الليل في المختبرات من أجل إعداد قاعدة

رامي سمارة وإيهاب الريماوي - وفا

يفخر علاء أبو سلامة باحتلاله المرتبة الأولى في برنامج الريادة العلمية والتكنولوجية للعام 2016، متفوقا على 53 مشاركا في المسابقة التي تنظمها مؤسسة النيزك للتعليم المساند والإبداع العلمي سنويا منذ أربعة أعوام.

احتل المقدمة وحجز لنفسه مكانا في رحلة علمية إلى مجموعة من المؤسسات الأكاديمية والبحثية؛ بجهاز لفحص الخصائص الكيميائية والفيزيائية للمواد المنفذة للضوء، تبعا لزاوية إنكسار الليزر في تلك المواد.

ويعتبر المشروع مختبرا متنقلا تقاس من خلاله مثلا نسبة الكلور في ماء أحواض السباحة ودرجة نقاء الزيوت، من خلال تطبيق على الهواتف الذكية التي تعمل بنظام «الأندرويد».

الاختراع سهل الاستخدام والنقل ويتميز بالأصالة، إذ لم يسجل نظير له في العالم أجمع، وبتكلفة لا تتجاوز 50 دولارا للقطعة الواحدة، فضلا عن النتائج الدقيقة والسريعة التي يمكن الحصول عليها بواسطة التطبيق الذي أعد خصيصا له.

«يوفر المشروع الوقت والجهد، فمثلا إذا أردت فحص نسبة الكلور في المسابح لا يتعين عليك أخذ عينة إلى المختبرات والانتظار فترة طويلة لمعرفة النتيجة، فخلال 28 ثانية يمكن أن تتوصل إلى نتيجة دقيقة، وكذلك الأمر بالنسبة لسوائل أخرى كالزيت»، يقول علاء.

العملية بسيطة، توضع المادة المراد فحص نقائها - شريطة أن تكون منفذة للضوء- في وعاء زجاجي

«عنكبوت» غزة يطرق أبواب الشهرة العالمية

محمد الشيخ يجد الحرية والسلام في رياضته: «أطير في الهواء بلا حواجز ومعابر واغلاق»

(أ.ف.ب)

يبدى الطفل محمد الشيخ موهبة استثنائية في الليونة الجسدية واداء حركات رياضية تجذب الأنظار في قطاع غزة المحاصر، وتؤهله للشهرة العالمية ولدخل موسوعة غينيس للأرقام القياسية. بدأ هذا الطفل ذو الاثني عشر عاما مشواره في رياضة الحركات البهلوانية قبل عامين حين اكتشف قدرته مدربه محمد لبد (26 عاما)، وهو بطوله البالغ 137 سنتيمترا ووزنه البالغ 29 كيلوغراما فقط، قادر على طي جسمه بطرق عجيبة جعلته يستحق لقب «العنكبوت الخارق». ومن بين هذه الحركات، لف جسمه حول نفسه أكثر من ثلاثين مرة خلال دقيقة واحدة مع ابقاء صدره ثابتا على الأرض. يقول المدرب محمد لبد: «أخيرا نجح محمد بتحقيق الرقم القياسي لأربع حركات لم يسجلها أحد قبله..وقد ارسلنا مقاطع مصورة له وفق مواصفات دولية، ورد المسؤولون في غينيس بالايجاب، وبدأ اجراءات التسجيل الرسمي».

تشجيع من الأم

كاد قلب حنان (48 عاما) يتوقف عندما قفز ابنها محمد في الهواء لأكثر من مترين قبل ان يهبط الى الأرض مطويا كالعنكبوت، وهو يضحك بصوت مرتفع.

وتفخر حنان بابنها الذي تراه «بطلا عالميا»، وتأمل ان «يتمكن من اثبات موهبته النادرة جدا وقدرته الخارقة في منافسات عالمية».

يواطب محمد على التمارين، سواء التي يقوم بها مع مدربه، أو تلك التي يواصلها في البيت لوحده.

ووسط صالة المنزل، يقفز الفتى من على أريكة ويطوي جسمه واضعا قدميه حول رأسه، ويمسك بأصابع رجليه جهاز «آي باد» بعد شرب كأس ماء موضوع على الطاولة.

يتوقع المدرب ان «يتوج محمد بطلا للعالم» في أي منافسة يشارك فيها. ويقول الفتى الذي تنحدر عائلته من مدينة يافا «أنا سعيد جدا لنجاحي بتسجيل أرقام في غينيس».

لكن الحصار المفروض على قطاع غزة منذ سنوات يصعب الأمور وخصوصا السفر. ويضيف محمد الشيخ «كثير من العرب والأجانب يشجعونني بوضع لايك (اعجاب) على صورتي على فيسبوك، أنا حزين لأنني لا أستطيع اللقاء بهم والتواصل مع العالم» بسبب اغلاق المعابر.

ويهتف محمد الشيخ الذي كان يرتدي بدلة رياضة مزركشة «أريد ان أرفع اسم بلدي في السماء، سأكون بطل العالم».

يشكو المدرب محمد لبد من نقص الأدوات اللازمة لهذه الرياضة في غزة والضرورية لجعل تلميذه يتقدم في مجال الحركات البهلوانية.

ويقول: «نشاهد حركات رياضية تؤديها بطلة تركيا أو بطل روسيا عبر قناة يوتيوب ويقلدها محمد بنجاح، بل يؤدي حركات جديدة فريدة من نوعها».

انشأ محمد لبد ناديا للرياضات النادرة ورياضة «باركور» هو الأول من نوعه في غزة، وأشرف على تدريب مئة طفل وفتى، لكن النادي لم يصمد أكثر من عام بسبب نقص التمويل.

ويقول المدرب: «بقاء محمد في غزة من دون سفر للخارج

يريد رفع اسم فلسطين في السماء ويهتف: سأكون بطل العالم

نجح بتحقيق الرقم القياسي لأربع حركات لم يسجلها أحد قبله





يعني دفن موهبته التي لا مثيل لها بين أقرانه في العالم، عشاق هذه الرياضة سيتمتعون بأداء محمد، انه يحتاج فرصة للسفر والاحتضان في ناد اوروبي».

شارك محمد الشيخ في برنامج المواهب «ارابز غوت تالنت» الذي تبثه قناة «ام بي سي»، وحصل على 14 مليون صوت، لكن أسرته رفضت ابرام عقد حصري مع شركة متخصصة يستوجب ان يقيم ابنها عشر سنوات في الخارج ليحظى بمدرسين محترفين وناد يؤهله لتقديم عروض في مهرجانات ومنافسات عربية وعالمية.

تقول حنان: «نريد ان يوقع عقدا لترى موهبته النور والعالمية، لكننا نخاف عليه، كيف يمكن ان يعيش محمد في الخارج وحده وهو طفل».

ومع ان محمد لا يتوقف عن ممارسة رياضته في الشارع أو المدرسة، الا ان تحصيله التعليمي لم يتأثر سلبا، ويحظى الطفل بشعبية كبيرة بين زملائه، ويقفله الكثير من اقرانه.

يحب محمد التدريب على شاطئ البحر الذي يبعد مئات الأمتار عن منزله في منطقة تل الهوى غرب مدينة غزة، ويقفز بطريقة مدهشة من فوق الحصان وهو يجري بسرعة، كما يؤدي حركات بهلوانية وهو يركب على ظهر الجمل وسط تصفيق من المارة الذين يتفرجون بإعجاب.

ابداع في ظروف صعبة

اضافة الى الحصار المفروض على غزة، يعاني محمد الشيخ ورياضته، وغيرها من الرياضات والفنون، من «الأيام السوداء» التي تمر على القطاع.

ففي حرب صيف العام 2014 فشل في اجراء تدريباته قبل السفر الى لبنان للمشاركة في برنامج المواهب. ويقول: «كان الخطر كبيرا بسبب القصف الاسرائيلي في الحرب، ولم أستطع التدريب الا اوقات الهدنة للاستعداد لعروض البرنامج».

وتوضح والدته ان اتصالات مكثفة اجريت مع مكتب الرئاسة، ورئيس اللجنة الاولمبية «لاستصدار تصريح اسرائيلي لسفري أنا ومحمد». وتقول «نأمل ان يتبنى الرئيس ابني محمد لتنمية موهبته وتمكينه من السفر للعروض والمسابقات في الخارج».

أما محمد، فهو يجد الحرية والسلام في رياضته، ويقول «أطير في الهواء بلا حواجز ولا معابر ولا اغلاق».



مدربه يتوقع ان «يتوج محمد بطلا للعالم» في أي منافسة يشارك فيها



الزجاج والخشب.. «زركشات» بيد منى



زويا المزين



تمعن منى اشتبه النظر في قنينة زجاجية، ثم تمسك أقلامها الملونة وتبدأ بالرسم عليها وعلى قطع زجاجية وأخرى خشبية، تزركش كل ما يقع في يدها لتحوطه الى قطعة فنية.

بدأت منى (23 عاما) وهي من مدينة سلفيت موهبتها منذ أن كانت في الخامسة من عمرها، بخط رسوماتها الأولى، وتقول: «لاحظ أهلي موهبتي وحبى للرسم والاشغال اليدوية منذ صغري وكانوا يوفرون كل أدوات الرسم من أجل تشجيعي وصقل موهبتي».

وتضيف: «بدأت أهتم أكثر بموهبة الرسم على الزجاج بعد تخرجي من الجامعة، وأعيد تدوير بعض المواد وتحويلها الى قطع فنية».

النتاج الفني صار اسمه «زركشات منى»، وكانت في البداية تتعامل معه بشكل شخصي، أو في إطار الأسرة والأصدقاء. وتقول: «بدأت أرسم واحتفظ بأعمالي لنفسي وكنت أنشرها على الفيسبوك ليراها الأصدقاء، وفي بعض الأحيان كنت أهدي أعمالي لأصدقائي في حال وجود مناسبة، إلا ان اعمالي لفتت انتباه الأصدقاء ومتابعي على الفيسبوك واقترحوا علي بيعها وانشاء صفحة خاصة بها».

تخرجت منى من جامعة بيرزيت تخصص هندسة معمارية، وتعتبر ان تخصصها ساعدها كثيرا في تطوير موهبتها بالرسم اذ اصبحت اكثر دقة.

وسعيها منها لتطوير عملها وتحسينه تقول منى «أحاول التجديد والتوسع في القراءة عن الفن والخط العربي والنقوش واطلاعي على الثقافات والفن المعماري المختلف».

وتحاول منى تطوير موهبتها من خلال التعلم والمتابعة «كثير من الرسومات والنقوش شكلت لي تحديا.. فأحاول التغلب على هذا التحدي وتنفيذ الرسومات من خلال تعلم تقنيات جديدة عبر يوتيوب ومتابعة فنانين لهم علاقة بهذا النوع من الرسم».

ترسم منى نقوشا وخطوطا عربية على صناديق وقطع خشبية وقطع زجاجية مثل عبوات المياه الزجاجية والفوانيس وأغطية الهواتف المحمولة، وتحاول إعادة تدوير كل ما تراه ممكنا، تقول: «نحن نفتقد ثقافة إعادة التدوير وأنا

ويتابع ما يقارب 5 آلاف مستخدم صفحة «زركشات منى» ويتواصلون معها لشراء بعض اعمالها أو طلب رسم محدد على الزجاج أو الخشب، تقول: «أنشر كل اعمالي على الصفحة اضافة الى مقاطع فيديو، كثير من معجبي الصفحة يشجعونني على مواصلة عملي وأتلقى في بعض الأحيان نقدا وأحاول ان أخذه بعين الاعتبار في حال كان هذا النقد بناء».

أحاول من خلال نقوشي وألواني ان أعيد الحياة الى المواد المستخدمة وجعلها قطعاً فنية».

«تجذبني الألوان وأشعر أن ما يميز اعمالي هو تعدد الألوان في نفس العمل» تضيف منى، «رسمي على الزجاج يحدد لي نوعية الأعلام والألوان التي علي استخدامها، لكن دمجي للألوان والنقوش مع الخط العربي، ساعدني في الخروج من قالب النقش التقليدي».

وتطمح منى الى توسيع أعمالها ومشاركتها في معارض فنية عربية ودولية.

عناد الأطفال.. إعلان مبكر للاستقلال

- تجنب الرضوخ لمطالب الطفل عندما يصمم عليها.
- الابتعاد عن الرفض المتكرر لكل ما يفعله حتى لا يكرر طلبه بطريقة مزعجة.
- الابتعاد عن أسلوب التوبيخ والرد على الصراخ بمثله.
- تخصيص وقت يوميا لإعطاء الطفل اهتماما خاصا، أثناء لعبه أو وقت نومه حيث يعتبر أنسب وقت لتكوين علاقة قوية معه.
- ضرورة ابتعاد الأبوين عن التسلط، ويجب توقع ألا تكون هناك طاعة فورية، فضلا عن ضرورة إعطاء تنبيه مسبق للطفل، مثلا إعلانه بأنه يتبقى 5 دقائق على النوم، كما يجب السماح له بإبداء التذمر قليلا وقت تنفيذه للأوامر.
- إشعار الطفل بأن الأبوين يتوقعان منه الطاعة، وليس غير ذلك.
- الانتباه للأسلوب، ونبرة صوتك ولاختيار الكلمات التي ربما تؤدي إلى شعور الطفل بالاستياء ما يجعله يستدعي المعارضة.
- تجنب وصفه بالكسل، أو قول: «أذهب ونظف هذه الفوضى»، ولكن يجب تقديم الأوامر له بهدوء وبلطف، ومن دون تشدد أو تسلط.
- الترييب على كتف طفلك أو احتضانه بحنان، ثم الطلب برجاء القيام ببعض الأعمال التي من المفترض أن يفعلها.
- أخيرا: العناد سلوك ينقله الطفل عن المحيطين به وأن التشجيع والمكافأة وسائل لإقناع الطفل.

- الزائدة فيلجؤون للعناد للتحرك والخروج من الدائرة المسموح بها وتأکید الاستقلال عن الوالدين، أو ربما يكون بسبب الغيرة وشعورهم بأن حقهم مهضوم، ويمكن أن يكون بسبب إهمال الوالدين للطفل، وكأنه غير موجود فيلجأ للعناد رغبة منه في لفت نظر والديه.
- وترى الدراسة أن أفضل طريقة للتعامل مع العناد هي الثبات على المبدأ وأن يتفق الأبوان مسبقا على المسموح به والمرفوض، إلى جانب وضع معايير سلوكية وتعليمات محددة وإيجابية تساعد الطفل على معرفة دوره بوضوح. وتنصح إدارة مراكز التنمية الأسرية، الآباء بالتعامل بحزم وهدوء والتحلي بالصبر الجميل، وألا يقابل صراخ الطفل بالصراخ، واستخدام أسلوب الحوار الذي يتناسب مع الموقف وعمر الطفل، فضلا عن الاعتدال في التعامل معه بين ترك مساحة له للاختيار وبين ما هو ضروري للقيام به. وتؤكد أن كلمة «لا» التي توجه للطفل بحدّة ربما تأتي بنتائج عكسية، لما يريده البعض. تقدم إدارة مراكز التنمية الأسرية عدة إرشادات ونصائح للأبوين في كيفية التعامل مع سلوك العناد، نستعرضها في النقاط التالية:
- عدم إعطائه عدة أوامر في نفس الوقت.
- تجنب أن يكون الأمر يحرمه من حاجة يريد إشباعها أو يتعارض مع بعض رغباته.
- تعزيز الطفل ومكافأته عند قيامه بما يطلب منه مباشرة.
- متابعة تنفيذه للمهمة بأسلوب بعيد عن السيطرة المباشرة.

- يشكو كثير من الأمهات أن أطفالهن لا يستمعون إلى أوامره، ولا يرضخون لنصائحه، ودائما تردد الأمهات أن أطفالهن يلجؤون إلى العناد كثيرا، ولا ينفذون كلامهن، ويصرون على تصرف معين، ما يسبب لهن كثيرا من الحرج، ولا يعرفن كيفية التصرف معهم أو أسباب ذلك العناد.
- وأصدرت إدارة مراكز التنمية الأسرية التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة، دراسة عن عناد الأطفال وكيفية التعامل معه (نشرتها صحيفة الخليج)، توضح فيها أن الأطفال يمرون في إحدى مراحل النمو، ولفترة وجيزة بسلوك العناد، الذي ربما يبقى سلوكا ثابتا لدى البعض. وهو ظاهرة تظهر بداية من سن الثانية كردة فعل على إصرار الوالدين لتنفيذ أمر من الأوامر، فيأتي العناد لإثبات ذواتهم والتعبير عن رغبتهم في تنفيذ ما يوجه إليهم من طلبات، أو بغرض لفت الانتباه إليهم، نتيجة لإهمال الوالدين لهم. وتشير الدراسة إلى أن كل طفل هو عنيد إلى حد معين، لأن من طبيعته اختبار البيئة المحيطة به، لكي يعرف مده، والطفل في سنواته الأولى يكون في رحلة داخلية ممتعة لاكتشاف ذاته وكل ما حوله، بدءا من الحركات والألوان والأصوات، ويكتشف أنه شخصية مستقلة وله القدرة على التفكير واتخاذ القرار بنفسه، وأن لديه القدرة على رفض ما لا يعجبه.
- وتؤكد الإدارة في دراستها، أن هذه الصفة تبرز لدى الأطفال الذين ينشؤون في أسر صارمة تصر على تنفيذ أوامرها، أو لدى أطفال يحظون بالحماية

عادات صحية لطفلك



- تناول الفطور: تعد أهم وجبة لتزويد الأطفال بالطاقة طوال اليوم. ويجب أن يحصلوا عليها في وقت مبكر بشكل منتظم مع التأكد من احتوائها على الكالسيوم.
- الأكل الصحي: يجعل الأطفال أصحاء، ما يعني تجنب السكر المكرر والأطعمة الملونة والمليئة بالدهون، وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- غسل الأسنان: من أهم العادات الصحية التي يجب تعليمها للأطفال في سن مبكرة، عبر تعويدهم غسل أسنانهم مرتين يوميا حتى يصبح ذلك روتين حياة.
- الفحص الدوري: يحتاج الأطفال لرؤية الطبيب بانتظام للتأكد من أنهم ينمون بشكل صحي مع الحفاظ على مواعيد التطعيمات. ويمكن تخصيص موعد سنوي للفحص الطبي للأطفال، حيث يفضل أن يكون قبل بداية العام الدراسي للتأكد من أنهم على ما يرام.
- تقنين استخدام التكنولوجيا: يجب تحديد الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام شاشات التلفاز واللاب توب، وغيرها من الأجهزة التكنولوجية لأقل من ساعتين يوميا، وعلى الأم توفير بدائل تساعد في القيام بنشاط بدني رياضي للاستمتاع والبقاء نشيطين.
- الاستمتاع بالتأمل: على الآباء والأمهات تشجيع أطفالهم على التوقف والاستمتاع بالهواء الطلق وبما يجري في الطبيعة وإظهار الاحترام للصمت. ويجب الخروج معهم في الحدائق لاستكشاف الأزهار والنباتات والحشرات.
- النوم الكافي: يحتاج الأطفال إلى النوم حتى تنمو أجسامهم بصحة، وهم بحاجة إلى قسط وافر من النوم يصل في سن المدرسة إلى نحو 10 ساعات.
- الرعاية العاطفية: يجب غمر الأطفال بالحب والحنان وتوفير احتياجاتهم العاطفية في مرحلة مبكرة من الحياة. ويجب مشاركتهم في الأنشطة التي يحبونها لأنها أفضل دواء لمعالجة تقلبات الحياة.

تحذيرات من 5 أمور أثناء القيادة

حجرة القيادة، أمر سلبي على قاعدة المركبة، خصوصاً عند القيادة لمسافات طويلة، وفي مثل هذه الحالة، إذا كان السائق يسافر وحيداً مثلاً، فالأفضل توزيع الأمتعة كافة بالتساوي قدر الإمكان، في صندوق الأمتعة وفي حجرة القيادة، حيث يتوزع ثقل الأمتعة على «شصي» السيارة بالكامل. وإذا كان مع السائق ركاب، في الكرسي الأمامي والخلفي، فهنا لا توجد مشكلة في الثقل الكبير في صندوق الأمتعة الخلفي للسيارة، لكن يفضل أن يتم أيضاً وضع بعض الأمتعة، على سقف السيارة من خلال الحملات الخاصة، وهي الطريقة المثلى في غالبية الأحوال خصوصاً للسيارات من فئة الصالون. - حذرت الكثير من الهيئات الفنية العالمية المتخصصة في السيارات، من أن الحمولة الزائدة وسوء توزيعها يهددان أمان القيادة، حيث تؤثر الحمولة والميل الجانبي الناجم عن سوء التوزيع الصحيح للأمتعة على المناورة بالسيارة، حيث تصبح غير آمنة.

مفاجآت الطريق

قبل الشروع في الذهاب في رحلة بسيارتك، أو قطع مسافة طويلة، تتجاوز 500 كلم. هنالك مجموعة من الأمور الواجب عليك التأكد منها في سيارتك، قبل انطلاقتك بها، لتضمن عدم ظهور أي مفاجآت غير متوقعة، ولتكون جاهز تماماً في حال حصولها. ومن هذه الأمور:

- تأكد من أن زيت محرك سيارتك، جيد وغير بحاجة إلى تبديل. فقد لا تجد من يقوم بتبديله لك خلال رحلتك. يمكن أيضاً الاحتفاظ بعبوة احتياطية معك من زيت المحرك، في حال احتجت إليه.
- إن غاز جهاز التبريد في سيارتك، ممتلئ بالشكل الصحيح، حيث ستحتاج إلى مكيف الهواء خصوصاً عند القيادة في فترات الحر والظهيرة.
- تأكد من إطار مركبتك الخامس، وهو الإطار «الاحتياطي»، الأمر الذي قد يغفل عنه الكثير من سائقي المركبات، بشكل عام، ولا يقومون بتزويده بالهواء بشكل دوري، مما يؤدي إلى تلفه في الغالب.
- أن اللببات كافة الخاصة بمركبتك، تعمل بالشكل الصحيح، خصوصاً الإنارة الخارجية، الأمامية والخلفية. (الاتحاد)

ارتفاع الحرارة

- تعتبر القيادة خلال الأجواء الحارة، والطقس المشمس، وفي وقت الذروة، من أشد أنواع القيادة وأقساها على مركبتك، حيث تعبر القيادة في مثل هذه الظروف، لساعات طويلة، الاختبار الأمثل لقطع سيارتك، ومدى صلاحيتها وفعاليتها في العمل بشكل صحيح ودون مشاكل.

- ارتفاع حرارة المحرك، من أكثر المشاكل التي تواجه الكثير من المركبات، خصوصاً المستعملة، ورغم أن مشكلة ارتفاع حرارة المحرك مرتبطة بالعديد من الأمور الفنية والتقنية والميكانيكية، إلا أن خزان تبريد المحرك وما يحتويه من سائل أو مياه التبريد، تعتبر أول سبب تعقب هذه المشكلة إذا حدثت لك.

- إذا واجهتك مشكلة ارتفاع حرارة المحرك، فمن الخطأ فتح خزان تبريد المحرك فوراً بعد ركن المركبة بجانب الطريق.

- خزان التبريد إذا كان ينقصه سائل التبريد أو الماء، سيكون مضغوطاً بشكل كبير، وهو ما سيؤدي إلى تدفق الماء المغلي منه، بمجرد فتحك لغطاء الخزان.

- لو لم يتم ذلك، وقمت بفتح الخزان، وإضافة الماء مباشرة عليه، فإنك قد تؤدي إلى مشاكل خطيرة في محرك السيارة أو أي من القطع الخاصة بخزان التبريد.

✳ الحل الأمثل.. ركن سيارتك، وقم بإيقاف المحرك لخمس دقائق، وبعد ذلك تشغيل السيارة، عندها استخدم منشفة لفتح غطاء خزان التبريد، وإضافة الماء تباعاً لحين ملاحظتك امتلاء الخزان.. يمكن الضغط على دواسة البنزين ثلاث أو أربع مرات، وملء الخزان مرة أخرى في حال نقص منه الماء، ويفضل استخدام سائل التبريد الخاصة وليس المياه العادية.

الحمولة الزائدة

- القاعدة الرئيسية التي تتفق معها أغلب شركات إنتاج السيارات، تتركز على توزيع الحمولة على كامل قاعدة السيارة بالكامل «الشصي»، بما في ذلك الأمتعة والركاب.

- يخطئ الذين يسافرون لمسافات طويلة في سياراتهم، وتراهم يحملون مركباتهم بحمولات غير موزعة تماماً على قاعدة السيارة بالشكل الصحي.

- وضع الحمولة الزائدة في صندوق الأمتعة، وعدم وجود السائق فقط في

يعتقد البعض أن قائد المركبة يصبح قادراً على القيادة بالطريقة الصحيحة والمثل بعد نجاحه في امتحان الحصول على الرخصة، وهو اعتقاد خاطئ، حيث إن القيادة ليست من ضمن الأمور التي يكفي حصول الشخص على ورقة رسمية، كي يتمكن من قيادة مركبة بصورة احترافية، ودون أن يؤثر سلباً على من حوله ومن معه، حيث إن القيادة فن يحتاج إلى ذكاء وحكمة، خاصة حدوث عند أي مفاجآت غير متوقعة، تتطلب من السائق خبرات طويلة في القيادة، كما تتطلب منه إلماماً ومعرفة بالكثير من الأمور.

وهناك عشرات الأمور التي يجب عليك كمالك لسيارة بغض النظر عن نوعها، الانتباه لها، ومراعاتها، ومعرفة أفضل الطرق الصحيحة للتصرف في حال حصلت معك وأنت تقود مركبتك بشكل اعتيادي.

ولعل من أهم هذه الأمور التي يجب مراعاتها خلال القيادة، خصوصاً عند السفر أو القيادة لساعات طويلة.

في بعض الدول، طور لصوص الطرق مهاراتهم للسطو على السيارات التي تعبر الطرقات الفرعية والجانبية، لتتجاوز مرحلة ثقب الإطارات، عبر رمي الأسلاك أو المسامير على الطريق الذي تعبر منه المركبات، حتى أنهم تجاوزوا فكرة الاحتيال على السائق، بطلبهم المساعدة بجانب الطريق، ليتمكنوا من اصطياد فرائسهم من السيارات التي تسير على هذا الطريق.

لعل أحدث هذه الطرق التي ابتكرها قطاع الطرق، هي رمي البيض النقي على زجاج السيارات التي تعبر الطريق. وفي أغلب الأحيان، فإن التصرف الطبيعي في حال رمى أحدهم بيضة على زجاج مركبتك، هو تشغيل ماسحات الزجاج الأمامية لتنظيف مخلفات هذه البيض الذي التصق بزجاج مركبتك، وهو الأمر الخاطئ تماماً.

بمجرد قيامك بتشغيل الماسحات الأمامية، لتنظيف هذه المخلفات، سيختلط الماء الصادر من الماسحات الأمامية بمخلفات البيضة، ليتحول ذلك إلى ما يشبه السائل، الذي سيغطي 90 بالمائة من الرؤية لديك، ما سيضطررك للوقوف مباشرة لانعدام الرؤية، وهو ما يهدف إليه قطاع الطرق لمحاولة سركتك.

الحل المثالي هنا في حال صادفك مثل هذا الأمر، هو ترك البيضة ومخلفاتها، وعدم تشغيل الماسحات مطلقاً، لحين عبورك هذا الطريق إلى آخر يمكن الوقوف على جانبه وتنظيف الزجاج.

ضغط الإطارات

- في مثل حالة ارتفاع حرارة المحرك، فإن إطارات المركبة، من أكثر قطع السيارة تعرضاً للخطر خلال القيادة في الأجواء الحارة والمشمسة، وذلك لاحتكاكها المباشر مع الطريق ذو الحرارة المرتفعة.

وفي مثل هذه الحالات، يتغاضى أو يتجاهل الكثير من قائدي المركبات، عن تفقد إطارات مركباتهم، ويعتبرون أن القيادة في مثل هذه الظروف هي تماماً ناتجة خلال القيادة في الظروف العادية وفي الأوقات التي لا تكون بها حرارة الشمس مرتفعة.

ولعل الأمر الذي يغفل عنه مثل هؤلاء من قائدي المركبات، أن الحرارة المرتفعة تؤدي إلى زيادة الضغط في الإطارات، الأمر الذي قد يؤدي خصوصاً إذا كانت الإطارات بحالة غير جيدة، إلى انفجار هذه الأخيرة.

- النصيحة التي يوجهها الكثير من الخبراء والمختصين في عالم قيادة المركبات، هي تخفيف معدل ضغط الإطارات عن الضغط القياسي في حال توجب عليك القيادة في مثل هذه الظروف. والحل في هذه الحالة بسيطة، فإذا كنت مثلاً تملأ ضغط إطارات مركبتك بما يصل إلى 32 من ضغط الهواء في الظروف العادية، قم تخفيف هذا الضغط إلى ما يصل إلى 30 من ضغط الهواء، حيث إن النسبة التي قمت بتقليلها من ضغط الهواء في إطارات مركبتك، ستكون حرارة الطريق التي تسير عليها، كفيلاً بإرجاعها.



«معرض الشارقة للعروس» بنسخته الأولى بمشاركة أكثر من 100 عارض

ورد، وجيمي كوتور، والذي حظي بإعجاب الحضور، من الزوار والخبراء في الأزياء.

وتجولت الشيخة بدور القاسمي في أرجاء المعرض، الذي يعتبر من أفخم معارض الزفاف وأكثرها تميزاً في الإمارات الشمالية. وتضمن المعرض مجموعة واسعة من أفضل المنتجات وخدمات الزفاف، بما في ذلك فساتين الزفاف، وفساتين المناسبات، ومستحضرات التجميل، والمجوهرات، والعباءات، والجلبابيات، وخدمات تصفيف الشعر، والكوش، والتصوير الفوتوغرافي والفيديو، والعمود، والحناء وتنسيق الزهور، والحلويات، وخدمات تخطيط وتنظيم حفلات الزفاف وشهر العسل.

ويهدف المعرض إلى إطلاع الأفراد المقبلين على الزواج من كافة الجنسيات على أفضل موردي خدمات ومنتجات الزفاف في دولة الإمارات، مع اختيارات واسعة بما يتناسب مع جميع شرائح المجتمع، وقدم تجربة مشوقة لكل عروس وعريس، وأظهر لكافة الفتيات والشباب المقبلين على الزواج كيف يمكن تحويل حفل الزفاف الذي يحلمون به إلى ليلة من العمر.

وقالت حنان المحمود: «نحن سعداء بإقامة هذا المعرض الأفخم من نوعه والأكثر تميزاً في الإمارات الشمالية، ونتطلع من خلاله إلى توفير كافة الخدمات والمستلزمات الخاصة بحفلات الزفاف تحت سقف واحد، ومن خلال مجموعة متنوعة من العلامات التجارية الرائدة محلياً وعالمياً، وعبر خيارات واسعة من الأسعار التي تناسب مختلف فئات المجتمع، ونتمنى أن ننجح في جعل حفلات الزفاف بداية لزواج سعيد لجميع الفتيات والشباب في المنطقة».

وشملت الفعاليات حواراً تحت عنوان «كيف تجتاز السنة الأولى من الزواج بنجاح»، ألقاها خالد العامري وزوجته سلامة محمد، إضافة إلى ندوة «التخطيط لزواج ناجح، وصلف مهارات الارتباط» ألقته دكتورة علم النفس سعاد المرزوقي بالتعاون مع مراكز التنمية الأسرية بالشارقة. وشهدت كلتا الفعاليات حضوراً كبيراً من قبل الزوار، الذين رحبوا بفكرة تركيز المعرض على الجانب التقني من أجل زواج سعيد وناجح. وقدم المعرض لزواره عرضاً ترفيهياً من شركة «كيه جي» للإنتاج، وعرضاً أزياء من دار «سارا»، وعرضاً لمجوهرات كينات. كما اشتمل على حلقة نقاش بعنوان «ميزانية حفل الزفاف: المؤثرات، والتفاصيل، وطرق التنظيم»، أدارتها ريف الطويل، مذيعة تلفزيون دبي، تضمنت معلومات ونصائح عن كيفية التخطيط المالي ليوم الزفاف، بمشاركة من المدرب حامد آل علي، الذي شارك في الجلسة عن طريق مراكز التنمية الأسرية في الشارقة، ومصممة حفلات الزفاف مهرة حمدان، من شركة «تبر» للمناسبات وميثاء العرياني التي طرحت تجربتها الشخصية في تنظيم ميزانية زفافها الخاص، وندوة «خطة الأربعة أسابيع التجهيزية للياقة العروس البدنية» ألقته أخصائية التغذية الشهيرة ناتالي بسمة. وتم تنظيم «جوائز معرض الشارقة للعروس 2016»، والتي هدفت إلى تشجيع المصمحات الإماراتيات ومنهن الفرصة لإبراز مواهبهن وإبداعاتهن، في فئاتها الثلاث لكل من الملابس الجاهزة، وعبايات الزفاف، والقفطان والفساتين، بالإضافة إلى «مسابقة أفضل نموذج لموقع إلكتروني أو تطبيق ذكي لحفلات الزفاف»، لتصميم تطبيقات ذكية سهلة الاستخدام أو مواقع إلكترونية شاملة وتفاعلية في كل ما يتعلق بتجهيزات الأعراس.

اختتمت في الشارقة مساء الأحد فعاليات النسخة الأولى من «معرض الشارقة للعروس»، الذي نظمته قاعة الجواهر للمناسبات والمؤتمرات، والذي اقيم تحت رعاية قرينة حاكم الشارقة، الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيس المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، رئيس نادي سيدات الشارقة، وافتتحته الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيس هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير «شروق»، نائب رئيس نادي سيدات الشارقة.

وشارك في المعرض الذي يعتبر واحداً من أكبر المعارض المتخصصة بمستلزمات وخدمات الزفاف، أكثر من 100 عارض واستشاري من دول مجلس التعاون الخليجي، يمثلون مجموعة من أشهر العلامات التجارية في مجال تصاميم فساتين ومستلزمات وخدمات الزفاف الراقية، إلى جانب مجموعة من الاستشاريين والمتخصصين في قضايا الزواج والأسرة.

وحضر حفل افتتاح المعرض خولة السركال، مدير عام نادي سيدات الشارقة، وحنان المحمود، مدير قاعة الجواهر للمناسبات والمؤتمرات، وأماني آل علي، مدير المكتب التنفيذي للشيخة بدور القاسمي، إضافة إلى أكثر من 200 ضيف وضييفة من كبار الشخصيات، وسيدات المجتمع، ومصمحات الأزياء الإماراتيات والعربيات.

وشهدت الشيخة بدور القاسمي خلال الافتتاح عرض الأزياء الحصري لدار «أزاليا»، حيث تم الإطلاق الرسمي للعلامة التجارية الإماراتية الجديدة للشيخة أمل بنت مانع آل مكتوم، التي مزجت تصاميمها بين أحدث خطوط الموضة العالمية، مع لمسات من التراث الإماراتي، ما يجعلها تحمل أفاقاً واسعة لارتداء المصمحات الإماراتيات لعالم الموضة والأزياء على المستوى الإقليمي والدولي.

وتابعت رئيس هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير «شروق»، عرضاً آخر لتصاميم أرقى دور الأزياء والعلامات التجارية العالمية، من «اسبوزا» والذي اشتمل على إبداعات مونيكا لوليه، وكارولينا هيريرا، وأوسكار دي لارينتا، واسبوزا كوتور، وإيزابيل سانشينز، وطنوني



صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرية والتغذية



(الفقوس (القثاء)

نصف ساعة مرتين أسبوعياً.

محشي الفقوس على الطريقة

المقدسية

المقادير:

- 1 - لتر لبن رائب.
- 1 رأس لبن جميد منقوع مع لتر ماء.
- 3 كيلو فقوس بلدي حجم كبير.
- 3 أوقية أرز مصري مغسول ومنقوع بماء ساخن مع ملح.
- نصف كيلو لحمة عجل مفرومة ناعماً.
- رشة فلفل أسود، ورشة بهار سادة، ورشة حب هال، وورشة كركم.
- نصف فنجان شاي زيت ذرة.
- ملح قدر الحاجة.
- 3 أسنان ثوم مهروس ناعماً.
- ملعقة كبيرة نشا.

الطريقة:

- يقشر الفقوس بمقشرة البطاطا ثم يقور كالكوسا ويغسل بالماء.
- يصفى الأرز جيداً ويخلط مع البهارات والزيت واللحم ثم يحشى الفقوس ثلثي الحبة أرز، ثم يرتب بالوعاء المعد للطبخ.
- يوضع لتر اللبن الرائب في وعاء على النار مع ملعقة كبيرة نشا ويحرك بسرعة حتى يغلي ويوضع فوق الفقوس ثم يخلط لبن الجميد المنقوع بالخلط الكهربائي ويصفى جيداً بالمصفاة المنخل ويوضع السائل المصفى فوق اللبن والفقوس ويوضع عليهم رشة حب هال ويوضع على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطي ويترك على نار هادئة مدة ساعة ونصف الساعة أو حتى ينضج، ثم يضاف فوقه الثوم المهروس ويترك ليغلي مع الثوم مدة خمس دقائق، ثم يرفع عن النار ويفصل اللبن عن الفقوس حتى لا يتفتت ويقدم ساخناً مع اللبن المطبوخ وأي نوع سلطة.

الفقوس هو أساس الخيار، وذكر بالقرآن الكريم بالقثاء، وعرف قبل الخيار، وفوائده أقوى من فوائد الخيار، ويصنف كفواكه وليس كخضار، ويمد زرعته بالأرض كالبيطخ والشمام والقرعيات وليس كالخيار يكون ممدوداً للأعلى، ويطبخ كالمحاشي وتشتهر مدينة القدس بهذه الطبخة وتطبخ مع لبن الجميد.

فوائده للجسم:

- 1 - غني بالألياف فيساعد على الهضم ويمنع الإمساك.
- 2 - مدر للبول.
- 3 - يعمل على توازن الماء بالجسم.
- 4 - غني بالحديد.
- 5 - غني بالببتا كبريتين.
- 6 - غني بالفيتامينات.
- 7 - يعطي برودة للجسم.
- 8 - غني بالألياف الخشبية والبوليتاسيوم وبذلك يساعد على انزال ضغط الدم لأن البوليتاسيوم والألياف الخشبية عند تواجدها مع بعضها تخفف ضغط الدم.
- 9 - يساعد على عملية الأيض ويعدل حموضة الدم لأن حموضة الدم تحصل من عدم انتظام عملية الأيض بالجسم.
- 10 - يساعد على إنزال الوزن كونه يساعد على الشبع.
- 11 - فوائده تكمن في تناوله طازجاً.
- 12 - يحتوي على الكالسيوم بكثرة.
- 13 - يحتوي على فيتامين (اي) و (سي).
- 14 - يساعد في علاج الدودة الشريطية.
- 15 - يساعد على عدم تكون الحصى بالكلية.
- 16 - يهدئ الأعصاب.
- 17 - يساعد على تبريد البشرة.

فوائده للبشرة:

- يساعد على ترطيب البشرة.
- يساعد على إنتاج مادة الكولاجين بالبشرة كونه يحتوي على الفيتامينات.

طريقة استعماله للبشرة

- يخلط بالخلط الكهربائي ويوضع كقناع للبشرة مدة



روضه طيور الجنة في البيرة تحتفل بتخريج الفوج الثامن



نواة عجوة المشمش.. سم يقتل أكلها

25 نواة تقتل أكلها

وقبل التحذير البريطاني بأكثر من عامين، صدر شرح من دكتور مصري، موصوف بأنه «أستاذ العلاج بالأعشاب» في حساباته بمواقع التواصل، كما في مدونة يطل منها على متابعيه، ويبدو أنه مقيم في ماليزيا، حسب ما استنتجت «العربية.نت» من زيارتها لحسابه «التويتري» وهو باسم @obamadays في الموقع، وذكر في شرحه أن من نواة عجوة المشمش، يستخرجون مادة تساعد بعلاج أنواع عدة من السرطان، لذلك تدخل بصناعة الأدوية المكافحة للمرض الخبيث «لكن المادة نفسها تسبب السرطان، إذا استخدمت خطأ»، كما قال. وشرح الدكتور حسن يوسف ندا، أن المادة المستخرجة هي مركب كيميائي من «الجليكوزيدات» تدخل في العلاج الكيميائي ضد السرطان، ويسمونها «لايتريل» موجودة في القشرة الخارجية لنواة المشمش، وهي مكونة من «غلوكونيد» ومن السيانييد السام، ويسمونها فيتامين B17 أيضا. ويخرج المستخرج «لايتريل» إفرازات «حمض الهيدروسيينيك» المدمر في الجسم للخلايا المتسرطنة، من دون الإضرار بالعادية «لذلك يمكن تناول 7 حبات من نواة المشمش، المحتوية على مركب فيتامين B17 من دون أضرار للجسم السليم» وفق تعبير الدكتور الذي حذر في شرحه من «تناول 25 نواة» لأن السيانييد يصبح بمقدار سام، إلا أن الدكتور ندا قد يراجع الكمية بعد الكشف الطبي الجديد.



المعلوماتي، لكنها لقتها، ليست خطرة كما بنواة المشمش، المحدث «سيانيدها» الكثير الكمية، تغيرات انسمامية حادة، عوارضها ضعف عام وآلم بالرأس، مع صداع وهبوط في ضغط الدم واختلاجات عصبية قد تنتهي بالموت. الشيء نفسه حذرت منه أيضا هيئة أمن غذائي مشابهة، وهي European Food Safety Authority المؤكدة في دراسة نشرتها، ولخصتها فقرة واحدة نشرتها صحيفة «التلغراف» البريطانية بعد الجمعة، أن البالغ المتناول لنصف نواة كبيرة من عجوة المشمش، يتخطى بأكلها حدود الأمان. أما الطفل فحدوده نصف نواة صغيرة، وبعدها يعبر النسبة إلى الخطر، وكله بحسب الكميات.

شهري في بريطانيا باسم anticancerinfo.co.uk وعبرت شهرته الحدود إلى خارجها، لزمه أن تناول النواة الشبيهة بنواة اللوزة، وفي بعضها مرارة أحيانا، يمنع انتشار السرطان ويوقفه عند حده، لأنها غنية بفيتامين B17 الشهير، ثم يبالغ الموقع بالبيان أكثر، فيذكر أن تناول 10 إلى 12 نواة مشمشية يوميا، يبعد عن أكلها المرض الخبيث، وينجيه من تبرعمه في خلاياه. وما تم اكتشافه، أن B17 يتحول بعد تناول النواة إلى «سيانييد» الهيدروجين، الشديد السمية والموجود بكميات قليلة جدا في بذور بعض الفاكهة، كالدرق واللوز والتفاح والمانغو، وهو ما قرأته «العربية.نت» في موقع «ويكيبيديا»

أطلقت «وكالة المعايير الغذائية» البريطانية، تحذيرا من أكل النواة الموجودة في عجوة المشمش، ووصفت محتوياتها بسم يقتل أكلها، سواء طبيعية بعد إخراجها من حبة المشمش، أو جافة في مستوعبات محفوظة فيها ويشترونها من المحلات، متأثرين بالمنتشر عنها من معلومات تشير إلى احتوائها على مركبات مدمرة لخلايا بعض أنواع السرطان، وهو ما نقرأه مكتوبا على أغلفة المستوعبات المحفوظة فيها. وذكرت الوكالة، وهي ذراع أمنية غذائية، معروفة باسم Food Standards Agency منذ تأسست عام 2000 في بريطانيا، أن نواة عجوة المشمش غنية جدا بالسيانييد، الموصوف وفق ما قرأت «العربية.نت» عنه، بسم زعاف قاتل متى يتم تناوله، لذلك شرحت الوكالة المنشور تحذيرها في موقعها، كما بوسائل إعلام بريطانية عدة الجمعة، أن كمية 190 غراما منها كافية لإنهاء حياة أكلها، فيما يتعرض المتناول لأقل من 65 أو 90 غراما مرة واحدة، لمضاعفات مثيرة للقلق الصحي، أشهرها «تنمل» أو تخدر يشعر به في أطراف الأصابع، يفقد الإحساس بما تلمسه لفترة معينة.

الفيتامين الذي يتحول إلى «سيانييد» قاتل

وأكثر ما سبب قلق الوكالة ودفعها للتحذير من خطر النواة المشمشية، هو الانتشار المتزايد لدعايات عنها، نجدها في مواقع خاصة بترويج بدائل طبيعية لعلاج السرطان، مختلفة عن الطبية والتقليدية المعروفة، أي بالاستئصال أو بالكيميائي أو الإشعاعي، ومنها موقع

مخاطر وضع الطعام خارج الثلاجة!

السبب الرئيس وراء التسمم الغذائي هو الأطعمة المتروكة خارج الثلاجة لفترة طويلة، فحرارة الغرفة غير صالحة لضمان سلامة الغذاء، بل هي تشجع على نمو الجراثيم ونشر سمومها في الأطعمة. وهناك أنواع كثيرة من الجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي، أشهرها ثلاث هي جراثيم السالمونيلا، وجراثيم المكورات العنقودية، وجراثيم العصيات القولونية (الأشريشيا كولاي). ويكثر وجود جراثيم السالمونيلا في أمعاء الإنسان والحيوانات والطيور، وهي تنتقل بسهولة إلى الإنسان نتيجة تلوث الأطعمة خلال إنتاجها أو نقلها أو تحضيرها أو تصنيعها بطرق غير نظيفة ولا سليمة، حسب ما ذكرت صحيفة «الحياة» اللندنية. أما جراثيم المكورات العنقودية، فتوجد في مناطق كثيرة من الجسم، خصوصا في الجروح وثنايا الجلد والأنف. وإذا وصلت هذه الجراثيم إلى الغذاء المتروك في درجة حرارة الغرفة، فإنها تتكاثر فيه بسرعة وتفرض سما خطيرا. وبخصوص جراثيم العصيات القولونية، فإنها تتعايش في شكل عادي في أمعاء البشر والحيوانات والطيور منذ الولادة، وهي تعد ضرورية كي تقوم الأمعاء بوظائفها الطبيعية، لكن لسبب ما قد تجد تلك الجراثيم طريقها إلى الأطعمة التي تثير العدوى لأكلها وتعرضهم للتسمم. إن الشعور بالغثيان والتقيؤات والإسهال والمغص البطني هي من العوارض التقليدية للتسمم الغذائي، وتلوح هذه في الأفق بعد ساعات من تناول الوجبة الملوثة، خصوصا إذا كانت وجبة دجاج أو سوشي أو بيض أو سمك.

تناول الأناناس بانتظام لمدة أسبوع.. فوائد صحية



اليومي يعزز من صحة الجلد ويحسن البشرة بشكل ملحوظ. 6 - يحسن من صحة خلايا الدم الحمراء: تناول الأناناس بصفة يومية يعزز من صحة خلايا الدم الحمراء، فالأناناس يحسن من أداء الجهاز الدوري للجسم، ومن ثم يسمح بوصول الأوكسجين لخلايا الدم بطريقة أفضل. 7 - يحسن الالتهاب: الأناناس لديه القدرة على تحسين عملية الأيض في الجسم، لذا فهو يعزز الصحة العامة للجسم. 8 - يخفف من الآلام: الأناناس لديه خاصية مضادة للالتهابات، ومن ثم فهو يخفف من آلام المفاصل والعضلات كما يعطي راحة من الصداع أيضا.

فيها، ومن ثم يعزز من مناعة الجسم. 3 - يقلل من علامات الـ«سيلوليت»: الأناناس يساعد الجسم في التخلص من الخلايا الدهنية، لذا فهو يقلل من علامات الـ«سيلوليت» ويشد الجلد. 4 - يحسن من عملية الهضم: تناول الأناناس بصفة منتظمة يعزز من صحة الجهاز الهضمي في الجسم، حيث إن الأناناس غني بالألياف التي تطرد البقايا الضارة من القولون ويقي من «الإمساك». 5 - يحسن البشرة: الأناناس غني بفيتامين «C»، وهو المسؤول عن إنتاج مادة الـ«كولاجين» وإعطاء الجلد المرونة الطولية، لذا فإن وجود الأناناس ضمن النظام الغذائي

إذا كنت من محبي الفواكه الطازجة وتضيفها إلى نظام غذائك اليومي، فأنت بالفعل على الطريق الصحيح لنظام حياة صحي.

فخبراء التغذية يؤكدون أن الحياة الصحية الخالية من الأمراض، تعتمد على نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه والأسماك والمكملات الغذائية الطبيعية التي تعزز خلايا الجسم وتقويها، وبالتالي تضمن بقاء الأمراض بعيدة. ولكل نوع من الفواكه فوائدها الذهبية، لكن بشكل عام فإن معظم الفواكه غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المفيدة للجسم، والتي تعزز من الجهاز المناعي وتمد الجسم بحاجته من مختلف الفيتامينات.

وحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن الأناناس من تلك الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، والتي تعالج الكثير من الأمراض وتقلل من أعراضها المؤلمة.

وحسب التقرير، فإن تناول الأناناس في الثلاث وجبات اليومية على مدار أسبوع، سيحسن كثيرا من صحة الجسم، ومنها:

1 - يساعد على خفض الوزن: الأناناس من الفواكه التي تعمل على كبح الشهية، لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع، ومن ثم يساعد الجسم في فقدان الوزن، خصوصا أنه ينشط عملية حرق الخلايا الدهنية في الجسم. 2 - يزيل السموم من الجسم: تناول كميات من الأناناس بصفة يومية ينقي الجسم من السموم، والبقايا غير المرغوب