



العدد (45)

الثلاثاء 31-5-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

جمال من «المهملات»



أقدم
حديقة
حيوانات
بغزة

نصائح لأجسام
صحية في رمضان
مواقف تثير النوادر

صحتك من
مطبخك

اعداد:
الهام بغدادي -
خبيرة البشرية
والتغذية

سجى ريان ..

موهبة في النحت والكتابة

تحلل

الشخصيات بالخط

القراءة

للأطفال المكفوفين

أقدم

صانع تراثيات

شريك

في الخامسة

فوانيس غزة

تنافس المستورد

صناعة الجمال من «المهملات»

أكياس النايلون التالفة في غزة تتحول الى منتجات ذات قيمة



استراحة حياة

هانى ابو رزق

تعمل

زينب عزيز في

الثلاثينيات من عمرها على جمع

أكياس النايلون التالفة داخل منزلها،

بينما يقوم اطفال الحي بجمع الأكياس من

طرقات وأزقة بلدة بيت لاهيا شمال قطاع غزة، لتقوم

هي ومجموعة من النسوة بتحويلها الى أشكال ومنتجات

جمالية ذات قيمة.

داخل فناء أحد المنازل تجتمع زينب ومجموعة من العاملات معها

لإتمام عملهن في اعادة تدوير أكياس النايلون التالفة بعد جمعها

وغسلها وتجفيفها وتحويلها الى خيوط من النايلون وحياتها «بصنارة»

غزل الصوف، لاستخدامها كإضافات للمنتجات والسلع؛ لتشكل اعادة تدوير

الأكياس مصدر رزق لهن.

تقول زينب وهي تجدل أكياس النايلون بيديها: «لجأت لهذا المشروع بعد تخرجي

من الجامعة في تخصصين، لكن لم اجد عملا الا لمدة لا تتجاوز ثلاثة شهور، وخلال

الفترة التي مكثتها داخل المنزل فكرت في شيء جديد غير موجود في السوق الغزية، وفي

أحد الأيام بينما كنت أغزل الصوف تراءى أمامي كيس من النايلون فبادرت بتحويله الى

شكل جمالي.

وأضافت: «قمت بعرض هذه الفكرة على بعض أقاربي وصديقاتي، فأدهشتهم كونها غير

تقليدية، ثم جمعت بعض النساء والفتيات اللواتي يتقن الخياطة بالصوف كون فكرتي

قريبة من هذه المهنة لمساعدتي في العمل.

وتابعت لـ «استراحة الحياة»: هناك مجموعة من المراحل التي تمر بها عملية التصنيع، اولها

تجميع الأكياس التالفة، ومن ثم غسلها وتعقيمها وتجفيفها، وبعد ذلك أقوم بتحويلها بمساعدة

النسوة العاملات معي باستخدام صنارة الصوف الى خيوط نايلون وحياتها حتى تصل الى

الشكل المناسب، مشيرة الى انها ستشارك في معرض منتصف الشهر الحالي بالجامعة الاسلامية

لبيع منتجاتها. وحول اختيارها للنايلون في تصنيع منتجاتها أوضحت انه يعتبر من المواد التي

تتحمل الرطوبة مقارنة بالأخشاب أو الحديد، لذلك يعتبر جيدا في التصنيع كونه يتحمل العوامل

الطبيعية مثل الحرارة والرطوبة خاصة في أوقات الصيف، مؤكدة انها تسعى الى عدم التخلص

من بقايا النايلون بحرقه حتى لا يسبب ضررا للبيئة، وللمحافظة على الثروة الحيوانية لأن كثيرا

من الحيوانات في الطرق تظن ان أكياس النايلون طعاما فتقوم بأكلها ما يعرض حياتها

للخطر.

وعن المنتجات التي تقوم بتصنيعها اشارت الى ان هناك أصنافا وأشكالا متعددة مثل

«المقالم»، «القبعات»، والحقائب الخاصة بالفتيات، اضافة الى العديد من المستلزمات التي

تستعمل داخل البيوت.

وبينت زينب انها تسعى الى تسويق منتجاتها وبيعها في معارض في الفترة القادمة،

متمنية ان تجد اقبالا على شراء منتجاتها كي تعطي النساء اللواتي يعملن معها أجراهن،

منوهة الى انها انشأت صفحة على «الفيس بوك» حملت اسم «التراث الجديد»، وقامت

بعرض منتجاتها عليها ونالت اعجاب الكثيرين من متابعيها.

وحول العوائق التي واجهتها، اوضحت زينب ان النايلون الذي يناسب العمل

غير متوفر بالشكل المطلوب، مطالبة بلدية غزة بحل هذه المشكلة عبر نشر

الثقافة لدى المواطنين بضرورة فرز النايلون والمعادن الأخرى كالا على

حدة، فهذه الخطوة ستوفر عملية تنظيف النايلون، اضافة الى عدم

وجود مكان خاص للعمل للنساء بالعمل فيه كفرق

واحد.

وطالبت زينب المؤسسات الخيرية والجهات الداعمة

بضرورة تبني فكرة المشروع خاصة انه يحتاج

الى رأس مال من أجل إعطاء الأجور

للعاملات وتوفير فرص عمل

لأخريات.

شريك في الخامسة

رامي سمارة وإيهاب ريمايو - وفا



صاحبة رسالة في الحياة تبدأ من الأسرة وتتسع لتشمل المجتمع ولا تنتهي، والأولويات مرتبة وكلها تدور في فلك شخص ناجح يكون أسرة ويربي طفلاً قويا وسعيدا. رهنه عمرها لطفها، قالت إنه يجب أن يكون سعيدا فهو لم يقترف ذنبا بأن والده مغيب، قررت ألا يمر عليه يوم دون أن تدخل الفرحة إلى قلبه، وعملت على مواجهة كافة الظروف حتى يعيش حياة مرفهة، سجلته في أجود المدارس، ألحقته في أفضل النوادي، لم تبخل عليه في شيء، عوضته عن كل ما يرتبط بغيب الأب.

ولكن، هنالك تفاصيل لا تحيا سوى بين الطفل والوالده، أن يذهب مثلا سوية إلى متجر، أو أن يترافقا إلى محطة تعبئة الوقود، أو إلى الحلاق، أو السوق، «خانة الذكريات ستبقى جائعة خلال المرحلة التي تتكون فيها شخصية الطفل، إذا لم تغذ بمواقف صغيرة وربما تافهة بالنسبة للبعض».

موسى هو الود الذي تشبثت به للحياة، وهو الأمل الذي أضاء حياتها من جديد بعد أن كانت تصف نفسها برسول الكآبة، لم يكن في حياتها ما يبعث على التفاؤل. الآن وبعد أن أصبح موسى في الخامسة أخذ يسأل كثيرا عن أبيه، النشاطات التي تقوم بها والدته لتعويضه وكمية الحب التي تمنحه إياها لا يمكن أن تلغي دور الأب، تألم هي حين ترى في عيون صغيرها أنه دائم البحث عن ذلك الرجل الذي يفترض أن يكون بجانبها في شكل العلاقة المثالية بين الزوجين.

ما أن تنظر إلى موسى، وبعيدا عن الفلسفات السياسية؛ يغزوها ذلك الدافع بضرورة بناء جيل قادر على مواجهة الاحتلال ومساعدته نحو التجهيل، وبتأسيس جيل قوي ومتعلم وواعٍ وملتزم يدرك حقوقه وحدوده.

حين قرر وليد أن يضحى بسنوات من عمره من أجل الوطن، استيقظ لدى سماح الإحساس بأهمية الرسالة التي يجب أن تتبناها وتعمل على نشرها، من خلال التنشئة الصحيحة، اختارت أن يبقيا سويا رغم الغياب القسري، لأنها مؤمنة برسالة الوطن والمقاومة.

تدير سماح منذ 3 سنوات جمعية أصدقاء جامعة بيرزيت، وخلال هذه المدة سجلت نجاحات أطفأت بها تساؤلات من شككوا في قدرتها على قيادة جمعية عمرها 23 عاما، بعد أن عملت على تنشيط تعاونية «إيد بإيد.. صنع بأيدي طلبة جامعة بيرزيت».

حين التحقت بجامعة بيرزيت في برنامج البكالوريوس؛ اضطرت للعمل لتسد احتياجات الدراسة، نظرا لحالة أسرتها المتواضعة، وحين استلمت إدارة الجمعية فكرت في أن يقوم الطلبة بإعانة أنفسهم، من خلال حروف يدوية يقومون بإنجازها وبيعها والاستفادة من ريعها. يستفيد من الجمعية اليوم 200 طالب وطالبة يقومون

بديا سعيدين في تلك الصورة التي تكتظ خلفيتها ببهجة الخريجين وذويهم، كانا مبتسمين حد الفرحة يهبطان من قبعتين سوداوين مربعتي الشكل، ويلفهما ذلك الرداء الفضفاض الأسود، هي تحمله على يسراها، وهو يشد إلى صدره شهادة الماجستير التي تسلمتها للتو في احتفال أقامته جامعة بيرزيت لخريجها.

هو أثر آلة التصوير، ما أن يقف أماما ووراءها أحد في لحظة سرور؛ حتى يتوارى ما فينا من وجع.

لا تدري سماح حامد في أي جيب دست منديلا جفت به دموعا ذرفت على المنصة بجوار زملائها وأمام معلمها وبقية الحضور، كانت تتمنى أن يكون زوجها وليد حباس موجودا بينهم، هي على الأقل تستحق أن يفرح شريكها لفرحها، ولكنه لم يكن.

لم يكن هذا الحفل هو أول ما تغيب عنه، طفله موسى ولد ولم يستقبله، نطق أولى متماته ولم يسمعه، خطى أولى خطواته ولم يره، أطفأ شمعته الأولى ولم يشاركه الفرحة، تعلم ركوب الدراجة وسقط ولم يسنده.

وضعت سماح طفلها بعد الشهر الثامن من غياب زوجها القسري، تمت لو عادت إلى المنزل برفقة اثنين، وكأي أم ودت لو تربي ابنها في جو عائلي مكتمل العناصر، ولكن تفكيرها ينحصر الآن في القيام بكل الأدوار، لما وجدت نفسها محاصرة.

حملها كان صعبا، طلب منها الأطباء ملازمة الفراش لخشيتهم على الجنين، وعملها لم يكن يحتمل غيابها، والمجتمع عيون لا تنفك تراقبها، ويطلبها بالانفصال، لم يكن ثمة من يقيم وزنا لكيانها، أثرت أن تبقى وفيه لحبيب عاشت وإياه قبل ارتباطهما قصة حب، ولأجل ذلك عرفت ماذا ستفعل وأين ستذهب وكيف ستربي ابنها وما هو طموحها، وكيف تسلك درب تحقيقه.

«الإنسان أكثر من يعرف نفسه، إذا اعتقد أنه ضعيف وآمن بذلك سيقوده هذا حتما نحو التلاشي والتسليم بالأمر». قالت سماح.

قررت فرض قوتها ورسمت مسار حياتها ووضعت هدفا تسعى نحو تحقيقه، «إذا اخترت أن أكون ضعيفة وذهبت باتجاه الاستكانة والعودة للعيش في كنف أهلي وعائلي؛ سألغي دوري الأساسي وأصبح شخصا تابعا»، أنجزت ترتيبات مالية وسددت كافة الديون المترتبة على زواجها، سجلت للماجستير وأكملت دراسته، وإنهكت حتى في أبسط الأمور كديكورات المنزل كل ذلك وحدها. الخطة كانت واضحة، ولكن بعض الحوادث البسيطة غير المتوقعة تنكأ جرح غياب الشريك، «من منا لا يحتاج أحدا أو سندا بجانبه؟».

تؤمن سماح أن المرأة مخلوق قوي يمكن أن تقوم بالكثير من الأمور، لا ترى في نفسها امرأة اعتيادية،

بينهم صغيرها موسى، قالت وهي تذرف الدموع: «أضعف الإيمان أن يكون وليد موجودا في هذه اللحظة. ست سنوات ليست فترة قصيرة، تفاصيل جمّة، حوادث وأحداث كثيرة، كل زوج يفخر بزوجه الناجحة، وأنا أبادله نفس الشعور. كل أول مرة لموسى تمنيته لو كان بيننا».

تبقى على ألم سماح حامد 6 أشهر، بعدها سيخرج وليد من الأسر، هي لا تعلم كيف سيكون أحساس طفلها الذي نما خمس سنوات دون وجود والده، خمس سنوات بلا عاطفة ولا حنان الأب، حضن الأب هو حب لا يعوضه حبا، أكثر ما تخشاه أن يكون ابنهما موسى تعود على الحياة من دون أب.

بعض الحرف داخل الحرم الجامعي، مقابل تمكينهم ماديا أو بتغطية تكاليف دراستهم. الجمعية كانت تقدم 35 منحة دراسية، وأصبحت تعطي 100.

بالحصول على شهادة الماجستير وانتزاع موقع مهني مرموق، أرادت سماح أن تكون أما مثالية يفخر بها ابنها، بألم عينه يرى كيف تأثرت وعملت وتعبت واجتهدت، واختارت طريقا تتسع لتضع فيها بصمتها. سيبقى موسى مميّزا حتى لو رزقت بأبناء آخرين، هو شريكها في سنوات الألم والوحدة، استمدت منه القوة ومدته بها ولأجله كافحت. كثيرة التفاصيل التي عاشها سوية والتي من شأنها أن تؤصل العلاقة أكثر وأكثر. حفل التخرج كان أصعب مرحلة، لما لمحت أهلها وكان

فوانيس غزة تنافس المستورد

زكريا المدهون - وفا

بدقة عالية يمسك الخمسيني مرعب أبو غبن بيده اليمنى قطعة صفراء من الورق المقوى «كرتون» على شكل مثلث تثبتها بالصمغ لتصبح الجزء الأخير من «فانوس» رمضان يصنعه لبيعه خلال الشهر الفضيل الذي يحل الأسبوع المقبل.

في ساحة منزله الاسبستي وسط مخيم الشاطئ للاجئين غرب مدينة غزة، يضع أبو غبن اللمسات الأخيرة على عشرات الفوانيس مختلفة الأحجام والألوان الزاهية والجميلة تمهيدا لبيعها قبل وخلال الشهر الفضيل.

تتنوع أحجام الفوانيس التي يصنعها ذلك الهاوي بين الكبير والمتوسط والصغير، وتطغى عليها الألوان الحمراء والصفراء والخضراء والزرقاء.

ويعتبر «فانوس رمضان» من أهم وأشهر رموز الشهر الكريم وهو جزء لا يتجزأ من زينة ومظاهر الاحتفال بقدمه في قطاع غزة وبقية الدول الإسلامية.

«جهزت 500 فانوس مختلفة الأحجام والألوان لبيعها في الشهر الفضيل» يقول أبو غبن لـ «وفا».

ويتابع: «جاءتني فكرة صناعة الفوانيس قبل عشر

سنوات كهواية ولتحسين أوضاعي الاقتصادية»، مشيراً إلى أن الفكرة استوحاها من تصاميم المهندسين نماذج ومجسمات للعمارات من «الكرتون» قبل بنائها.

قبل صناعة «الفوانيس» في العام 1989، عمل أبو غبن في صناعة السفن السياحية من «الكلكل» ونجحت بشكل كبير.

وعن كيفية صناعة «الفوانيس» يوضح أبو غبن أن الفوانيس مكونة من «الكرتون» و«الطلاء» و«البرق-الزينة» و«نايلون ملون» و«مصباح كهربائي»، منوها إلى أنه يقوم بقص «الكرتون» بأشكال مختلفة ثم يثبتها بالصمغ وعمل دعامة لها من الداخل، قبل أن يقوم بتثبيت النايلون الملون وطلاء «الكرتون» بألوان مختلفة وبعد ذلك رش «البرق» على «الفوانيس» لتخرج بأشكال جميلة.

وأشار إلى أن «فوانيسه اليدوية» تضاهي وتنافس المستوردة وهي أفضل منها بكثير وتبقى لسنوات، لافتاً إلى أنه يبيع الفانوس الواحد متوسط الحجم بـ 35 شيقلاً بينما يتم بيع المستورد بخمسين شيقلاً.

وتقول ويكيبيديا «الموسوعة الحرة»: «إن الفانوس

استخدم في صدر الإسلام في الإضاءة ليلاً للذهاب إلى المساجد وزيارة الأصدقاء والأقارب».

أما كلمة «الفانوس» فهي إغريقية تشير إلى إحدى وسائل الإضاءة، وفي بعض اللغات السامية يقال للفانوس فيها «فناس»، ويذكر الفيروز أبدي مؤلف «القاموس المحيط»، أن المعنى الأصلي للفانوس هو «النمام» ويرجع صاحب القاموس تسميته بهذا الاسم إلى أنه يظهر حامله وسط الظلام والكلمة بهذا المعنى معروفة.

وهناك العديد من القصص عن أصل الفانوس. أحدها الخليفة الفاطمي كان يخرج إلى الشوارع ليلة الرؤية ليستطلع هلال شهر رمضان، وكان الأطفال يخرجون معه ليضيئوا له الطريق. كان كل طفل يحمل فانوسه ويقوم الأطفال معاً بغناء بعض الأغاني الجميلة تعبيراً عن سعادتهم باستقبال شهر رمضان.

كما انتقلت فكرة الفانوس المصري إلى أغلب الدول العربية وأصبح جزءاً من تقاليد شهر رمضان لا سيما في دمشق وحلب والقدس وغزة وغيرها.

وحول تسويق منتجاته، يقول أبو غبن: إن أولاده يبيعون «الفوانيس» بواسطة دراجة نارية «تكتك»

في جميع محافظات غزة، مبيناً أن غالبية المشترين هم من أصحاب المحال التجارية والمطاعم، إضافة إلى المنازل.

وأوضح أبو غبن أنه تلقى عروضاً من تجار لدعمه ومشاركته لكنه رفض ذلك، عازياً ذلك إلى أن عمله بالأساس كهواية وليس تجارة.

وكشف أنه ساعد العديد من طلبة الهندسة في جامعات غزة في إعداد مشاريع تخرج وحصلوا على درجات مرتفعة.

ومع حلول شهر رمضان الكريم، تزدان واجهات المحال التجارية وشرفات المنازل بالفوانيس والزينة المضيئة.

وأكثر الفرحين باستقبال شهر رمضان هم الأطفال، الذين ينتظرونه بفارغ الصبر لشراء الفوانيس، وهناك آخرون لا يقدرون على ذلك بسبب سوء الأوضاع الاقتصادية لأسرهم.

ويأتي الشهر الكريم هذا العام ويعاني سكان القطاع (1.9 مليون نسمة) من أوضاع اقتصادية سيئة بسبب الحصار الإسرائيلي، حيث تبلغ نسبة البطالة أكثر من 40% ونسبة الفقر حوالي 60%.





القرءة للأطفال

المكفوفين

مبادرة شبابية لإغناء المكتبة السمعية

من ناحيتها تقول فاطمة إن أهم ما يميز هذه المبادرة هو جودتها العالية في التنفيذ، حيث تدرّب الفريق على مدار أسابيع طويلة من أجل إنتاج عمل نفخر به ولا يمل منه. وأضافت: ليس هذا هدف المبادرة فحسب، بل الخطوة الأولى فيها.

وتؤكد فاطمة أن المجموعة لجأت إلى أسلوب جديد لتوعية المجتمع بأهمية القراءة، من خلال تسجيل القصص للأطفال بعيداً عن الأسلوب السريدي، أملة بأن يلقى هذا العمل استحسانهم وأن يحقق الأهداف المرجوة منه. وختمت حديثها قائلة: المرحلة الأولى من المبادرة انتهت، لكن شغف الفريق لم ولن يتوقف، لذلك نحن بحاجة إلى مؤسسات ترعى هذا الفريق ومبادراته لكي يبقى قادراً على إيصال رسالته والقيام بدوره الفعال تجاه أفراد مجتمعه.

أصبح فريق القراءة مكوناً من عشرة أفراد، بعد انضمام خمس بنات وشابين.

وتقول: إن فئة الأطفال المكفوفين هي الهدف الرئيس لهذه المبادرة، لأن المكتبات السمعية في المؤسسات التي تعنى بالمكفوفين قديمة جداً، فلا مواكبة لجديد الكتب، فضلاً عن رداءة الصوت وتقنيات التسجيل المتبعة، كذلك فإن حب الأطفال الكبير وفضولهم في سماع القصص التي تلهم تفكيرهم وتلمس وجدانهم.

وعن الجهد الكبير الذي قدمه الفريق خلال الفترة الماضية، قالت: لم يكن ذلك سوى مرحلة أولى للمبادرة، موضحة أنه يتم التخطيط لإشراك الأطفال أنفسهم فيها لتسجيل قصص بأصواتهم لما يمتلكون من خيال واسع.

أحمد الحاج أحمد


استراحة الحياة

«أكثر ما أود فعله أنا وصديقتاي في هذه الحياة هي القراءة، لذلك ودنا أن نترك بصمة إيجابية في المجتمع تعمل على تشجيع الناس على القراءة»، هكذا تصف إيمان بدح منسقة مبادرة «عقب» الشبابية، هذه المبادرة التي تقوم على فكرة القراءة للمكفوفين.

وتضيف بدح أنها وصديقتها يزرن مدارس المكفوفين للاطلاع على ما يودون قراءته لإثراء المكتبات السمعية الخاصة بهم. ونظمت المبادرة بالتنسيق مع مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي التي قامت برعايتها. وتشير بدح إلى أن البداية كانت بثلاثة أفراد- هي وصديقتاهما-، والآن

سجى ريان ..

موهبة في نحت وكتابة الكلمات على قطع الحلي والمجوهرات

هبة الريماوي

في غرفتها المتواضعة داخل منزل عائلتها في قرية بيت نوبا غرب مدينة رام الله، تضي الصائغة سجى ريان «19 سنة» الكثير من وقتها في نحت وكتابة الكلمات على قطع الحلي والمجوهرات التي تصنعها بدقة عالية وجمالية فريدة من نوعها تلفت الأنظار بألوانها البراقة واللامعة.

مزاوله المهنة في صناعة المجوهرات ليست سهلة، كونها تحتاج الكثير من الوقت والجهد والإمكانات المادية، أما بالنسبة للصائغة سجى ريان يعد هذا المجال عشقها وموهبتها التي تتجل فيها.

فضلت العمل في هذا المجال، رغم أنها طالبة في جامعة بيرزيت، وفن صنع الحلي والمجوهرات يحتاج الى الكثير من الوقت، وقالت في حديث لـ «استراحة الحياة»: «بدأت الفكرة بعد رؤيتي لمثل هذه الحلي والمجوهرات على احد المواقع على الانترنت، ولكنها غير دقيقة الخط العربي، فلمعت الفكرة بذهني كوني أجيد بشكل ممتاز الكتابة بالخط العربي الجميل، وبدأت ابحت عن المواد التي تصنع منها الحلي، وتوصلت إليها، وأعمل بصياغة الحلي والمجوهرات منذ شهر ونصف الشهر».

أنشأت سجى صفحة على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» بعنوان «سلسال وحلق» للتواصل مع الناس بشكل أسرع، وتقول: «الإقبال على المجوهرات والحلي المصنوعة باليد كبير جداً، والطلبات عليها لا تتوقف منذ ممارستي لصناعة الحلي، وأرى السبب في

ذلك هو خصوصية القطع المصنوعة لشخص معين، برغبة البعض كتابة اسم، عبارة، أو كلمة تخصهم هم وحدهم، وبالإضافة إلى الحلق والسلاسل أصنع الميداليات والخواتم».

وبشأن المادة التي تستخدمها في صناعة المجوهرات، قالت: «لا أستطيع الإفصاح عن المادة، لأنها أساس

العمل والتميز في مجال صناعة الحلي، وبذلت جهداً ووقتاً طويلاً جداً حتى استطعت التوصل إليها، أما بالنسبة للمواد الأخرى فهي خيوط وخرز بألوان وأحجام متنوعة تكون حسب رغبة الزبائن، والأدوات التي أحتاجها لنحت القطع وقوالب بأشكال مختلفة وألوان لرسم والكتابة على القطعة المصنوعة».

تقول الصائغة سجى بابتسامة تشع منها الرضى: «لا أتوقف عن عمل حلي ومجوهرات منذ بدئي صناعته، من كثرة طلبات الزبائن، في بعض الأيام أعمل ليلاً ونهاراً من كثرة الطلبات، وفي الغالب يتم توصيتي على طلبية عن طريق «الفيسبوك»، وأقوم بإيصالها بعد الانتهاء منها».



الحاج سعدي بلبل..

أقدم صانع تراثيات في غزة يحتفظ بأصالة الماضي

توقف عن الحديث حين سألناه عن أسعار قطعه حيث حضر زبون كان أوصاه على عصاة معدات بناء «يد طورية». سأله الزبون عن سعرها، فأجاب 30 شيقلا، فدفع 20 شيقلا قائلاً ان هناك أيد في السوق تباع بـ 7 شواقل.

وأوضح الحاج سعدي أنه يراعي أوضاع الناس وما يمرون به ويتنازل عن الأسعار التي يطلبها، لأن الكثير من المواطنين يلجأون للمنتجات الصينية. وقال: «المنتج الصيني عمره الافتراضي قصير، وإذا افترضنا أن اليد التي اصنعها تصمد 6 أشهر وهي قوية ومصنوعة من البرتقال، فإن اليد المصنوعة والمستوردة من الصين عمرها شهر واحد وسعرها أقل بكثير». وأشار إلى أن بيعة لقطعة مرتبط بأوضاع البلد من الناحية السياسية والاقتصادية.

وعن أسعار قطعه، قال انها متنوعة وانه يقدر سعرها حسب الجهد والوقت، مشيراً إلى أن أسعار القطع الخفيفة يتراوح بين 3 و5 شواقل، وهناك قطع يبيعهها بـ 10 شواقل و15 شيقلا و20 شيقلا.

ويضيف ان الأشغال التراثية التي يصنعها سعرها متنوع بين 200 شيقل و400 شيقل، و1000 شيقل، ومنها ما يصل لـ 2000 شيقل، وأن المذراة يبيعهها مقابل 80 شيقلا.

ويقول: «بقدر تعبي أحدد سعر القطع، وأبيع حسب الزبون، وبيع القطعة يد طورية الي بـ 30 شيقلا أعطاني الزبون 20 شيقلا؛ لأن البضاعة الصينية خربت علينا كثيراً، الزبون يقول موجودة بـ 7 شواقل، ومن يعرف شغلنا يأتي لنا».

وتمنى الحاج سعدي من الجهات الرسمية أن توجه أنظارها نحو الصناعات اليدوية كباقي بلدان العالم التي تقدم الدعم لكل الأعمال اليدوية التراثية؛ لأنه تاريخ.

وطالب بأن يكون لمثل هذه الصناعات والأعمال دعم أو تسويق ليس تجارياً، إنما تسويق حتى يعرف الناس والعالم، بأن شعب فلسطين كان يزرع ويقلع، وأن أدواته تدل على ذلك وأنه صاحب الأرض.

الانتفاضة الأولى عام 1987 فرضت إسرائيل عليهم الضرائب والقيود الكثيرة أمام التصدير.

ويقول ان «كرسي القهوة ذا التصميم السوري انقرض في هذا الوقت وطغى عليه الكرسي البلاستيك، والكرسي الخشب الذي أصنعه كان يبلغ سعره 50 شيقلا وما زال كذلك، لكن المنتج الصيني أقل جودة وسعراً؛ ما دفع المواطنين للجوء للمنتجات الصينية».

جُمِّل دعتنا للنداهاش حين ذكر الحاج سعدي بأن الكرسي الذي سمح لي بالجلوس عليه يحتفظ به من وقت ازدهار مهنته الذي كان يسوق 100 كرسي منه يومياً للضفة وللداخل الفلسطيني، وعمره فاق عمري مرة ونصف المرة أي ما يقرب 40 عاماً.

وإلى جانب احتفاظ الحاج سعدي بذلك الكرسي فإنه يحتفظ بمعدات الصناعة التي ورثها عن أجداده منها: فريزة عمرها أكثر من 80 عاماً، وفارة عمرها أكثر من 150 عاماً، ومبرد خشبي ومقده يدوي يعمل بلا كهرباء من عهد بريطانيا ومقص نادر أن يعرفه أحد.

ولم يقتصر تصنيع الحاج سعدي للمعدات والأدوات التراثية التي كان يستخدمها الفلسطيني قديماً، حيث تخطى ذلك في أنه كان يصنع المعدات للسينما في إسرائيل.

يقول الحاج سعدي: «ما يحتاجونه لتصوير الأفلام كانوا يطلبون مني تصنيعه وأحياناً كنت أشتريه من الأسواق، وقمت بتصنيع اكسسوارات ومعدات استخدمت في تصوير فيلم رامبو 3 الذي صور في إسرائيل».

ساعات يقضيها الحاج سعدي يومياً منهمكاً في عمله الذي اعتاد عليه، ساعات يملأها الانتظار والترقب حتى يرى النتيجة، يمسك بيده قطعة خشبية ويبدأ مطرقة ويبدأ بتشكيل قطعه، وينتظر إقبال الجمهور لشراء منتجاته.

حمل الحاج سعدي على عاتقه أن يعيد بمهنته رسم ما كان يعيشه الفلسطيني قديماً، والناظر لكل قطعة يحسب أن ماكينات إلكترونية هي من تقف خلف تلك الصناعات اليدوية التي تصلح تحفاً فنية.

توفيق المصري



واحدة تلو الأخرى تنتظر على أحر من الجمر، تصطف في طابور الانتظار وكأنها تنتظر العودة للحياة من جديد، جد وجهه ذهني ويدوي تحتاج كل قطعة لوقت حتى تخرج للوجود، والمعلقات لديه تعزف لحن الماضي، وتاريخاً يبقى حاضراً، أن الفلسطيني صاحب الأرض والحضارة والتاريخ، وكلمة «استحالة» قد تبدو في بعض الأحيان غير مستحيلة.

«الأشجار تموت واقفة».. كما قال معين بسيسو، وفي غزة تموت الأشجار لتحيي تراثاً وتاريخ شعب، لتحيي قطعاً دارت مع الفلسطينيين زمناً، فمن ينسى المحراث، ومصحان القهوة؟

سيقان الأشجار التي تصطف لتنتظر أن تلمسها يدا الحاج سعدي بلبل أبو درويش (71 عاماً)، لتتحدث السيقان أن الأدوات التي تشكلت بها هي نفسها التي صنعت أدوات الفلسطيني قبل 150 عاماً.

ورغم كبر سن الحاج سعدي إلا أنه يجلس في مكانه على مفترق السنافور من حي الشعف شرق مدينة غزة منذ طفولته وقبله جلس والده وجده، ويمارس مهنة آباءه وأجداده.

ترك الحاج سعدي المطرقة من يده ليلتقط أنفاسه ويستحضر التاريخ؛ ولدت وترعرعت في هذه المهنة التي سبقني إليها جدي والوالدي، والأدوات التي كانا يستخدمانها قبله موجودة لديه ويصل عمرها لـ 150 عام وأكثر.

مهنة النجارة اليدوية أو صناعة الأدوات الفلسطينية البدائية مهنة ورثها الحاج سعدي. ويقول: مع الممارسة يستطيع أي شخص أن يتعلمها؛ لأن مهنة النجارة اليدوية لا يتم الاعتماد فيها على الماكينات بل على اليد والتخيل والنظر.

في هذا الوقت وفي عصر التطور التكنولوجي يقوم الحاج سعدي بصناعة أيادي المطارق للعمال وبجميع الأحجام، بالإضافة لأيدي الطواري والكزمات والمهدات ويصنع للمنازل المدقة والشوبك، وكان قبل مدة يصنع ألواح الفرغ؛ غير أن تغيرات طرأت على مهنته.

ويعد الحاج سعدي آخر صانع للأدوات التراثية في غزة وفي مجال الصناعات اليدوية، حيث يقول انه لم يبق في هذه الصناعة أحد.

ويشير إلى أن الكثير من الأدوات بدأت بالانقراض، وأنه يعمل على تذخير الفلسطينيين بتاريخهم، فيعمل على صناعة أشياء ليست موجودة في السوق المحلية ويأخذها الناس للاحتفاظ بها كتراث، مثل المذراة والمحراث ومهباج القهوة، كما يصنع عصاة القهوة التي كان يستخدمها أهل غزة فقط، ورواقد كانت تستخدم للآبار قديماً، وانقرضت تلك الأدوات ولا يوجد لها أي استخدام حالياً.

قصة حدٍ ممزوجة بالعزيمة والإصرار بصناعة الحاج سعدي للقطع التراثية رغم علمه انه لا يوجد عليها إقبال.

ويوضح أنهم معروفون ومشهورون بصناعتهم، وتأتية الناس ليؤصوه على أغراض معينة، لافتاً إلى أن الناس تحب اقتناء الصناعات القديمة والتراثية، وأنه يصنع في أوقات فراغه أشياء قديمة ويقوم بعرضها للناس. صناعة الحاج سعدي تبدأ بجلبه للحطب الخام من شجر البرتقال، والذي يختار منه ما يناسب عمله، ليصنعه، وليستخرج بيديه وجهه منها عصاة مطرقة أو أيدي معدات البناء، أو قطعة تراثية أو حسب طلب الجمهور.

ويستذكر الحاج سعدي أن مهنته ازدهرت قبل عام 1980، وأنه بعد



حديقة حيوان رفح

نظرة لحيوانات العالم الخارجي



يوجد بها معظم انواع
الحيوانات والطيور
المختلفة

تعتبر أقدم حديقة حيوان في قطاع غزة

مواصلة ما بدأنا به خاصة بعد الخسائر التي تكبدناها جراء عملية التجريف في عام 2004 التي بلغت 450 ألف دولار، ليتم فتح الحديقة مرة أخرى بعد فترة وجيزة. ويبين ان انشاء الحديقة مرة اخرى كلفنا ما يقارب نصف مليون دولار، خاصة ان هناك العديد من الانواع التي تم استيرادها من الخارج والتي تكلف آلاف الدولارات، موضحاً انه يتم استيراد الحيوانات والطيور عن طريق مصر واسرائيل.

واشار الى ان الحديقة تحتوي العديد من الحيوانات والطيور ابرزها الاسود والضباع والثعالب، وأنواع مميزة من القروم، اضافة الى وجود غزلان وانواع نادرة من الكلاب، ناهيك عن وجود معظم انواع الطيور بكافة انواعها.

وبين ان برغم احتواء الحديقة على العديد من الحيوانات والطيور الا ان الاقبال يكون ضعيف نظراً للأوضاع الاقتصادية التي يتعرض لها المواطنين في قطاع غزة، الامر الذي جعلنا نقدم على بيع احد الاسود من اجل القدرة على التحكم في الحديقة وتسديد كافة الاحتياجات والمتطلبات التي يحتاجها الحيوانات والطيور المختلفة.

ويضيف ان شهرياً نحتاج ما يقارب 4000 شيكل فقط لإطعام الحيوانات والطيور، ومقارنة بالدخل الضعيف التي يحصل عليه من الزائرين يعتبر قليل نسبياً، خاصة ان معظم العائلات تأتي في الغالب في ايام محدد في الاسبوع. ويؤكد جمعة الطبيب المعالج ايضاً للحيوانات ان في العديد من المرات يتعرضوا الحيوانات الى اصابات، وعدم وجود مختصين في هذا المجال يحفز فرصة موت أي نوع من الحيوانات بسهولة جداً، خاصة الاسود موته يعتبر كارثة لان سعرة يبلغ ما يقارب 25 ألف دولار.

محمد فروانة

استراحة الحياة

على صوت زئير الاسد تجمع معظم المتواجدين بنظرات خائفة تحمل بداخلها شعور الدهشة والاستغراب من ناحية وشعور الخوف والرهبه من ناحية اخرى، ليقترّب أحد المتواجدين بخطوات معدودة لمشاهدة ما يثير دهشة المتواجدين خاص الذين يشاهدوا الاسد لأول مرة على ارض الواقع، ليرسم الابتسامة المزوجة بالتعجب على جمال الاسد وجميع الحيوانات المتواجدة في أقدم حديقة في قطاع غزة. حديقة حيوانات رفح التي تعتبر اقدم حديقة في قطاع غزة، والتي ضمت العديد من انواع الطيور والحيوانات التي غالباً لا يتم مشاهدتها إلا عن طريق التلفاز، ولكن اصرار من يمتلكوا الحديقة جعلوا من الحديقة باب يطل على معظم حيوانات وطيور العالم الخارجي التي يعجز ان يراها المواطنين في قطاع غزة خاصة.

يقول: «أحمد جمعة ابن صاحب الحديقة فتحي جمعة ان حديقة حيوان رفح تعتبر اقدم حديقة في قطاع غزة لأنها تأسست في عام 1998م متحدين الصعوبات والمشكلات التي واجهوا بها الاحتلال الغاشم آن ذاك».

ويتابع: «برغم الصعوبات والمشاكل التي واجهتنا الا اننا استطعنا ان نحقق بعض من طموحاتنا في انشاء حديقة حيوانات، ولكن في عام 2004 كان للاحتلال الاسرائيلي رأي اخر عندما قام باجتياح المنطقة المتواجد بها الحديقة ومسحها بالكامل دون أي رحمة وشفقة».

ويضيف جمعة ان تجريف الاحتلال للحديقة زادنا اصرار وعزيمة من أجل





رنا الريماوي.. تحلل الشخصيات بالخط

هبة الريماوي



الابتكار بمساعدة من هم حولها. تحدثت لـ «استراحة الحياة الجديدة» عن مستقبلها قائلة «أعمل على سلسلة من الحلقات لتحليل شخصية الأسرى من خطهم في الرسائل المرسلة إلى أهلهم، الفكرة هي فكرة خطيبي نضال فتاش وهو يمتلك موهبة الخط العربي بجميع أشكاله، وبمساعده سنعد عدا من الحلقات ونعرضها على (اليوتيوب) في البداية، وفي حال استمرارنا من المحتمل عرضها على وسائل الإعلام». وأضافت، من ضمن خططنا أيضا السفر إلى السعودية بعد الزواج للحصول على شهادات في مجال موهبتنا، بالنسبة لموهبتي يوجد العديد من الشهادات في علم الجرافولوجي، لكني أسعى للحصول على شهادة مدرب معتمد، وشهادة معالج بالجرافولوجي الذي يعتبر علم «جرافوثيرابي»، وبالنسبة إلى موهبة نضال تحتاج إلى شهادة في «الإنيميشن» وتصميم الرسوم.

أشخاص ذوي خبرة، لكن رنا قامت بتحليل شخصيات مهمة بمبادرة شخصية باستخدام فن تحليل الخط، فحللت خط كل من محمود درويش، وسميح القاسم، والشهيد مهند الحلبي، والأسير المحرر محمد الفتيق أثناء إضرابه عن الطعام، والأسير عبد الله البرغوثي. تطوعت في أكاديمية «النخبة لقادة المستقبل»، بخمس دورات في تحليل الشخصية من الخط وهي في السنة الأخيرة بالجامعة، وحصلت دائما على التميز في مجال موهبتها. تقول رنا «اشتركت في اليوم المفتوح في كلية الآداب وكلية التمريض في جامعة بيرزيت، وحللت أكثر من ٢٢٠ خطأ». وأضافت «التحليل يحتاج إلى الوقت، والكثير من الناس يريدون تحليل خطهم في عشر دقائق مع العلم أنني أحتاج إلى ما لا يقل عن ساعة لإعطاء نتيجة صحيحة وواضحة». أفكارها بالمستقبل متجددة دائما، وتسعى إلى

الريماوي لـ «استراحة الحياة»: «أنشأت صفحة على موقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك)، خاصة بتحليل الشخصية بالخط في البداية دون دراسة لعلم «الجرافولوجي»، ومن خلالها توصلت قبل سنة إلى الأستاذ ياسر حجازي وهو مدرب معتمد في تحليل الخط، وكان سببا في حصولي على منحة أخصائية معتمدة من الأكاديمية الدولية بفرنسا لتحليل الشخصية من الخط، بمستويين أول وثانٍ». الهوامش، ميل الخط، الفراغات، وحجم الأحرف، بعض من قواعد علم وفن تحليل الخط، ولكن مع وجود الموهبة الممنوحة من الله منذ الصغر، قالت رنا. وتضيف «مارست فن الجرافولوجي خمس سنوات من دون دراسة ومعرفة لقواعد هذا العلم، وقبل سنة فقط درستها واكتشفت أنني أطبقها كما هي دون أي معرفة سابقة». نسرع دائما لاكتشاف أو سماع شخصياتنا من

«تلقي بنظرها على الكلمات المكتوبة على الورقة، لتدخل في دوامة من الأفكار والقواعد، أفكار تصف صاحب الخط، تُرتب أفكارها لتخرج بسلسلة من الصفات لشخصية بعينها، والتي تعرضها بأسلوبها ذات التأثير الإيجابي حتى لو كانت هذه الصفات سلبية». رنا عبد الحليم الريماوي من بلدة بيت رما في محافظة رام الله والبيرة، تمتلك موهبة تحليل الشخصية من خلال الخط، وتقول «بدأت الموهبة منذ أكثر من ست سنوات، البدايات كانت في المدرسة وتحديدًا بالصف الحادي عشر، كانت مجرد وسيلة للتسلية مع زميلاتي، ونقلت موهبتي إلى عالم أكبر، عالم جامعة بيرزيت، قابلت فيها من وثقوا في موهبتي ودعموني». تحليل الشخصية من خلال الخط يحتاج إلى المعرفة الكاملة بالقواعد والأسس الخاصة، يسمى علم «الجرافولوجي» ويعتمد على علم النفس، قالت



نصائح لأجسام صحية في رمضان



التي يجب عليهن تناولها في حال رغبتهن الصيام.

- الأشخاص الذين يعانون الصداع النصفي غير المنضبط يجب عليهم التأكد من طبيبيتهم حول طرق التحكم بالصداع خلال الصيام، واستخدام الأدوية المناسبة بعد استشارة طبيبيتهم بالإضافة إلى تغيير نمط حياتهم للأسلوب الصحي.
- احرص على الحصول على قسط كاف من النوم يتراوح من 6 - 8 ساعات يوميا للحصول على ما يكفي من الراحة النفسية والجسدية. النوم لساعات غير كافية يؤدي للشعور بالتعب خلال النهار والذي سيؤدي إلى إنتاجية ونشاط أقل.
- تأكد من التواجد في الأماكن الباردة أو المظللة خلال ساعات الحرارة الشديدة خلال النهار، وتجنب القيام بنشاط أو جهد بدني في هذه الأوقات إن أمكن.
- احرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة وخيط الأسنان عدة مرات في اليوم لمنع جفاف الفم وخروج رائحة كريهة من الفم.
- احرص على ممارسة تمارين ضبط النفس ليس فقط بالامتناع عن الطعام والشراب، ولكن محاولة السيطرة على المشاعر السلبية مثل الغضب والتوتر، وغيرها خلال الصيام.
- ممارسة ما يكفي من التمارين الرياضية وتمرارين الاسترخاء وتمرارين التنفس العميق، حتى لا تبدأ مشاعر التوتر بالتراكم.
- الصداع شائع في شهر رمضان، لتجنب ذلك، اشرب ما يكفي من السوائل، وخذ قسطا كافيا من النوم وتجنب الشرب الزائد للكافيين بالإضافة لتجنب التدخين.
- احرص قدر الإمكان على التمسك بالنظام الغذائي الصحي وتجنب الوجبات الدسمة حتى عند زيارة الأهل والأصحاب المتكررة وخلال الاجتماعات العائلية على وجبات الفطور أو في المساء.
- اشرب الكثير من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور لتعويض ما تفقده من سوائل أثناء النهار (لا يقل عن 10 أكواب)، وكذلك زيادة كمية الماء عبر تناول الأطعمة المرطبة مثل البطيخ، وسلطة الفتوش.. الخ.
- في وجبة السحور، تناول الأطعمة التي تشعرك بالشبع لساعات طويلة، كالمحتوية على الكربوهيدرات المعقدة كالفواكه والخضراوات والبقول والعدس ومحاولة إدراج الدهون غير المشبعة الصحية مثل الأفوكادو والمكسرات غير المملحة والزيتون.. الخ.
- على وجبات الغذاء في شهر رمضان أن تكون مختلفة عن وجبات الطعام في الأيام العادية، فينبغي أن تكون بسيطة ومتنوعة بحيث تتضمن جميع المجموعات الغذائية المطلوبة، والفواكه والخضراوات الرئيسية، والخبز والحبوب الأخرى، واللحوم، والأسماك، والدجاج، والحليب ومنتجات الحليب.
- تحتوي الحلويات على نسبة عالية من الدهون والسكريات، وبالتالي تكسب الجسم الكثير من السعرات الحرارية. وعليه يجب الانتباه لتناول كمية معتدلة منها، ومحاولة السيطرة على رغبتك بتناولها.
- لتجنب الإمساك خلال شهر رمضان، تذكر دائما ضرورة شرب كمية كافية من السوائل (لتران على الأقل كل يوم) وتناول الكربوهيدرات المعقدة (كالحبوب والشوفان والفول وخبز القمح الكامل، والأرز الأسمر، والخضار والفواكه مع قشرها، والفواكه والتورم الجففة).
- جدد مستويات الطاقة لديك عبر تناول وجبات فطور صحية، ومتوازنة. كأن تحتوي على الحبوب الكاملة، والكثير من الخضراوات المشوية أو اللحوم الخالية من الدهون، والخبز الخ.

- وأوصت الدكتورة أمل مصطفى الرفاعي أخصائية التغذية العلاجية ببعض النصائح الصحية التي تساعد وتفيد كل صائم للشهر الكريم:
- صيام شهر رمضان فرصة جيدة لخفض والحفاظ على الوزن الصحي للجسم.
- الصيام وسيلة فعالة وأمنة لفلتر الجسم والتخلص من السموم المتراكمة فيه، وهو مطهر طبيعي رائع يساهم بتنقية الجسم وتجديده.
- حتى إذا كنت تتمتع بصحة جيدة عموما، فإن شهر رمضان يعزز من صحتك أكثر، تأكد من اتباع خطة لنظام صحي مدروس لوجبات الطعام في وقت مبكر لضمان حصولك على المعدل الكافي من العناصر الغذائية، والماء، والراحة التي تحتاج إليها.
- اتباع نظام غذائي متوازن خصوصا لوجبتي السحور والفطور أمر ضروري للغاية ليعتد الشخص بصحة جيدة ويحافظ على مستوى النشاط خلال شهر رمضان.
- التأكد من تناول وجبة السحور وعدم إهمالها أو تجاوزها، فهي وجبة حيوية ومهمة في شهر رمضان. حيث تمد الجسم بالقوة والحيوية التي تعينه على إتمام ساعات الصيام الطويلة في النهار، ما يجعل الصيام أكثر سهولة وأقل تعباً للجسم. وينبغي أن تكون هذه الوجبة غنية بالكربوهيدرات بطيئة الامتصاص كالحبوب الكاملة والبقول والفواكه للحفاظ على مستويات السكر في الدم.
- يستحب عند كسر الصيام البدء بحببات من التمر والماء. فالتمر مصدر غني بالألياف وبعض المعادن. وكونها مصدرا للطاقة الذي يساعد على تحسين مستويات السكر في الدم في حين أن الماء هو أفضل طريقة لترطيب الجسم بعد الصيام.
- عصائر الفاكهة، والحساء واللبن الزبادي واللبن، هي مصادر مقوية فورية توفر المعادن والفيتامينات المطلوبة لتعديل توازن الإلكتروليت في الجسم.
- تناول الفواكه المحتوية على سواكل مرطبة مثل البرتقال والأناناس والعنب وأنواع مختلفة من البطيخ لتفادي الجفاف.
- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل، والمشبعة بالزيت أو المقلية لأن هذه تميل إلى جعل الشخص يشعر بالعطش والخمول والكسل خلال اليوم.
- الاستخدام الزائد للطعام المالح يجعل جسمك يحتفظ ويخزن الماء ما قد يسبب لك الشعور بالانتفاخ.
- تجنب تناول الوجبات الكبيرة أو الوجبات الجانبية، لأنها يمكن أن تسبب حرقة المعدة، وعسر الهضم، وعدم الراحة.
- تناول النشويات المعقدة مثل الحبوب الكاملة والبقول والفول فهي مصادر جيدة للطاقة. وتساعد الشخص على الشعور بالحيوية والنشاط حيثان هضمها بطيء في الجسم فتمكن الشخص من الحفاظ على نشاطه طوال اليوم.
- تجنب الأطعمة الجاهزة والمعالجة لأنها ربما تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والملح أو السكريات البسيطة مما يجعل الشخص يشعر بالكسل والخمول طوال اليوم.
- الهريس أو الحليم (المصنوع من القمح الكامل ولحم الضأن / الدجاج)، والكيتشدا (القمح الكامل والعدس مع لحم الضأن / الدجاج) هي أمثلة صحية رائعة للوجبات المتكاملة». ومع ذلك، تجنب إضافة السمن أو الدهن على الوجه.
- خفف من شرب المشروبات الغنية بالكافيين والمشروبات الغازية لأنها قد تؤدي إلى الجفاف والقلق وخفقان القلب.
- إذا كنت مريضا بالسكري وتنوي الصيام، تأكد من استشارة طبيبك لضبط جرعات الدواء أو الإنسولين قبل الصيام. وتذكر أن تتأكد من مستوى السكر بالدم بشكل منتظم لتجنب التعرض لهبوط السكر المفاجئ.
- ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة مثل المشي أو تمارين الاسترخاء ضرورية للحفاظ على عملية التمثيل الغذائي بأفضل مستوياته فضلا عن البقاء في حالة يقظة ونشاط خلال ساعات الصيام في النهار.
- تعرف إلى الأطعمة الصحية الواجب عليك تناولها خلال الصيام والكميات المعتدلة الواجب عليك الانتظام بها.
- تناول المزيد من البريبايوتكس (الخضراوات والحبوب والبقوليات والألياف الغذائية) والبروبيوتيك (الزبادي، الخمائر الطبيعية) لأنها تساهم في خلق بيئة صحية للأمعاء وتمنع البكتيريا الضارة.
- تناول وجبة العشاء في وقت مبكر لتجنب الحرقة / وحموضة المعدة ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى
- تحقق من وزنك قبل بداية شهر رمضان وحاول المحافظة عليه دون زيادة قدر الإمكان.
- الأمهات الحوامل والمرضعات يجب عليهن اتخاذ المزيد من الحذر لوجباتهن الغذائية

- اقرب شهر رمضان المبارك، والصوم يجلب العديد من الفوائد الصحية، فهو يعتبر النظام الغذائي المثالي للحفاظ على أوزاننا، ولكن نجد أن القليل من الصائمين هم الذين يستفيدون من هذه الفرصة الصحية و ذلك يعود إلى الممارسات الغذائية الخاطئة خلال شهر رمضان، ولذلك يكون من الأفضل اتباع هذه النصائح لتساعدنا على الصوم والاستفادة من هذه الفريضة في دعم الصحة، حسب ما قال الأطباء والاختصاصيو لصحيفة «الخليج» الاماراتية.
- يقول الدكتور حسام العلي استشاري الغدد الصماء: «الصيام يعني الامتناع عن تناول الطعام من الفجر إلى الغروب، وعلى الرغم من خصوصية بعض الحالات التي لا يمكنها الصوم نتيجة الإصابة بمرض يرخص لها الفطر، إلا أن كثيرا من المرضى يصرون على الصوم، حرصا منهم على إتمام الفريضة في هذا الشهر الفضيل، أو عدم إقتناعهم بشورة الطبيب، ما دعا أصحاب الخبرة في علاج السكري لإنشاء لجان بالتعاون مع أهل العلوم الدينية لتكون التوصيات الصادرة لها خلفية فقهية وطبية».
- وبما أن مصابي مرض السكري يخضعون للتصنيف حسب أنواع داء السكري، فبعضهم يعالج فقط بالحمية الغذائية بينما البعض الآخر يحتاج إلى علاجات مكثفة ومع ذلك قد يكون التحكم غير جيد، كما تختلف درجة الإصابة باختلافات السكري ونوع المرض، وقد أتت التوصيات بضرورة مراجعة مريض داء السكري إلى الطبيب المتابع للحالة من ٦ إلى ٨ أسابيع، قبل بدء شهر الصيام لتقييم حالة المريض، كما أن عند مراجعة الطبيب سيتم تعديل أوقات الأدوية بشكل يتناسب مع فترة الصيام، كما اتفقت توصيات هذه اللجان على تقسيم المرضى الذين لا يستطيعون الصوم في شهر رمضان المبارك إلى ثلاث فئات هي:
- * الفئة الأولى وتشمل المرضى الذين يستحيل لهم الصيام:
- حدوث حالات هبوط سكر شديدة مما يستدعي المساعدة.
- حموضة الدم.
- عدم الشعور بهبوط السكر في الدم.
- الإعياء أو المرض الشديد.
- السكري من النوع الأول غير المنظم.
- كبر السن.
- * الفئة الثانية وتشمل المرضى الذين يستطيعون الصيام تحت الرقابة الصحية مثل:
- من يعتمد علاجهم على النظام الحياتي.
- من يتلقون علاجاً يعتمد على أدوية مضادة لارتفاع السكر وغير مسببة لهبوط السكر.
- * الفئة الثالثة تشمل الحالات التي يحدد لها الطبيب القدرة على الصيام حسب حالة المريض، وإن أصر مريض السكري على الصيام مخالفا رأي الطبيب يجب اتخاذ الحيطة قدر الإمكان.
- وأبان د. حسام بأنه يجب على مريض داء السكري أن يتبع بعض التعليمات والتوصيات إذا أراد الصيام ومنها:
- يجب على الصائم أن يفحص السكر مرة إلى بضع مرات خلال اليوم خاصة للمرضى الذين يعالجون بحقن الإنسولين ومرضى السكر النوع الأول.
- ومن يعالج بالأدوية وتفيد التحكم بفضل قياس السكر بعد الطعام لمراقبته بعد الوجبة، وبالطبع قياس السكر في حال حدوث أعراض هبوط أو ارتفاع بالسكر في الدم.
- بالنسبة للتوصية الغذائية لمصابي داء السكري خلال شهر رمضان فمن المفضل تقسيم السعرات الحرارية بين الإفطار والسحور، على أن تكون كمية النشويات من 45 إلى 50% من الوجبة ومن 20 إلى 30% بروتين، وأقل من 35% دهون مع الإكثار من الخضراوات والسلطات والفاكهة، والإكثار من شرب الماء خلال فترة الإفطار.
- كما يوصى بتجنب الحلويات والعصائر والقهوة، لتجنب التخمرة والإفراط في الطعام عند الإفطار.
- النشاط الجسدي يجب المحافظة عليه وقد تكون صلاة التراويح نشاطا جسديا ممتازا.
- كما يجب على مصاب السكري الصائم أن يفطر على الفور عند حدوث أي مضاعفات مثل هبوط في السكر تحت الـ 70 مغ، أو ارتفاعه أكثر من 300 مغ.
- وأخيرا نصح د. حسام: بأنه على المصاب بداء السكري العازم على الصيام الإلمام بالمعرفة عن حالته بمساعدة طبيبه المعالج كالتالي:
- معرفة لأي فئة من أنواع داء السكري ينتمي لتحديد هل لديه القدرة على الصوم أم لا.
- أن يكون مستعدا لإجراء فحص السكر عن طريق الدم من وقت لآخر خلال اليوم.
- أن يعرف كيف يأكل، وكيفية ترتيب أدويته بمساعدة طبيبه.
- أن يعلم متى عليه أن يفطر ولو كان صائما ولا يعرض نفسه للخطر.

نصائح للتواصل بين الأم ووليدها



ما إن يكمل الرضيع شهره الثاني حتى يدخل مرحلة جديدة في علاقته مع العالم من حوله من خلال «حواره» مع أمه. وليس هناك من فرحة تعادل فرحة الأم التي تحتضن وليدها وتتبادل معه الحوار في مناغاة من نوع خاص، وبلغة ومفردات لا يفك ألغازها ومعانيها سواهما. ويتفق خبراء تربية ونمو على أن هذا التفاعل الفطري بين الأم ووليدها يسهم في تطور النمو الانفعالي واللغوي والوجداني للطفل بشكل مبكر، وأنها عملية تواصل حية ومهمة يحتاجها الطفل الرضيع، وتمثل بالنسبة له أول محاولات التواصل مع حوله.

وتؤكد دراسات متخصصة أن الأطفال يستمعون إلى الأصوات، حتى لو كانوا في عمر صغير جدا يقدر بأيام. وفي ذلك العمر، ليس المهم هو محتوى الكلمات من معان، بل المهم هو الحديث والتفاعل الإيجابي معهم. ويقدم خبير الطفولة وعلم نفس النمو آرلين أيزنبرج للأمهات ثمانية ملاحظات مهمة، وينصحهن باتباعها لتطوير أسلوب التواصل لدى الأطفال:

1 - إثارة اهتمام الطفل: على الأم أن تدرك جيدا أن هناك فروقا فردية بين الأطفال في تطور مراحل نموهم حتى بين الأشقاء، وألا تقلق ولا تتعجل النتائج، إلا إذا لاحظت أمرا غير طبيعي يستوجب التفسير. لذا عليها أن تتحل بالصبر، وملاحظة أية تطورات في نمو الطفل مهما كانت بسيطة ومحدودة. ومن ثم يمكنها استثارة انتباهه الحسي بالطريقة التي تناسب وعمره.

2 - الحب: لا شيء يساعد الطفل على النمو والتطور الصحي مثل الحب. وأن الثقة والصلة بينه وبين الأم لا تنمو ولا تتطور بصورة طبيعية من دون إحساسه بحب الأم.

3 - استثمار التواصل: على الأم أن تنتهز كل فرصة للثروة مع وليدها ومناغاته خلال لحظات تغيير حفاظته مثلا، أو خلال تناوله وجبة الرضاعة. فهذه التبادلات الحوارية العشوائية تؤدي إلى جعل الطفل أكثر ذكاء وقابلية على التعلم، واكتساب الخبرات مهما بدت بسيطة.

4 - اعرفي طفلك: على الأم أن تعلم ما الذي يسعد طفلها، ومتى تتسبب في إثارته وغضبه أو مله. ومتى وكيف تنجح في تهدئته، ودرجة حساسيته للمثيرات البيئية من أصوات أو أضواء حوله.

5 - تجنب الضغط والإكراه: على الأم أن تدرك أن الطفل دائما يتعلم من كل ما يفرض عليه. وأن التعلم والنمو لا يسرعهما الضغط، بل يعيقهما. وأن الرسائل التي يتلقاها الطفل منها مهما حاولت إخفائها ستجرح تقديره لنفسه، وبدلا من الوقت الذي تقضيه في شحن همته، يمكن أن تحقق نتائج

أفضل بالهدوء والاسترخاء والصبر.

6 - منح الطفل حيزا من الاهتمام الكافي من دون إفراط، فالطفل في حاجة ماسة أن يعرف أن المساعدة متاحة وممكنة عندما يحتاج إلى ذلك. وأن تتيح له الفرص كي يجرب ويتعلم بنفسه. فتدخلات الأم في أوقات كثيرة تفسد فرص التعلم. فوجود الأم وهي تحوم حول الطفل بصورة مستديمة يحرمه فرص البحث عن الإلهاء من مصدر آخر، فمثلا الدب المحشو على سريره، أو الزخارف الموجودة في ستائر غرفته، أو من صوت الطائرة أو نباح الكلاب التي تصل إلى مسامعه. فقد يعيق فعلها ذلك مقدرة الطفل على التعلم.

7 - تسليمه القيادة: على الأم أن تحرص أن يكون الطفل هو من يقود عملية التواصل. فإذا لفتت نظره لعبة ما على سبيل المثال، لا تستبدلها بأخرى، وإنما

عليها التركيز فيما يهتم به، لأن اهتمامه بأشياء معينة مهما بدت بسيطة يزيد قابليته على التعلم. وأن تجعل أيضا للطفل القيادة في إنهاء لحظات اللعب، فإنه سيفعل ذلك من تلقاء نفسه بتحول نظره عن لعبته إذا ما شعر بالملل، أو رغب في النوم. فإن تجاهلت الأم هذه الرسالة وضغطت عليه فإنها تحرمه من حسه بالتحكم في ذاته، بل وقد يكره لعبته، ويصبح وقت الإلهاء غير ممتع بالنسبة له.

8 - اختيار الوقت المناسب: على الأم أن تعرف جيدا جدول تقسيم ساعات اليوم، ما بين النوم والاستيقاظ، والأوقات التي يبدو فيها مستمتعا بمن حوله، ومتى يروق له الهدوء والابتعاد عن الضوضاء، وهكذا. وأن تختار الوقت المناسب له في المناغاة واللعب والنوم وتناول وجبات الرضاعة اليومية.

في غزوة.. مواقف ومصطلحات تثير النوادر والإشكاليات

شيء لإطعام الدواب وليس الأعلاف التي لها تأثيرات سلبية على صحة الانسان وحتى صناعة الألبان والأجبان.

الفول والفطور

استقبل الجد حفيده القادم من إحدى الدول الأجنبية ويتحدث الانجليزية فقط. وسارع الحفيد بتحية الجد بعبارة «good after noon» التي ترتبط بتحية المساء، فضحك الجد وقال لمن حوله: حفيدي بقول بدي افطر فول. وبعد ذلك تم التعريف بما كان يقصد قوله الحفيد لجدته وتبين أيضا انه لا يحب تناول الفول في وجبة الفطور.

الفيسبوك وكشف المستور

حاولت مواطنة اقناع عائلة زوجها بأنها مريضة وغير قادرة على الحضور للمساعدة في اعمال البيت خاصة ان والده زوجها مريضة، لكن بعد ساعات قليلة تمت متابعة صفحة التواصل الاجتماعي ومشاهدة صور تلك المواطنة اثناء رحلتها مع زوجها واطفالها على شاطئ البحر وهم يتناولون المسليات والمشايي فتضايقت عائلة الزوج لأن صفحات «الفيسبوك» كشفت المستور ولم تتوقع هذا التصرف والدهاء الخارج عن المنطق والذكاء.

تسلم الأيادي

وفي موقف مشابه ارتبط أيضا بشخص صعد للسيارة بعد ان عرف ان السائق يسير في نفس الطريق الذي يرغب فيه، لذا اكتفى بدفع الأجرة والقول: «تسلم الأيادي». فرد السائق في حينه الله يسلمك وضحك وقال: انت تتكلم بالنحوي، فغضب الراكب وسأل عن مقصد السائق الذي شعر هو أيضا بالغضب وكلاهما اضطر للهدوء بعد تدخل الراكب وتأكيده الراكب انه يريد الوصول للمحل الذي يحمل اسم «تسلم الأيادي» الخاص ببيع بعض المنتجات الغذائية.

الخضراوات والمخدرات

كان الرجل السبعيني يستمع للدرس الديني في أحد المساجد بصعوبة لا سيما انه يعاني من ضعف السمع. وعندما سأل عن موضوع الدرس أخبره الشخص الذي يجلس بجانبه ان الشيخ يتحدث عن المخدرات فتنهده السبعيني وقال: ساق الله على خضراوات أيام زمان، من دون كيماوي أو مبيدات. إلا ان الشخص المجاور اكد له ان الحديث عن المخدرات يعني الحشيش وفي حينها قال السبعيني: الحشيش والأعشاب افضل

كثيرة هي المواقف أو المصطلحات التي يتم اتباعها بصورة عفوية في الكثير من الأحيان، والبعض يعتقد انها جديده ويتم التعامل معها بأساليب حادة وتتحول للنوادر والاشكاليات وتحتاج للمزيد من التدخلات السريعة لوقف آثارها العكسية.

وفيما يلي بعض تلك المصطلحات التي أثارَت النوادر والاشكاليات:

ع العافية

من بين تلك المواقف ما يرتبط بالمواطن الذي صعد للسيارة وقال للسائق «ع العافية» وهي عبارة متداولة بشكل ملحوظ اثناء الصعود للسيارات أو الالتقاء بالأشخاص، فرد السائق في حينها على الفور «الله يعافيك» وتابع السير ليكرر الراكب نفس العبارة وبالطبع يرد السائق بما سبق، ولكن بعد قطع الطريق لمسافة معينة أعرب الراكب عن تدمره وغضبه الشديد ليؤكد للسائق انه يريد الذهاب إلى مطعم «العافية» وعلى السائق ان يسلك الطريق المؤدي له، وهنا ادرك السائق ما يقصده الراكب بعد ان كان يظن أنه يرد عليه التحية وليس تحديد المكان الذي كان يرغب في الوصول اليه.

نصائح لأظافر العروس

وتغليفيهما بقناع مغذ وغني الترطيب. ولا تنسي ترطيبهما يوميا للمحافظة على نعومتها. وفي اليوم المحدد للزفاف، لا تنسي تغليف يديك بكريم مرطب ومعطر، لأن المظهر الساتيني لليدين يبدو أجمل في صور الزفاف.

جربي:

La Mer The Body Refiner كريم مقشر ومجدد لسطح البشرة.

Chanel Sublimage Masque قناع مرمم ومرطب.

Clarins HydraQuench Cream-Mask قناع غني الترطيب.

Estee Lauder Re-Nutriv Intensive Smoothing Hand Crème كريم ملطف ومرمم لليدين.

Thierry Mugler Angel Perfuming Hand Cream كريم معطر ومرطب لليدين.

Clinique Even Better Dark Spot Correcting Hand Cream SPF 15 كريم مرطب، واق، ومبيض لليدين.

تزيين الأظافر: إذا أردت إضفاء لمسة خاصة على أظافرك، جربي الرسومات الناعمة وغير المبالغ فيها، أو اختاري لصقات الدانتيل الناعمة، أو الأكسسوارات المتناهية الصغر.

ترميم اللون: لا تهلعي إذا تقشر لون الطلاء في يوم الزفاف، بل خذي ريشة الطلاء واملئي بطرفها الفراغ اللوني بلمسات رشيقة بالغة الدقة. اتركي اللون يجف قليلا، ثم ضعي طبقة ثانية من الطلاء، وغلقي اللون بطبقة من الطلاء الواقي واللماع Top Coat الذي يجف بسرعة.

جربي:

Dior Gel Coat

Chanel Le Gel Coat

Dolce & Gabbana High Shine Nail Coat

الوردي الزاهي، واطركي خبيرة التجميل تساعدك في انتقاء الدرجة اللونية التي تلائم لون بشرتك وتبرزها في شكل جذاب.

جربي:

Guerlain La Petite Robe Noire Deliciously Shiny Nail Colour in Pink Ballerinas no.061

Estée Lauder Pure Color Nail Lacquer in Nudite

Givenchy Revelation Originelle Collection Le Vernis in Rose Divin no.29

Burberry Velvet & Lace Collection Nail Polish in Optic White no.440

Clinique a Different Nail Enamel in Concrete Jungle

Essie in Find Me an Oasis

Bourjois Paris Arty Chic Nail Polish 1 Seconde in Jamais Saumon

O.P.I Hello Kitty Collection in Lets Be Friends

عندما تجدين اللون الملائم، اشترتي منه قارورتين، ضعي إحداها في حقيبة عدة الطوارئ التي ستحملينها معك في يوم الزفاف لإصلاح أي خطأ أو شائبة قد تطرأ على طلاء أظافرك، كتقشر اللون مثلا، واحتفظي بالقارورة الثانية في حقيبة السفر لتجديد اللون خلال شهر العسل.

إذا اخترت تقنية الطلاء الهلامي الطويل الثبات Gel Manicure، من الأفضل لك تطبيق اللون قبل يوم واحد من موعد الزفاف للمحافظة على لمعان اللون لأطول فترة ممكنة.

ترطيب اليدين: تذكرتي، أن معظم الناس سيلمسون يديك في هذا اليوم لتهنئك أو لتأمل خاتم زفافك المميز، فحافظي على نعومة يديك من خلال تقشير سطحهما بواسطة كريم مقشر مخصص للجسم،

سواء كنت تحبين البساطة أو تجرؤين على تجربة أفكار جديدة، إليك من موقع «لها» بعض النصائح الضرورية لأظافر جميلة في يوم الزفاف.

العناية بالأظافر: اعتني بأظافر يديك في المنزل، وحافظي على نظافتها وجمالها ومظهرها الصحي في الفترة التي تسبق موعد الزفاف. فخبراء التجميل والعناية بالأظافر لا يصنعون المعجزات، ولا يمكنهم تصحيح أو ترميم مشاكل أظافرك في اللحظة الأخيرة، خصوصا إذا كنت من اللواتي يقضن أظافرهن أو يقمن بتشويبهن محيطهما.

تذكرتي، أن طلاء الأظافر لا يدوم طويلا على الأظافر غير الصحية، لذا حاولي التخلي عن العادات السيئة التي تتبعينها قبل أشهر من موعد الزفاف، واستغلي هذه الفترة لتغذية أظافرك وتقويتها، والعناية بمحيطها باستعمال الزيوت المرمة المخصصة لذلك Cuticle Oil (استعمليه مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، لأنه يحفز نمو أظافر صحية)، وأنواع الطلاء الأساسي Base Coat المرهم والمقوي Nail Hardener، وجربي أيضا قناع البارافين المتوافر في صالون التزيين.

جربي:

Dior Creme Abricot

Dior Huile Abricot Daily Nutritive Serum

Sephora Nourishing Cuticle Care

Sally Hansen Hard as Nails Xtreme Wear

اختيار لون الطلاء: يوم الزفاف ليس حقل تجارب ولا ننصحك بتجربة أي شيء جديد في هذا اليوم المميز، ولا في الأيام القليلة التي تسبقه لتجنب المفاجآت غير السعيدة التي أنت بغنى عنها. لهذا السبب، اختاري طلاء أظافر وتقنية تطبيق اللون التي لا يحدها زمن كي يبقى مظهر يديك وأظافرك أنيقا في الصور مع مرور الأيام.

اختاري طلاء أظافر من بين الألوان المحايدة كالأبيض، العاجي، البيج، أو

بشرك.. عناية مترفة بعد يوم عمل شاق



المظهر الباهت وتمنحها إشراقا فوريا وشبابا دائما.

عين على الموضة: أبقى عينيك على الموضة وكوني جميلة دائما مع علبة ظلال العيون Makeup Clarins Spring ٢٠١٦ Couleurs o Collection Palette Yeux بألوانها الجميلة والمصنوعة من أصباغ فريدة ومتطورة توفر لك ألوانا حقيقية وثباتا يدوم طويلا.

تألق فريد: اكتشفي براعة تقنية IntuiGen التي تقدمها Estée Lauder للمرة الأولى في كريم Revitalizing Supreme Light Global Anti-Aging Creme Oil-Free بتركيبته الخالية من الزيوت والتي تتحكم بالإفرازات الدهنية للبشرة وترطبها وتحد من ظهور علامات الشيخوخة على سطحها، بالإضافة إلى تعزيز قدرتها على التجدد لمظهر شاب وجذاب.

للخدين مع أحمر الخدود Givenchy Le Prisme Blush in Lune Rose اللونية المركزة التي تمنحك تورا جذابا فور استعماله مع امكانية استعمال كل ظل من ظلاله على حدة أو مزجها مع بعضها بعضا.

شفاه جذابة: غلفي شفتيك بلون آسر ولعان جذاب يدوم طوال النهار مع ملمع الشفاه Chanel Double Insite. يعمل هذا الملمع على ترطيب الشفتين وتلوينهما بنعومة ولطف من دون أن يسيل أو يتلخخ بفضله تركيبته المبتكرة.

بشرة مشرقة: احصلي على ملمس ناعم لبشرتك وسحنة متوهجة مع مصمل Clinique Repairwear Laser Focus الفعال في محاربة الخطوط الرفيعة والتجاعيد بفضل تركيبته الغنية بمكونات نشطة تعيد ترميم البشرة وتخلصها من

امنحي بشرتك عناية مترفة تكون بحاجة ماسة إليها بعد يوم عمل شاق أو بعد قضاء سهرة طويلة، فتستعيد نضارتها وجاذبيتها. فالإرهاق والتوتر يؤثران سلبا في تألقك ويتعبان بشرتك، مما يجعل مظهرها باهتا ومتلبدا. لا تقلقي، فقد اختار موقع «لها» لك هذه المستحضرات التي تصقل بشرتك وتحافظ على نضارتها وتعزز جاذبيتها.

عناية مترفة بالرموش: تقدم ديور Dior مصلا مترفا ولكن هذه المرة للعناية بالرموش. يتميز مصمل Dior Show Maximizer بتركيبه نشطة تحضر الرموش بترف للماكياج وتعزز حجمها وتزيد طولها والأهم من ذلك كله قدرة هذا المصل الباهرة على تحفيز نمو الرموش على المدى البعيد.

تورد مميز: اكتشفي نقاوة اللون الطبيعي

حيل للحصول على رموش طويلة وسميكة



هناك الكثير من الحيل للحصول على رموش طويلة وسميكة، منها مستحضرات التجميل، إلا أنها لا تحقق في كثير من الأحيان النتائج المأمولة، بل ربما تضر بالرموش وتضعفها، فكانت الطبيعة بمنتجاتها من أفضل البدائل، إلى جانب العناية الروتينية، ومن الطرق المنزلية لإكساب العيون قوة والرموش طولاً وكثافة ما يلي:

- زيت الخروع: يعتبره اختصاصيو الجمال واحداً من أفضل العلاجات المنزلية لتقوية وتطويل الرموش بسرعة وبشكل طبيعي، فضلاً عن خصائصه التي تحارب الكائنات الدقيقة التي تعيق نمو الشعر، وللحصول على نتائج جيدة، يدهن زيت الخروع بفرشاة الرموش، أو بقطعة من القطن، ويمكن إضافة قطرات قليلة من زيت فيتامين E، ويترك الزيت ليلة كاملة على الرموش قبل غسلها بالماء الفاتر.

- الشاي الأخضر: من المعروف أنه غني بالكافيين والفلافونويد، اللذين يساعدان على الحفاظ على نمو الشعر وخاصة الرموش، ولتحقيق نتائج جيدة، يعد القليل من الشاي الأخضر، ويترك حتى يبرد، ثم يوضع على الرموش من أسفل إلى أعلى باستخدام قطعة من القطن.

- الصبار: يحتوي الصبار أو الألوفيرا على كثير من الفيتامينات والمواد المغذية، التي تعزز نمو الرموش، كما تساعد في الحفاظ على رطوبتها، ولتحقيق ذلك، تستخدم عصا الماسكرا بعد تنظيفها لدهن الرموش ببعض الصبار، قبل النوم، ويترك عليها ليلة كاملة قبل غسلها بالماء الدافئ.

- الفازلين: وضع القليل من الفازلين على الجفون قبل النوم، يزيد من كثافة الرموش وتطويلها مع مرور الوقت. - زيت الزيتون: اشتهر زيت الزيتون بقدرته على تعزيز نمو الشعر وخاصة شعر الرموش، كما يساعد في الحفاظ على لونها لغناه بفيتامين E وحمض الأوليك، اللذين يغذيان الرموش ويساعدان في تكثيفها وتطويلها، ويوضع القليل من زيت الزيتون على الجفون في الليل بالطريقة ذاتها التي تتبع عند وضع الماسكرا، إذ يؤدي ذلك إلى امتصاص الجفون للمعادن الموجودة في زيت الزيتون، وبتكرار هذه الخطوات يومياً لمدة ثلاثة أسابيع، سوف تحصل المرأة على رموش قوية كثيفة.

- تدليك الجفون: يؤكد خبراء الجمال أن تدليك الجفون يعزز نمو الرموش، لأنه يعزز تدفق الدم إلى بصيلات الشعر، لتصل إليها المواد المغذية اللازمة، ما يحفز نمو الشعر ويحول دون ترقق وتكسر الرموش.

- تناول البروتينات: النظام الغذائي الجيد، وتناول البروتينات من أهم السبل للحفاظ على الصحة العامة، كما أن البروتينات، والفواكه والخضراوات تساعد

في الحفاظ على الرموش ومنع تساقطها.

- فيتامين B: يساعد هذا الفيتامين في تقوية الأظافر ونمو الشعر والرموش، فتناول الفيتامين بانتظام لثلاثة أشهر، يأتي بنتائج مذهلة.

- خليط البيض وزيت الزيتون: دهان الرموش به يكسب الرموش قوة ومتانة، وللحصول على نتائج جيدة، تخلط بضع قطرات من بياض البيض بزيت الزيتون، ثم تدهن الرموش بالخليط، باستخدام فرشاة نظيفة، ويترك عليها ليلة كاملة قبل غسلها بالماء الدافئ.

- الابتعاد عن استخدام الرموش الصناعية: ربما تجد الكثيرات من النساء الرموش الصناعية وسيلة سهلة وسريعة لتطويل الرموش وزيادة كثافتها،

إلا أن النتائج على المدى الطويل سوف تكون مدمرة، لذا ينصح خبراء الجمال بتجنب استخدام الرموش الصناعية، وإذا كان لابد من استخدامها، فينصح بذلك عند الضرورة فقط.

نصائح عامة:

- غسل العيون بالماء البارد يومياً: فالماء البارد ينعش العيون والرموش.
- تجنب العادات السيئة: هناك الكثير من العادات التي تزيد من تساقط الرموش، مثل حك العينين باليد، وكثرة التعرض للشمس، خصوصاً في فصل الصيف، كما أن النوم من دون إزالة مساحيق التجميل من العينين يضر بهما.

خطوات سهلة للتخلص من الدهون في منطقة الفخذين

تعاني العديد من السيدات من مشكلة تراكم الدهون في منطقة الفخذين التي تشوه شكل جسمهن وتعرضهن لمخاطر صحية عديدة. نشر موقع santé مجموعة من الخطوات الأساسية التي لا بد من اتباعها لخسارة الدهون المتراكمة في الفخذين. تعرفوا عليها.

- الخطوة الأولى: اتبعوا حمية غذائية دقيقة، بحيث لا تستهلكون كمية كبيرة من السعرات الحرارية لكي تحفزوا جسمكم على حرق الدهون المتراكمة وتحويلها إلى طاقة. يفضل ان تصبح الحصص الغذائية لا تتعدى الـ 1000 سعرة.

- الخطوة الثانية: تجنبوا مرور وقت طويل بين الوجبة والأخرى لأن هذا الأمر يدفعكم إلى الإكثار من الأكل. ويؤكد خبراء التغذية على ضرورة أن تتناولوا وجبات صغيرة كل ساعتين أو 3 ساعات طوال النهار وهذا كاف لسد الجوع وحرق السعرات الحرارية. - الخطوة الثالثة: إشرابوا كوب ماء قبل كل وجبة وتجنبوا المشروبات الغازية وحليب البقر وكافة أنواع مشروبات الطاقة لكي تنجح عملية خسارة الوزن وتكون منتظمة.

- الخطوة الرابعة: ممارسة الرياضة أو الحركة بشكل دائم، فذلك من الأساسيات للقضاء على الدهون في منطقة الفخذين.



صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية



البندورة «الطماطم»

فوق البرغل ثم يُعثر الليمون ويُضاف فوق البرغل ويوضع البهار السادة والفلفل الأسود ويُحرّك جيداً، ثم توضع البندورة المفرومة والبقدونس والبصل والزيت والليمون والملح ويُحرّك جيداً، ثم توضع بالثلاجة حوالي ساعة لتبرد وتُقدم كوجبة غذائية مفيدة ومشبعة وتُقدّم مع الخس ويجب ان تكون حامضة قليلاً لتزيد لذة.

- ملح قدر الحاجة.
- نصف فنجان شاي زيت زيتون.
- عصير ليمون قدر الحاجة
4 فناجين شاي ماء او قدر الحاجة.
الطريقة:
- يُغسل البرغل بالماء البارد ويُصفى جيداً.
- يُخلط رب البندورة مع الماء ثم يُضاف الخليط

النبولة التركية المقادير:
- كيلو برغل ناعم.
- 2 فنجان شاي رب البندورة.
- 6 حبات بندورة حمراء ويابسة حجم كبير مفرومة ناعماً.
- 2 ضمة (حزمة) بقودونس حجم كبير مفرومة ناعماً.
- ضمة بصل اخضر أو حوالي 10 عروق مفرومة ناعمة.
- رشّة بسطية فلفل اسود ورشّة بهار سادة.

فوائد البندورة (الطماطم) للجسم:
1 - تساعد على اخراج الجراثيم من الجسم.
2- تساعد على الهضم وتعالج الامساك لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف.
3 - تحتوي على نسبة عالية من الحديد حيث تساعد على رفع نسبة الحديد بالجسم خاصة للناس الذين يعانون من نقص الحديد حيث يُنصحون بتناول عصير البندورة الطازج.
4 - تخفف من احتقان القصبات الهوائية.
5 - يساعد على علاج التهاب المفاصل حيث يُخلط مزيج من عصير البندورة وزيت الزيتون ويُسخن على نار هادئة حتى يتبخر منها الماء وتُدمن على المنطقة المتهبة بالمفاصل.
6 - تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (A) و (C) .
7 - تساعد على فتح مسامات الجسم والقنوات التي تخرج الفضلات من الجسم.
8 - مفيدة جداً لمرضى السكري ومتبعي الحمية الغذائية حيث تحتوي على نسبة بسطية من الكربوهيدرات وبذلك تساعد على انقاص الوزن الزائد .
9 - تساعد في علاج حموضة المعدة اذا أخذت طازجة.
10 - تساعد في علاج البشرة.

فوائدها في علاج البشرة :

1 - لعلاج حب الشباب والثور السوداء يُؤخذ لب البندورة ويوضع على مكان الحب والبثور السوداء وتترك مدة نصف ساعة يوميا لمدة شهر ويُغسل الوجه بالماء الفاتر ثم يوضع مرطب طبيعي على الوجه.
2 - قناع لعلاج حروق الشمس حيث يُخلط مزيج من عصير البندورة مع حليب بارد ويوضع على المكان المصاب مدة ساعة.
3 - قناع لترطيب الشعر حيث يُغسل الشعر بالشامبو ويوضع عصير البندورة على الشعر مدة سبع دقائق ويُغسل بالماء الفاتر.
4 - لتسكير المسامات يُخلط القليل من عصير البندورة مع بضع قطرات من عصير الليمون ويوضع على الوجه ما عدا منطقة حول العيون مدة عشر دقائق ويُغسل بالماء البارد مرتين أسبوعياً.
5 - لإعطاء اشراق للبشرة يوضع القليل من عصير البندورة وملعقة صغيرة عسل ويوضع على البشرة مدة ربع ساعة أسبوعياً ويُغسل بالماء البارد.
6 - لتنظيف البشرة تُهرس حبة افوكادو مع عصير حبة بندورة ويوضع على الوجه ما عدا المنطقة حول العيون مدة (ثلث) ساعة ويُغسل بالماء البارد.
- ملاحظة: ممكن الشعور بحرقة بسطية بالبشرة وهذا طبيعي لاحتواء البندورة على الأحماض.



حلول لمشاكل جمالية مفاجئة تكدر مزاج العروس

تواجه العروس مشاكل جمالية قبل أيام من موعد الزفاف وخلال اليوم الكبير لم تكن في الحسبان. فلا ترتبكي، أيتها العروس، بل تداركي الأمور باتباع الحلول السريعة.

- كثرة السهر أدت إلى احمرار عينيك وانتفاخ جفونك. استعملي قطرة ترطب العينين وتزيل الاحمرار مثل: Visine Redness Reliever Eyedrops المتوافرة في الصيدليات. ولتلطيف انتفاخات الجفون، استعملي كمادات الشاي المثلج لأنها تخفف من حدة الاحتقان حول العينين وتزيل مظهر التعب. ثم استعملي كريمًا للعينين معززا بالكافيين. بعدها، موهي محيط العينين بخافي عيوب مصحح، واتبعيه بلمسات من القلم المضيء عند زاوية العينين وجذور الرموش السفلية.

جربي:
Clinique Pep-Start Eye Cream
M.A.C Cosmetics Fast Response Eye Cream
Estée Lauder New Dimension Shape +Sculpt Eye Kit
Dior Fix It 2 in 1 Prime & Conceal Face Eyes Lips

- ظهور بثرة مؤلمة ومحرجة على وجهك قبل يومين من موعد الزفاف.

غلفي البثرة بكريم يحتوي على بنزويل البيروكسيد أو الكورتيزون (متوافر في الصيدليات) لقتل البكتيريا والتخفيف من احمرار الجلد. وإخفاء البثرة، استعملي خافي عيوب مخصصا للبشرة التي تعاني الشوائب الجلدية. لكن، الحل المثالي لهذه المشكلة متوافر لدى طبيب الجلد إذا كان لديك الوقت الكافي لزيارته، إذ في إمكانه حقن البثرة بمادة الكورتيزون، ما يساعد على تلطيفها وتصغير حجمها أو إخفائها بسرعة.

جربي:
Clinique Anti-Blemish Solutions Clearing Concealer

- بشرتك دهنية، ومن شدة التعرق خلال هذه الفترة، انتشرت البثور المحرجة على كتفك وظهرك. استحمي أكثر من مرة في اليوم، ولا تدعي ظهرك يتعرق، بل امسحيه بمنديل منق للبشرة كلما دعت الحاجة. وعند الاستحمام، اختاري غسولا هلاميا Body Wash معززا بحمض الساليسليك الذي يزيل الخلايا الميتة المتراكمة على الجلد ويمنع انغلاق المسامات الجلدية. ولا تنسي، أهمية ترطيب بشرتك حتى لو كانت دهنية، لكن من الأفضل استعمال الهلام الخالي من العطور والمواد المثيرة المخصصة لبشرة الوجه، لأن تركيبته ألطف ولا تساهم في انتشار البثور. من المفيد ايضا، استعمال المستحضر المقشر Body Scrub مرتين في الأسبوع لتلطيف بشرة ظهرك وكتفك، واتباع هذه الخطوة بوضع قناع من الصلصال المنقي لمدة ربع ساعة تقريبا.

جربي:

Cetaphil Gentle Skin Cleanser
La Mer The Body Refiner
Clarins HydraQuench Cream-Gel

- إنها سهرة العروس والإرهاق باد على بشرتك الشاحبة. امزجي سائلا معززا للاسمرار Clarins Radiance Plus Golden Glow Booster مع كريم العناية Chanel Sublimage Le Fluide، وانشريه على بشرتك بعيدا من محيط عينيك. ثم، وحدي لون بشرتك بكريم أساس معزز للألق. بعدها، وزعي بلمسات رشيقة البودرة البرونزية التي تحتوي على درجات لونية عدة عند الجبين والصدغين، أعلى الخدين، جسر الأنف، عند خط الحنك، طول العنق، وأعلى الصدر حيث تلتك أشعة الشمس عادة. فالبودرة البرونزية المتعددة الألوان تمنحك إشراقة طبيعية، تعزز جاذبيتك، وتحبي ملامحك الذابلة.

جربي:

Guerlain Terracotta Joli Teint Beautifying Foundation Sunkissed Healthy Glow SPF ++20 PA
M.A.C Zac Posen Haute Contour

- شعرك الطويل بات مقصف الأطراف، وأنت تحرصين على طوله لإنجاز تسريحة الشينيون.

توجهي إلى صالون تزيين الشعر، واطلبي قص أطراف الشعر المتعبعة مع إبقاء الخصلات طويلة. وفي أسوأ الحالات، يمكنك الاستعانة بخصلات الشعر المستعارة، لكن عليك اختيارها بمساعدة المزين المحترف الذي سينفذ تسريحة شعرك في يوم الزفاف.

للحد من مشكلة تقصف الأطراف، تجنبي استعمال أدوات تصفيف الشعر الكهربائية خلال هذه الفترة التي تسبق موعد الزفاف، وواظبي على استعمال أقنعة الشعر المرزمة، ومصل العناية الواقي الذي يقوي ألياف الشعر ويمنع جفافها وتقصف أطرافها.

جربي:

L'Oreal Paris Elvive Total Repair

- كعبا قدميك جافان وقاسيان بسبب الإهمال.

زوري صالون التجميل، ودلي قدميك بعلاج البارافين أو الشمع الساخن الذي يرمم الجلد، ويزيل القشور القاسية، ويلطف كعبي القدمين بامتياز. وللمحافظة على نعومة كعبي القدمين، قومي يوما بعد يوم بنقعهما بالماء الدافئ بعد إضافة حفنة من أملاح البحر والقليل من زيت الزيتون. ثم دللي قدميك بمستحضر مقشر، أو استعملي حجر الخفان لإزالة الجلد الميت وتمليس كعبي القدمين. بإمكانك أيضا استعمال جهاز كهربائي مخصص للعناية نفسها مثل Scholl Velvet Smooth Express Pedi.

يوميا، قومي بترطيب كعبي قدميك بواسطة كريم مخصص لهما، ثم ضعي جوارب قطنية ونامي بها،

ما يساعد على تغلغل المواد المرطبة إلى أعماق الجلد والمحافظة على نعومته وليونته.

جربي:

Clarins Foot Beauty Treatment Cream

- الإصابة بحروق جلدية موضعية قبل الزفاف بأيام. إذا أصبت بحروق جلدية قبل موعد الزفاف بأيام إثر تعرضك لأشعة الشمس دون وقاية، ضعي كمادات النشاء وماء الورد لتلطيف الحروق، أو كمادات الحليب (الزبادي) الباردة. وإخفاء الاحمرار وتوحيد لون السحنة، اختاري كريم أساس أو خافي عيوب Concealer مصححا باللون الأخضر. ولا تنسي أهمية ترطيب بشرتك بهلام ملطف للبشرة.

جربي:

Avene Couvrance Green Concealer Stick

- أسنانك البيضاء تلتخت في شكل يؤثر في ابتسامتك الجذابة.

زوري طبيب الأسنان لإزالة البقع اللونية المتراكمة، وتجنبي في هذه الفترة تناول المأكولات والمشروبات الملونة التي تلطخ الأسنان. لكن، اختاري معجون أسنان مخصصا للنوع الحساس، لأن العلاج المبيض سيجعل

أسنانك حساسة ومؤلمة في الفترة الأولى.

جربي:

Care for 24/Sensodyne Gentle Whitening 7 Sensitive Teeth

- انتشار البثور على بشرتك بعد إزالة الوبر الزائد. استعملي المقشر المخصص للجسم لمنع انسداد المسامات الجلدية وتجديد البشرة، واستعملي كريمًا يحتوي على حمض الغليكوليك، لأنه يحد من نمو الشعر تحت الجلد ويخفف من ظهور البثور. نظفي بشرتك مرتين في اليوم بغسول ملطف ومنق، ثم ادھني البثور بكريم يحتوي على مادة الـ «هيدروكورتيزون».

جربي:

Clinique Anti-Blemish Solutions Clarifying Lotion

- أنت من النساء اللواتي يتعرقن كثيرا ولا تريدين الشعور بالحرج في يوم زفافك.

اختاري مزيلا للرائحة مضادا للتعرق من النوع الطبي المتوافر في الصيدليات ويوم تأثيره ليومين أو ثلاثة. واستخدميه بعد الحمام، في الليلة التي تسبق موعد الزفاف. يمكنك أيضا زيارة طبيب الجلد لإجراء حقنة بوتوكس تحد من التعرق. (لها)



نساء

لا يعرفن الإرهاق

الحياة مليئة بالإجهاد والضغط، ولكن هل لاحظت يوماً أن بعض النساء يظهرن دائماً في حالة هادئة حتى في أكثر المواقف توتراً؟ وقد أورد موقع «purewow» خمسة أسرار لهؤلاء المحظوظات اللاتي لا يظهر عليهن الإرهاق أبداً:

- * يحتفظن بجدول زمني تفصيلي: الاستعداد أمر مهم، غير أن القدرة على التكيف تتمتع بالأهمية نفسها. لذا هن يضعن جدولاً زمنياً ويلتزمينه، إلا أنهن في الوقت ذاته يكن مرنات مع التغيرات التي قد تحدث أحياناً.
- * يحافظن على وجود مساحة للتغيير: يتركن مساحة أمان زمني، فمثلاً رغم أن الطريق سيستغرق 20 دقيقة، غير أن المفاجآت قد تطيل الرحلة إلى أكثر، وكي لا يتأخرن يضمن 20 دقيقة، فيصلن في الموعد من دون توتر.
- * يتعلمن كيف يقلن لا: إن الضغط الزائد على النفس من أسهل الطرق للشعور بالتوتر. لذا هن يتقن فن قول «لا»، ويعلمن أن إحباط أحدهم بالرفض أفضل من إحباطه بعمل غير متقن.
- * خبرات في التفويض: حين يكن أمام التخطيط لعمل تجديد في المنزل، أو قضاء إجازة صيفية مثلاً يفكرن في المهام التي يمكنهن إسنادها لآخرين يتقن بهم لأدائها.



فوائد الموز تتغير بتغير لونه

- الموز المنقط: بالبقع البنية الدالة على نضوجه، كما أنها ترفع نسبة مادة TNF التي تحارب السرطان وتمنع نمو الخلايا السرطانية.

- الموز المسود: يهدف الى صد خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وانتشارها.

- الموز الأخضر: يحتوي على قدر كاف من النشا، ما يساهم بعملية انقاص الوزن، اضافة الى احتوائه على المواد المضادة للأكسدة.

- الموز الأصفر: يتضمن نسبة عالية من السكر، ما يجعله غير ملائم لمرضى السكري.

الموز هو من أكثر الفواكه استهلاكاً في العالم، نظراً لفوائده الصحية التي تتغير مع مراحل نضوجه، المتمثلة بتبديل ألوان طبقاته الخارجية.

وفيما يلي أبرز مراحل تغير لون الموز وفوائده الغذائية:



التفاح

يحمي من السرطان ومرض القلب

نعلم جميعاً أن تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات مفيد للصحة. لكن العلماء اكتشفوا مؤخراً أن تناول التفاح يمكن أن يحمي من السرطان والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

فالتفاح غني بمركبات اسمها البوليفينولات، تماماً مثل الشاي الأخضر، وهي تؤثر إيجاباً في الجسم من خلال قمع جزيئة اسمها VEGF. هذه الجزيئة هي المحرك الرئيسي لتكون الأوعية الدموية، وهي عملية مسؤولة عن نمو السرطان وتراكم الصغائح في جدران الشرايين، مما قد يسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ولا بد من الإشارة أيضاً إلى أن البوليفينولات تنشط أنزيمياً آخر يساعد على تحفيز أوكسيد النتركي في الدم، ما يساعد على توسيع الأوعية الدموية والحؤول دون تلف الشرايين.