استراحة الحياة

الثلاثاء 4-8-2015 العدد (١٥)

لهيب الأغوار

يرفضون رؤية
الحياة بعيون الآباء

25 عاماً في خدمة
دير قرنطل

تجاعيد البشرة..
شبح يمكن تأجيله

«التخصص»

صراع بين الطلبة وذويهم

التسمير الاصطناعي

يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد!

الحجاب «العصري»..

معركة «الذوق الرفيع»

الحفاظ على
الجمال بالمشروبات

هذا ما يفعله التدخين
السلبي بأطفالكم

لطيفة ممنوعة
من الغناء

أهالي الحمّة: نعيش في جحيم!

الشمس والاحتلال يلهبان الحياة في الأغوار

تصوير: علي دراغمة

استراحة الحياة

ميساء بشارات

فيما تصب شمس آب اللهّاب حمم أشعتها، يصب أطفال خربة «الحمة» المياه على أجسامهم النحيلة لعلها تخفف عنهم وطأة الحر خاصة مع موجة الحر الحالية غير المسبوقة. وتقع «الحمة» في منطقة المالح بالأغوار الشمالية شرق طوباس. ويحفظ أهاليها المياه في خزانات معدنية قرب «بيوت الشعر» التي يسكنونها.

يقول مهيوب فقها (32 عاما) وأب لثلاثة أطفال: «لا نعرف كيف نقضي النهار أو الليل في هذا الحر الشديد، نحن نشعر أننا نشتعل لعدم وجود اجهزة تكييف». ويضيف واصفا حاله وأسرته: «سحنا (ذبنا) من الحرارة».

ويضيف مهيوب الذي حاول تبريد الأجواء حول منزله الصغير برش المياه على التربة المحيطة: «انها نار تخرج من الأرض، لم نعد نقوى على احتمالها». في اشارة منه الى عدم توفر ابسط مقومات الحياة من كهرباء وماء وغيرها من مستلزمات الحياة الاساسية.

ويتابع لـ»استراحة الحياة»: «قضينا هذه الليلة خارج الخيمة في الفلاء وقمت برشق المياه على الفرشة التي انام عليها كما بللت حراما خفيفا بالمياه ووضعته فوقي، وبين فترة واخرى اقوم باعادة تبليله ليخفف من درجة حرارة جسمي العالية، وهكذا فعلت زوجتي لاطفالي».

وتفتقر منطقة «الحمة» المصنفة (ج)، حسب اتفاق اوسلو، وغيرها من مضارب البدو في الأغوار، الى البنية التحتية ويعيش اهلها حياة هي الأقـرب إلى البدائية، في ظل عدم توفر مقومات الحياة الأساسية والبنية التحتية فيها.

وتجتاح البلاد موجة حر لم تشهدها في السنوات الخمس الأخـيرة، ترافقها رطوبة في بعض المناطق ترفع درجة الحرارة المحسوسة بالنسبة للإنسان. وتوقعت دائرة الارصاد الجوية أن تستمر الموجة حتى نهاية الاسبوع.

وهذه الموجة الحارة ناتجة عما يسمى «المنخفض الهندي» المشبع بالرطوبة والذي يعبر المحيط الهندي باتجاه الهند وباكستان حيث تسقط الامطار الغزيرة هناك، بينما ينتقل الى باقي مناطق اسيا عابرا الجبال والصحارى، ما يؤدي الى ارتفاع درجات الحرارة.

وعـلى مقربة من «الحمة»، يعيش اهالي «الحديدية» حياة لا تقل بؤسا وشقاء عن جارتها في ظل هذه الموجة الحارة وعدم توفر المياه.

تقول ام معاذ (44 عاما) وهي ترتدي ثوبا خفيفا بللته بالماء ليخفف شعورها بالحر: «لا توجد مياه باردة للشرب او لرشها على أجسامنا التي نشعر أن الحرارة تنبعث منها».

وتضيف مازحة: «انسلقنا مثل البيض، والاكل يحتجش للطبخ على النار، بنتركه ربع ساعة في الشمس وبستوي لحاله».

وتتابع ام معاذ: «موجة الحر هذه أثرت على القوي والضعيف، وسببت اضرارا مباشرة وغير مباشرة للانسان الساكن هنا، والحيوان على حد سواء».

ويقوم بعض النساء من «الحمة» برش المياه على خيم الخيش، التي تستخدم مسكنا لأهالي «الحمة» وغيرها من التجمعات البدوية في الاغوار الشمالية.

وأضافت أم معاذ: «نرش البيوت وما حولها من الارض بالماء لنجعلها رطبة، ونلطف من حرارة الجو، لاننا لم نعد نحتمل الحرارة التي تخرج من الارض، في ظل عدم وجود كهرباء لتشغيل مروحة او ما يخفف من الحرارة».

وخاطت المرأة قطعًا من الخيش حول أوعية بلاستيكية فيها ماء، لتساعد في تبريده.

ويكلف صهريج الماء الواحد سعة (3 متر مكعب) اهالي «الحمة» حوالي 60 شيقلا، وتستهلك العائلة مع مواشيها ما يقارب الـ 3 تنكات مياه يوميا اي ما يعادل 9 أكواب من المياه. يقول فقها: «لا توجد لدينا شبكة مياه لنحصل منها على المياه، لذلك نشتري المياه من القرى المجاورة مثل بردلة وعين البيضاء». مشيرا إلى أن أهالي «الحمة» قدموا عدة مرات طلبات لايصال المياه لهم لكن طلبهم لم يلق التجاوب من الجهات المسؤولة.

وقد زاد استهلاك عائلة فقها في هذه الايام الحارة ثلاثة اضعاف الايام السابقة، ويوضح فقها: «الاطفال لا يتوقفون عن رش المياه على أجسادهم، ونحن كذلك، وتشرب الاغنام كميات مياه أكبر أيضا». ويعتبر قطاع الثروة الحيوانية في منطقة الاغوار الشمالية، من ابرز القطاعات الانتاجية التي يعتمد عليها المزارع الفلسطيني في تأمين دخله وقوت عائلته.

ويشير عارف دراغمة مسؤول التجمعات البدوية في الاغوار الشمالية إلى ان نحو 45 عائلة فلسطينية تسكن منطقة المالح، في بيوت شعر وبركسات معدنية، ما يرفع درجة حرارتها، فالاحتلال يمنع اقامة اي منشأة من الطين في المنطقة المصنفة «ج» ويحرمها من البنية التحتية، ما يزيد من قساوة الحياة فيها خاصة في موجة الحر غير المسبوقة.

ووجه فقها نداء للمسؤولين للاطلاع على المناطق التي يعيش فيها للعمل على توفير ما يحرمهم الاحتلال منه كالبنية التحتية، من كهرباء وشبكات مياه ومواصلات وخدمات صحية وتعليمية، منتقدا صرف مبالغ على مهرجانات ومناسبات، في حين يعاني الكثيرون من نقص في الخدمات والبنية التحتية في مناطق يسعى الاحتلال الى تهجير اهلها منها للاستيلاء عليها.

ويختصر فقها وصفه للحياة في «الحمة» في ظل ممارسات الاحتلال التي تحرم أهلها من تطوير ما يمكن ان يخفف عليهم بالقول: «نحن هنا نعيش في جحيم».

تصوير: علي دراغمة

نغم ابو ليل ..

كافأت والدتها العاملة بالتفوق في التوجيهي

نغم ابوليل ووالدتها وخلفهما صورة والدها المرحوم

استراحة الحياة رومل السويطي

بعد مرور عشر سنوات على وفاة والدها هاني أبو ليل من مخيم عسكر القديم الذي كان من نشطاء الانتفاضة وجرحاها، تقدمت نغم هذا العام لامتحان التوجيهي بالفرع الأدبي وليس أمامها هدف سوى النجاح والتفوق.

ومن بين أزقة مخيم عسكر القديم حيث تسكن نغم مع أسرتها، ناضلت بكل قوة حتى تتغلب على ظروفها، التي يغلب عليها أصوات أبناء المخيم وضجيج الأطفال في حارتها المكتظة باللاجئين، ثابرت حتى تنجح وتتفوق.

قصة نجاح وتفوق نغم بدأت بعد وفاة والدها الجريح برصاص الاحتلال هاني ابو ليل قبل حوالي عشر سنوات بعد معاناة مع المرض، حيث بدأت زوجته في البحث عن عمل حتى تقوم بدور زوجها المتوفي، وكافحت بكل ما أوتيت من قوة ورباطة جأش وعزة وحكمة، في تربية أولادها (يوسف كان عمره 7 سنوات ونغم 8 سنوات وميسم شهر واحد)، وتوفير لقمة العيش الكريم لهم من خلال العمل في قسم الخدمات بجامعة النجاح الوطنية.

وتؤكد نغم التي حصلت على المركز الأول في مدرسة قرطبة الثانوية الحكومية في مخيم عسكر القديم، بامتحانات التوجيهي بالفرع الأدبي بمعدل 96,4، لـ «استراحة الحياة» أن إصرارها على النجاح جاء نتيجة معايشتها لكفاح والدتها وتعبها اليومي خاصة بعد وفاة والدها، وقالت: «كان لا بد لي من مكافأة والدتي وفي ذات الوقت إكرام والدي حتى وهو في قبره».

واعربت نغم التي لم تفارق الابتسامة وجهها ووجه والدتها وإخوتها طيلة لقاء «استراحة الحياة» معها في بيتها، عن فخرها بأسرتها عامة ووالدتها خاصة التي بذلت كل جهد ممكن لتوفير المناخ الدراسي المساعد رغم ظروف السكن الذي يقع في قلب المخيم.

وقالت انها كانت خلال الدراسة تتذكر رغبة والدها المرحوم الذي طالما عانى من ممارسات الاحتلال بحقه، بأن يراها متفوقة في دراستها، وتفكر في نفس الوقت بمعاناة وتعب والدتها التي تحملت مسؤولية الأسرة بعد وفاة والدها، وتقول في نفسها إنه لا بد أن يكون الرد على معاناة والدتها ورغبة والدها، النجاح والتفوق في التوجيهي تمهيدا للتفوق في الجامعة، وتتمكن من مساعدة أسرتها في هذه الظروف الاقتصادية الصعبة التي يعيشها مجمل ابناء شعبنا.

واستعرضت نغم جانبا من برنامجها اليومي الذي يبدأ من صلاة الفجر، خلال امتحانات التوجيهي قائلة ان أهم شيء كان عندها إضافة لعدم الارتباك، تنظيم الوقت خاصة فيما يتعلق بالأوقات التي يكون فيه المخيم شبه خال من الضوضاء حيث تركز فيه على الدراسة، بينما تكرس وقتها خلال ضوضاء المخيم في الاستراحة وتناول الطعام وقراءة القرآن الكريم، وممارسة بعض التمارين الرياضية.

وفيما يتعلق بدروس التقوية أكدت انها تلقت دورات تقوية رمزية في مادتي الرياضيات والانجليزي، أما التخصص الذي ستدرسه في الجامعة فقالت انها ستدرس «العلاقات العامة»، موضحة بأنها تجد نفسها في هذا التخصص بكل قوة وجدارة.

وفيما يتعلق بردة فعل أسرتها بعد سماعها النتيجة، قالت ان البكاء فرحا كان سيد الموقف عند والدتها وعماتها وعمها وإخوتها، مشيرة الى انها شعرت بارتياح كبير لأنها أوفت بوعدها لوالديها بأن ترفع رؤوسهم عاليا، وأنها ستستمر في تفوقها حتى النهاية.

نغم ابو ليل تتحدث للزميل رومل السويطي

التخصص الجامعي..

صراع بين الطلبة وذويهم

استراحة الحياة
محمد فروانة

ما ان تنتهي مرحلة الثانوية العامة، يبدأ الطلبة في التفكير لاختيار تخصصاتهم الجامعية التي تتوافق مع طموحاتهم وهواياتهم، الا انهم يصطدمون برؤية آبائهم الذين يجبرونهم على الالتحاق بتخصصات على غير رغبتهم وليحل الفشل بالحياة الجامعية.

هذا حال آية زقوت «18 عاما» التي كانت تحلم بدراسة الحقوق لكن رغبتها اصطدمت بقرار اهلها الرافضين لهذا التخصص، فأجبرت على دخول تخصص لغة عربية لاقتناع أهلها أن تخصصات التربية هي الأنسب للفتيات. وأكدت آية ان اجبارها على دراسة تخصص لا تقبله سيؤثر مستقبلا على حياتها العلمية والعملية.

وقالت انها لا تجد المرونة في تخصص اللغة العربية خاصة أن معظم اخواتها خاضوا غمار هذا التخصص وتعرف جيدا صعوبته التي من المتوقع ان تقف عائقا امام تحقيق النجاح الذي تطمح اليه.

وبينت رحاب محمد «18 عاما» ان اصرار والدها على التحاقها بتخصص الطب بسبب ارتفاع معدلها في الثانوية العامة وقف عائقا امام اختيارها لتخصص الفنون الجميلة والديكور.

وأكدت أن استمرار اهلها على اجبارها سيؤثر سلبا على حياتها في المستقبل نظراً لصعوبة دراسة التخصص وعدم الرغبة والموهبة لخوض هكذا تجربة.

ويقول يوسف السقا والد لثلاثة خريجين أنه أجبر ابنه الأكبر على الالتحاق بكلية الحقوق، لكن بعد مرور فترة قليلة اكتشف عدم رغبة ابنه بالدراسة مطلقا الامر الذي انعكس سلبا على أدائه وعلاماته.

وقال السقا وعلامات الندم تملأ وجهه: «كنت مخطأ عندما اجبرت ابني الكبير على اختيار تخصصه معتقدا انني أكثر خبرة منه في الحياة، فاخترت له التخصص الذي ظننت أنه الأفضل جاهلا رغبات ابني في تحقيق ما يريد».

وأضاف انه تعلم من الخطأ الذي ارتكبه بحق ابنه وانه أتاح لأخيه الأصغر منه سنا حرية اختيار التخصص الذي يجده مناسبا له دون أي ضغط او تدخل بشأنه. وقالت هديل هاني «20 عاما» المتخصصة في العلاقات العامة بجامعة الأقصى: «ان اختياري لتخصصي جعل الابداع عنواني والتميز غايتي لأنني صاحبة القرار»، مضيفة ان اهلها تقبلوا تخصصها بكل رضا وسرور وكان دورهم هو القاء الإرشادات والنصائح التي يرونها مناسبة دون اجبارها على اختيار تخصص آخر.

وتشير هديل الى ان اختيارها تخصص دراستها بنفسها سيعطيها الراحة النفسية والمسؤولية لتحقيق النجاح واثبات رغباتها وابداعاتها.

ويؤكد نافذ صبحي انه من الضروري ان يختار ابنه تخصصه الذي يلبي احتياجاته وقدراته، بينما فرض تخصص لا يريده سيؤثر عليه سلبيا في النتائج الدراسية ومن الممكن ان يضيع مستقبله نتيجة قرار بتوجهه لتخصص لا يتقبله. وبين صبحي أن دور الآباء يكمن فقط بتوجيه النصائح والارشادات لأبنائهم كي يختاروا بشكل افضل المجال الذي يراه مناسبا لقدراتهم ولإمكاناتهم وكي لا يحمل الأبناء آباءهم مسؤولية فشلهم في المستقبل.

ويؤكد د. فضل ابوهين استاذ علم النفس في جامعة الأقصى ان الجامعة مصدر الابداع وفرض التخصص على الانسان سيحد من الابداع لأنه يحتاج الى التركيز وتنشيط العقل يتطلب دفعة من الهواية والرغبة.

ويضيف ابوهين: «اذا التحق الطالب في الجامعة وعلامات اليأس والاحباط عنوانه نتيجة فرض التخصص عليه بكل تأكيد سيحكم على نفسه بالفشل ما ينتج انعدام الثقة بقدراته وامكاناته لعدم وجود رغبة في دراسة هذا التخصص».

ويوضح ابوهين ان دور الأهل يكمن فقط في توجيه النصائح والارشادات كونهم اكبر خبرة في هذه الحياة دون اجبار ابنائهم لدخول تخصصات لا يرغبون فيها لأن اجبارهم سيؤدي لاحقا الى حدوث كارثة حقيقية بين الأهل وابنائهم وتدمير العلاقات الأسرية مستقبلا نتيجة القاء الابناء تهم الفشل على آبائهم لإجبارهم على دخول تخصصات لا يفضلونها من البداية.

ويشيد بدور الارشاد والتوجيه الاكاديمي في ادلاء النصائح وتقديم الدعم للطلاب من اجل اختيار التخصص المناسب الذي يلائم رغباتهم وهواياتهم من خلال الاطلاع على سوق العمل من اجل معرفة احتياجات السوق المستقبلية.

الشباب يرفضون رؤية الحياة بعيون الآباء

استراحة الحياة
رجاء الشاعر

رغم تغير المفاهيم من زمن لآخر، الا ان حرص الأب على ابنه يفسر في كثير من الأحيان تسلطا من قبل الشباب، لكنهم يمارسون مع ابنائهم ذات السلوك عندما يكبرون بحجة «الحرص على مصالح الأبناء».

يعتبر الشاب ان لكل جيل ظروفه ومتطلباته وطرق التأثير عليه، مع اقرارهم بعدم تغير الأصول والمبادئ التربوية، يطالبون بتعديل أسلوب وكيفية التعامل مع الأبناء من أجل الوصول إلى القناعات المطلوبة. إن أسوأ ما يمكن أن يتوارثه آباء اليوم من آباء الأمس التسلط الذي قد يمتزج بالقسوة في غالب الأحيان أو بالشدة الخارجة عن حيز الاعتدال، فما صلح بالأمس لن يصلح اليوم.

سلطة وجبروت

سالي اليازجي (17 عاما) تقول «أهلي لا يهتمون برأيي ولا يكترثون بما أحب أو أكره، يجبرونني على أمور لا أرغب بها وخارجة عن ارادتي، أسوأ موقف اتذكره حين فرض عليّ والدي الدراسة في الفرع العلمي الذي يفوق قدراتي، وبالرغم من رفضي وبكائي المستمر لم أصل معهم لنتيجة مرضية متناسين ميولي واهتماماتي، وفوق هذا وذاك التحقت بمدرسة لا أريدها ولا أتوافق معها ما سبب لي احباطا وفشلا دراسيا ايضا.

اما كامل حامد (22 عاما) فيقول: «أمي طيبة القلب لأقصى الحدود وهي أم مثالية من وجهة نظري بينما ابي غريب الأطوار ربما لاعتبار انه المسؤول داخل المنزل وله الكلمة الاولى والأخيرة، فهو سريع الغضب، تمتد يده بالضرب لأتفه الأسباب ولا يعي بذلك انني لست صغيرا سواء حين يتعامل معي او مع اخوتي، متناسيا مدى تأثير هذه الأساليب على امور حياتنا فهو يجعلها معقدة وان كانت بسيطة».

وتقول منى النجار (18 عاما) عن والدها: «لا يحب الكلام مع أحد، يجلس وحده ولا يخالطنا أغلب الأوقات، ونحن ايضا نتحاشاه ولكن الأمر الأكثر ازعاجا حينما يُفتح باب النقاش حول قضية ما، لا يعطي مجالا للحوار وعند اختلافه مع أحد في الرأي ينزعج ويغضب ويبدأ صوته بالارتفاع ويرفض الرأي الآخر بشكل قاطع ويمنع على اي أحد ايضا تبني رأي أخر مخالف لرأيه خوفا من ذهاب سلطانه».

حب مبالغ فيه

وتعاني آلاء أحمد (20 عاما) من حب والدتها وقلقها الشديد عليها فتقول: «أمي قلقة على مستقبلي خصوصا بعد وفاة والدي، فهي كباقي الأمهات همها الأساسي والوحيد ان تطمئن على ابنتها في بيت الزوجية بحيث ان أول عرض زواج من شاب غير متعلم لا يشكل مشكلة لديها بينما أنا طالبة بكالوريوس، حلمي الارتباط بشاب متعلم حاصل على شهادات علمية بحيث يتوفر الانسجام والتفاهم والتخطيط للمستقبل لكن قرارها وتسلطها حالا دون ذلك».

ويرفض وليد البلعاوي (16 عاما) الحاح والديه المتكرر من أجل المذاكرة بالرغم من انه يبذل قصارى جهده، وهما علي علم ويقين بذلك لكنهما يصران على الالحاح ما يشعره بالضجر والضيق الشديدين ولا يتقبله في بعض الأحيان وهو يعلم بأنهما يفعلان ذلك بدافع الحب والقلق.

«حرص والدي الزائد وقلقه على مستقبلي أمر مبالغ فيه ويزعجني» .. هكذا بدأت اسماء يونس (19 عاما) حديثها. وتواصل: «وصل به الأمر بان يختار التخصص الذي سألتحق به في الجامعة دون الأخذ برأيي ومشورتي واحترام قراراتي على أساس انه مناسب لي بشكل خاص وللفتيات بشكل عام من وجه نظره، متناسيا بذلك كافة رغباتي وطموحاتي ومخططاتي للمستقبل التي ارغب بالوصول اليها».

الهلول: كلمة السر التسامح واعطاء الفرصة للأبناء

اختلاف الاجيال

تقول الهام العبسي (15 عاما): «تنحصر مشكلتي في فارق السن الكبير بيني وبين والدي الذي يصل لأكثر من عشرين عاما فانا أصغر اخوتي، وهذا الفارق جعلني من جيل مختلف تماما عن جيل والدي، فأجد اختلافا في اسلوب ونمط الحياة في بعض الأحيان يتحول الى خلاف يحول دون ان يكون هناك تواصل بيني وبينهم بالرغم من انني أحبهم جدا ولا اتحمل غيابهم ومع ذلك لا يتقبلون تطورات العصر كما انسجم وأتفاعل معها كغيري من ابناء جيلي فيوجد اختلاف في الرؤية والنظرة لبعض الأمور وان كان الأمر لا يستحق».

وتضيف: «عندما اتزوج سأنجب اولادي سريعا ان شاء الله حتى لا يحدث هذا الفارق بيني وبينهم».

اما عمر يحيى (19 عاما) فيرجع الخلاف بينه وبين والديه الى النظرة المثالية التي ينظران اليه بها قائلا: «الأهل يريدون منا ان نكون مثاليين من وجهة نظرهما، لكننا جيل مختلف عنهما في كثير من الأمور ولنا طريقة وحياة مختلفة، فالأب يريد من ابنه ان يلبس كما يحب هو، وطريقة تصفيف الشعر والدراسة». ويضيف: «نحن نتقبل ان يوجهنا الآباء بحدود معقولة، فطالما اننا في إطار المسموح فلا ضرر بذلك لكلا الطرفين وبناء على ذلك عليهم السماح لنا بقدر من الاختلاف».

لسنا صغارا

تقول سمر سلامة (14 عاما): «كثيرا ما أجد والدين يتركون المجال لأبنائهم في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية حتى يكون باستطاعتهم الاعتماد على أنفسهم والتمسك بزمام أمور حياتهم ومستقبلهم بكل مسؤولية وحرص، إلا والدتي طبعها غلب تطبعها فمهما كبرت في أعين الآخرين ما زلت صغيرة في نظرها، لا تترك لي المجال في اختيار ابسط اموري كالملابس التي تعجبني، ترى انها لا تناسبني وبالنهاية ألبس كما تختار هي، كذلك اختيار الصديقات وتضيق علي الخناق اذا قررت الخروج في رحلة مدرسية فأنا بالنهاية سأكون بحاجة ماسة للاعتماد على نفسي واتخاذ قراراتي فأنا لست صغيرة».

اما احمد ريان (16 عاما) فيوضح كيف تسببت معاملة والديه المتضاربة في عدم تقييم نفسه، فكثيرا ما يطلب منه التعقل والتصرف السليم، ويقول والده له «انت كبرت وعليك تحمل المسؤولية والاهتمام ببعض الأمور بنفسك»، لكن عند اتخاذ قرار في بعض الأمور الجادة لا يجد مجالا للاختيار او امكانية التصرف معتمدا على نفسه فقط دون الأهل فيقول احمد: «احترت مع هذا التناقض هل أنا كبير أم صغير؟».

الحرية والاستقلال الذاتي

ويقول إسماعيل عيد الهلول الأخصائي النفسي: «نظراً لمرور المجتمعات الحديثة بالعديد من التغيرات السريعة، نجد أن الشباب أصبح يتطلع إلى الاستقلال والحرية في التعبير عن آرائهم، وعدم التقييد بآراء الوالدين ومخالفتها أحياناً، ما يدعو الوالدين للشك في سلوكيات أبنائهم، لعدم امتثالهم لأوامرهم»، مشيراً إلى أن الابن والابنة في حاجة إلى التوجيه والإرشاد في كافة مراحل النمو، لكن لكل مرحلة عمرية أساليب مناسبة تتناسب مع ما يمر به، بعيداً عما يحرجهم أو يجرح مشاعرهم وحتى لا يولد عندهم ردة فعل، ومتابعة الأبناء في مختلف مراحل حياتهم أمر ضروري، وهي لا تعني عدم الثقة وإنما تأتي معززة لها، ويبقى دور الوالدين كبيراً ومؤثراً في بناء شخصية الأبناء متى تجاوزا تلك السلبيات المحبطة، مع الأخذ بكل وسيلة وسبب يعمل على تعزيز إيجابياتهم والتغلب على سلبياتهم، لينشأ الأبناء مواطنين صالحين مؤهلين لخدمة دينهم ووطنهم، كما أنه لا ينبغي الحكم على الأبناء من خلال المظهر الخارجي من طريقة اللبس ومواكبتهم لآخر صيحات الموضة وقصات الشعر ونحوها، فهذا يحدث كنتيجة حتمية للاتصال الثقافي وتقارب الحضارات والعولمة، ولا يعني الحكم عليهم من مظاهرهم.

ويضيف: «لدينا فرص ويجب على الآباء والأمهات الا يحكموا على الأبناء بالجرم من غلطة واحدة وأن نتذكر أننا نحن الآباء بشر نخطئ، ويجب علينا أن نتسامح مع أبنائنا ونعطيهم الفرصة لتصحيح أخطائهم في الحياة».

المصري: الطاعة لا تلغي الشخصية

تباين أنماط التنشئة

ويري د.رفيق محمود المصري مدير قسم علم الاجتماع بجامعة الأقصى ان هناك عدة أنماط للتنشئة الاجتماعية، منها الديمقراطية وهو النمط المرغوب والمفضل وتسعى اليه كل الشعوب والافراد، والآخر النقيض له وهو التسلطي، القمعي المعبر عن الاستبداد والاستحواذ والمصادرة والتهميش، ويقع بينهما نمط فوضوي أو الترصدي، وفي كثير من الأحيان يتم الخلط بين الديمقراطية والفوضوية، فما يحدث في الأسرة من اختلافات في الفكر والثقافة يخلق نوعا مما يسمى صراع الأجيال، فيبدو للأهل ان ما يمارسونه ليس تسلطا انما ضبط وربط وتنشئة اجتماعية باعتبارهم اكثر خبرة في الحياة لكنه يبدو للأبناء بأنه شكل من اشكال التسلط تحت مسمى الحفاظ على الضبط والربط، وباعتقادي انها عملية تربية وتوجيه وارشاد اكثر من كونها الزاما، لذا على أولياء الأمور توجيه وارشاد أبنائهم وتسليفهم خبراتهم ومعارفهم، لكن في المقابل يجب ان يمنحوهم الخيارات لاختلاف الأجيال، لكل مرحلة عمرية ثقافة وانماط ومتطلبات معينة وهذا ما لا يتم استيعابه من قبل الأهل أحيانا لا سيما في المجتمعات التي تتعرض للأزمات ومستوى عال من الفوضى وانعدام الأمن والأمان، وبالتالي يسيطر الخوف والريبة في نفوس الآباء فيضطر لاستحضار نمط الضبط والربط للحفاظ على ابنائه ما يدفع الأبناء لاتخاذ ردود فعل سلبية.

ويضيف المصري: «يجب التمييز بين طاعة الوالدين وحوار الوالدين، فطاعتهما تكون من باب الاحسان وحكم الدين والثقافة، لكن الطاعة لا تلغي الشخصية لان الأب يجب ان يساهم في بناء شخصية ابنائه، وان طُبق ذلك تظهر شخصية متماسكة ومستقلة ومتوازنة وصاحبة قرار مسؤول».

الاستماع للآخر

ويقول المصري: «انصح كل أولياء الأمور بنصائح اختصرها بنقطتين أولها ان يكونوا حلماء مع أبنائهم، بمعنى التقارب والاستماع والتفهم والاقناع، فلكل جيل استحقاقه وواجباته، بالإضافة لفتح باب للنقاش واعطائه مجالا ومنبرا للتحاور، وان يكون الاقناع هو سيد الموقف مع تدعيمه بالحجة، على ولي الأمر استيعاب ان لكل جيل موضة خاصة بعصره وأفكار جديدة ومتطلبات مختلفة، في المقابل على الأبناء ان يتفهموا ان الأب بحكم تخوفه وقلقه يتخذ أحيانا إجراءات غير مناسبة لكي يحمي أبناءه، عليهم تفهم حرص آبائهم والبحث عن طريقة مناسبة لخلق جو تفاهم مع ضرورة وجود صداقة بين الأب وابنه لإزالة الحواجز».

استيعاب الأهل

يقول الكاتب والمدرب في مجال التنمية البشرية صابر أبو الكاس: «يجب على الشباب الذين يشكون من الآباء مع اتهامهم دائما بأنهم اصحاب فكر منغلق ان يقوموا باستيعاب والديهم، من وجهة نظري لك عادات وسلوكيات يراها هو انفلاتا، وتراها انت حرية، وأمور يراها الأب غير صحيحة وتراها أنت صوابا، عليك كصاحب رؤية جديدة ان تأخذ زمام المبادرة وتناقش والدك باحترام، قدر فضله ومكانته وتضحيته، لقد عاش حياته كجذر ثابت يمد الغذاء لشجرة الأسرة التي أنت ثماره، تفهم ان ما تراه من تحكمات في سلوك والديك تجاهك وان كان في بعض الأمور تأتي بدافع الحرص والقلق على مستقبلك متمنين الافضل لك دائما في مشوار حياتك».

الحجاب «العصري»..

معركتنا اليومية لإثبات «الذوق الرفيع»

استراحة الحياة
رحمة حجة

ذات تصَفُّحٍ فيسبوكي، وردَ في منشورٍ قرأته «هو مسيحي بس طيب، هي ست بس جدعة، هو فلاح بس عنده زوق، هي سمرة بس أمورة، هي مش محجبة بس محترمة»، في إشارة إلى تنميطنا وعنصريّتنا التي تنمو معنا، وعلى شاكلة هذه العبارات قس/قيسي في مجتمعاتنا.

وفي سياق هذه الأمثلة، تندرج عبارتان «محجبة بس مرتبة» و«محجبة بس مِزوقة»، اللتان تأتيان في محل إثبات صفة منفيّة –بالضرورة– عن ملابس المحجبات.

ولا يزال الحجاب –بنظر الكثيرين– يجرحُ أناقة المرأة ويُبقيها في حقبة قديمة لا تستطيع معها مواكبة العصر بكل ما فيه من تغيّرات.

وخلال الأعوام العشرة الأخيرة، ومع شيوع القنوات الدينية، وظهور الفنانات المعتزلات في البرامج الدعَويّة، كانت ملابسهن المزركشة والملونة إضافة إلى طرق ارتداء الحجاب المتنوعة تلفت انتباهنا، وقد نُقلدها. أضف إلى ذلك ازدياد عدد مصممي الأزياء –النساء منهم خاصّة– اللواتي بتن يُروّجن لتصاميم فريدة ومختلفة للمرأة المحجبة، أبعد من فكرة «العباية»، التي ما زالت تحوز على مكانة عالية في دور الموضة العربية.

ومؤخرًا، تحديدًا في آخر ثلاثة أعوام، انتشرت مدونات الـــ«Models» من النساء المحجبات عبرَ مواقع التواصل الاجتماعي. يُصدّرن يوميًا آلاف الصور إلى الفضاء الإلكتروني، التي تعكس أذواقهن في الملابس «المعاصرة»، إضافة إلى فيديوهات تشمل نصائح في تنسيق الملابس والماكياج والإكسسوارات، وغالبيتهن يسوّقن لماركات عالمية (أوروبية وأميركية) إلى جانب التركية، التي تسيطر على السوق المحلية.

وفي «إنستغرام» و«يوتيوب» و«فيسبوك» لا نلبث حفظ اسم من أسمائهن حتى تظهر عشرات الأسماء الأخرى، اللواتي لا يعملن كـ «Models» بالضرورة، إنما وَجدن في هذه المواقع سبيلًا للترويج لأنفسهن من خلال هواياتهن في التسوق و«مساعدة» التائهات في عالم الموضة، ما يخلق أنساقًا متشابهة لمظهر المحجبات حول العالم.

وفي مرحلة ما، كدتُ اتورط شخصيا في خلق نسق مماثل، ردًا على المُروّجات للماركات العالمية ذات الأسعار الباهظة، بنظائر أزهَد سعرًا وتصاميم أكثر بساطة وعملية، لكن هذا لن يُحدث فرقًا، ما دمتُ وإيّاهن لن نخرج عن فكرتنا الدفاعية التي تشبه في منطقها «الكوتا النسائية» داخل البرلمان.

ونحن إذ نتحوّل إلى «Models» لعرض هذه الملابس، نكرّس فكرةً دفاعية مضادّة عن أن المرأة المحجبة يمكنها أن تكون أنيقة وعصرية لدحض الصورة الدارجة عنها. وبالطبع تندرج معايير «الأناقة والعصريّة» تحت سقف دور الأزياء العالمية، من حيث تنسيق الألوان وأنواع الأقمشة وتصاميم الأحذية... إلخ.

كما يجدر الذكر، أننا كنساء، نثرثر في أحاديثنا الشخصية عن طبيعة ملابس المحجبات وغير المحجبات وإظهار الفروق الواضحة التي تتعدّى المظهر الشخصي إلى الانطباع العام، ما يقودنا لـ«التحسّر» أحيانًا بسبب مُعطيات الحجاب.

من أحاديثنا مثلًا: غير المحجبة تستطيع أن ترتدي «تي شيرت» وبنطال «جينز» مع حذاء خفيف وتكون بكامل أناقتها، بينما تحتاج المحجبة إلى العديد من القطع فوق بعضها حتى تكون في مظهر «مناسب» قد يجعل منها حبل غسيل متنقلا في أحيانٍ كثيرة، خاصّة إذا ارتدت عديد الألوان وأنواعًا مختلفة من الأقمشة. وعن الانطباع تظهر الأولى «بسيطة» بينما الثانية «فوضوية».

وربما في موضة هذا الصيف فقط إضافة إلى الشتاء الماضي، بتنا نجد قطعًا كاملة من الملابس، لا تحتاج إلى مكمّلات «فساتين (ماكسي) وقمصان ذات أكمام طويلة»، علمًا أن ذلك لم يأت لحاجتنا بل لأن دور الأزياء الأوروبية وشركات الملابس الأميركية قررته. ونحن نرتدي النُسَخ المقلدّة التي تكتسح أسواق العالم، ونحن تحت أمرها، كما نأتمرُ لها في أمور أخرى عديدة.

ختامًا، أعتقد أن محاولتَنا كمحجبات يلهَثن خلف «العصريّة»، تكاد تكون لإقناع أنفسنا والآخرين بأن الحجاب يتماشى مع كلّ موضة حتى لو صرفنا مبالغ طائلة عليها، كما تنأى بنا عن حب الحجاب لذاته، وتُضمر خوفًا من أن يحرمنا الحجاب ارتداء ما نشتهيه، وهنا مثار السؤال: الحجاب.. يحررنا أم يقيدنا؟

محمد يرث مهمة والده..
25 عاما في خدمة دير قرنطل

استراحة الحياة

رحمة حجة

16 عاما تقف على الباب، وتجارب التاسعة والعشرين تتردد في الدخول، فهذا -الذي يبدو حارساً- للدير، وحيدٌ فيه، والمكان أخطر من أن نهرب منه إذا ما اضطررنا لذلك، أنا وصديقتي التي تصغرني ستة أعوام.

تأتي كلماته من فوق، ونحن ما زلنا واقفتين على حافة البوابة «ادخلوا.. ادخلوا..»، نرتاب قليلاً.. ثم نقرر الدخول.

أبدأ التصوير مباشرة كي أخفف من القلق، في هذا المكان العجائبي الموغل في الدهشة، كما هي موغلة حجارته في أعلى جبل «الأربعين» في مدينة أريحا، الأقدم في العالم.

الحجارة الجبلية الراسخة دون تغيير منذ مئات السنين، والأخرى المشيدة والمرممة حديثاً، تتعانق معاً في الممر الموصل إلى قاعة العبادة، التي تأتلق فيها المعالم الدينية عبر الصلبان والمنحوتات المتعددة للمسيح عليه السلام، عدا اللوحات الفنية التي تجذب الرأس إلى الأعلى في السقف، كما تجذب إضاءة الشمعدانات الخافتة إلى جانب «المصلوب» عدسة الكاميرا التي تتعنت حتى تنجب صورة ترضيني.

فعلياً، لا أتذكر شيئاً من داخل الدير، حين زرته قبل 16 عاماً، سوى بعض السياح الذين كانوا يتحدثون لغات غريبة، والكثير من الصلبان الخشبية التي تباع للزوار.

يومها، صعدنا الجبل سيراً على الأقدام، كما نزلناه سيراً. «التلفريك» اليوم يبدو حلاً مريحاً وجميلاً أيضاً، ربما السير أكثر متعة لكنه لا يتيح لك النظر إلى الخلف، فلغاية اليوم أتذكر نظرة واحدة، لم أكررها أثناء صعودي، حيث كان الوادي سحيقاً جداً لدرجة «الرعب» بالنسبة لطفلة مثلي في حينه.

في «التلفريك» يتاح المجال للنظر حولك إلى مدى المدينة التي يتساوى فيها ارتفاع البنيان، تطل على بيوتها، وعلى البلدة القديمة منها «تل السلطان» وأشجار النخيل، وعلى ملامح الضفة الأخرى (الأردن) من بعيد. كما يتاح لك التقاط بعض الصور والحديث والضحك ربما دون أن تشعر إلا بوخزة خوف واحدة تنتهي فوراً أمام متعة المشهد من أعلى.

لكن من هو صاحبنا الذي قادنا إلى تفاصيل الحكاية في تاريخ الدير.. دير قرنطل؟ إنه محمد، الذي يقيم فيه منذ نحو 25 عاماً، يقول لنا: «هنا أعمل ولا عمل لي سوى هنا»، ويروي لنا جزءاً من الرواية حول المكان «قضى فيه المسيح عيسى عليه السلام 40 يوماً وليلة صائماً معتكفاً في مغارة صغيرة هي أساس كلّ البنيان الذي تشاهدونه الآن».

نخوض مع محمد أحاديث عديدة، عن تجربته التي تعلم خلالها أربع لغات (الإنجليزية، اليونانية، العبرية، الروسية) وعن التصوير الفوتوغرافي. كما تبادلنا قصص التداوي بالأعشاب والشعوذة، تلك التي أكد «وجودها وتأثيرها بالشفاء أو الضرر على الناس» وأشك في ذلك، واتفقنا بأن الأمر يظلّ نسبياً.

نرتاح أكثر إليه ويساعدنا في عديد الصور، ويرتاح أكثر إلينا فيخرج لنا ألبوم صور قديمة، لا يريه لجميع الزوار، كما بدا لنا.

هذا الألبوم يكشف مهنته المتوارثة «أباً عن جد»، حيث يظهر والده مع رهبان في أريحا، ليخبرنا أن الأخير قضى أعواماً مثله يعمل في خدمة الدير وإرشاد السوّاح. ومن المواقف الطريفة، التي بدت في إحدى الصور التي ارتدى فيها محمد زيّ الرهبان، لاستقبال وفد من القساوسة الذين أتوا من خارج البلاد، لزيادة عدد المرحبين به داخل الدير من الرهبان.

كما يعطينا محمد مفتاح الدير. نلتقط معه صورة، للذكرى أيضاً، ونعيده.

يأخذنا إلى داخل المغارة.. التي تضيق على الزوار لكنها تتسع لجميع أحلامهم وآمالهم، على ما يبدو. فالصور العائلية والفردية تتناثر فيها، إلى جانب أوراق أو بالأحرى رسائل إلى المسيح، مفتوحة وأخرى مطوية، تنغرس في شقوقها.

يقول محمد: إن هذه الرسائل بمثابة دعوات وأمنيات يبرقونها في هذا المكان المقدس، على أمل أن تُستجَاب.

أتذكر في هذا الحين، شجرة «أم النذور» في الرواية التي تحمل ذات الاسم للروائي عبد الرحمن منيف، حيث كان الناس يرمون ويعلقون على أغصانها أمانيهم، لاعتقادهم أنها مباركة، وينتظرون الاستجابة. وهذا جزء أساس في تاريخ الدين الشعبي الذي ما زال إلى اليوم يمارس بطقوس مختلفة.

أما نوافذ الدير الداخلية والخارجية، فحديث آخر، وجمال آخر. عدا الشرفة، التي تعدّ في هذا الدير أعلى نقطة في مدينة القمر. يطيب لنا الجلوس والتأمل أكثر في المشهد الذي تطل عليه، فنرتاح إلى القليل والكثير من الصور التي تخلد الذاكرة.

محمد يتحدث للزميلة رحمة

اصنعي مقشرا لجسمك من الشوفان!

يعدّ الشوفان من أكثر المواد الطبيعية المستخدمة للعناية بالبشرة لا سيما في تقشيرها، حيث انه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية لتغذية وترطيب البشرة. كما أنّ الشوفان ليس فقط مفيد لتقشير البشرة لكنه يساعد على علاج معظم المشاكل التي تتعرض لها. ولتحضير خلطة الشوفان انت بحاجة إلى:

- 3 ملاعق كبيرة من الشوفان.
- ملعقتان كبيرتين من الزبادي.
- ملعقة ونصف الملعقة من النشاء.
- ملعقة ونصف الملهقة من العسل.
- ربع كوب من عصير الليمون.

ولتطبيق خلطة الشوفان إبدئي بمزج الشوفان مع الزبادي جيداً، ومن ثمّ أضيفي إلى المكونات النشاء والعسل وعصير الليمون وامزجي المكونات جميعها جيداً إلى أن تحصلي على مزيج متماسك. ثم ضعي الوعاء أي المكونات في الثلاجة لمدة 20 دقيقة حتى تجمد المكونات قليلاً.

إغسلي جسمك جيدا بالماء والصابون حتّى تتفتح المسامات وجففيه جداً، ومن ثم باشري بتطبيق الخلطة عليه أو على الأماكن الداكنة واتركيها لمدة 20 دقيقة حتى تجفّ. بعدها اغسلي جسمك بالماء البارد للتخلص من آثار الخليط نهائياً.

بعد تجفيف جسمك جيداً قومي بدهنه بماء الورد، لترطيب البشرة وإعطائها رونقاً جذاباً.

واظبي على استخدام خلطة الشوفان 4 مرات في الأسبوب للتخلص من جميع الشوائب التي تصيب البشرة والحصول على بشرة ناعمة ومتوهجة.

تجاعيد البشرة.. شبح يمكن تأجيله

تعد شركات التجميل بمنتجات تؤخر التجاعيد كما تنتشر وصفات عديدة للحفاظ على شباب البشرة، لكن الحقيقة هي أن العوامل الجينية تلعب دورا حاسما في الشيخوخة. وبالرغم من ذلك هناك عوامل مختلفة لحماية البشرة من التجاعيد لفترة أطول.

من المهم التأكد في البداية من أن هناك بعض العوامل التي لا يمكن التحكم فيها، فيما يتعلق بالعجز. فالساعة البيولوجية وسرعة شيخوخة الخلايا مسألة تتحدد بالجينات وبالتالي لا توجد مساحة كبيرة للسيطرة عليها.

وهناك مجموعة أخرى من العوامل التي تؤثر على ظهور التجاعيد ومن بينها، ضعف انتاج هورمون النمو وتراجع عدد الشرايين الدموية والخلل في نشاط الغدد العرقية، كما أن جهاز المناعة يؤثر على الجلد إذ أن نشاطه يحمي من الإصابة بأمراض جلدية مثل سرطان الجلد.

أعداء البشرة

رغم أهمية الشمس للعديد من وظائف الجسم، إلا أن الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في أشعة الشمس تؤثر سلبا على البشرة، ويمكن إدراك هذا الأمر ببساطة، إذا قارنت بشرة وجهك أو يدك ببشرة مكان آخر في جسمك لا يتعرض للشمس. وتؤدي هذه الأشعة الضارة إلى إحداث خلل في نواة خلية الجلد وتحفز الجزيئات الحرة التي تهاجم جزيئات الدهون وتدمر الكولاجين وبالتالي تسرع من ظهور التجاعيد.

وبشكل عام يرى الأطباء وفقا لموقع onmeda ان من يحمي نفسه من الأشعة فوق البنفسجية الضارة ويحافظ على أسلوب حياة صحي من حيث النوم والطعام، يمكنه تأخير ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في العمر. وتعتبر الشمس والتدخين والضغط العصبي من أهم العوامل التي تسرع العجز.

عوامل حماية

تساعد الرياضة والحركة بشكل عام على صحة البشرة وكذلك يلعب النوم لعدد ساعات كافية والتغذية المتوازنة، دورا في حماية الخلايا. وفي الوقت نفسه ينصح الأطباء بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، كوسيلة لمواجهة أضرار الجزيئات الحرة الضارة. ويعتبر فيتامين «إي» من أهم فيتامينات جمال البشرة. وينصح الخبراء بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين «إي» مثل المأكولات البحرية والبروكلي والمكسرات. ويمكن أيضا تناول أقراص فيتامين «إي» كمكمل غذائي. ونظرا للصلة القوية بين فيتامين «سي» ومادة الكولاجين المهمة في شباب البشرة، فإن هذا الفيتامين محل اهتمام كبير من الباحثات عن الشباب الدائم. ويتوافر فيتامين «سي» بكثرة في البرتقال والفراولة والقرنبيط.

انقطاع الطمث عند السيدات يرتبط بالدهون على القلب

أظهرت دراسة جديدة قام بها باحثون أميركيون من جامعة بيتسبيرغ، ان انقطاع الطمث عند السيدات يرتبط بالدهون على القلب. وأظهر البحث بأن انقطاع الطمث يترافق مع حدوث تحول في رواسب الدهون التي تؤدي إلى المزيد من الدهون حول القلب.

وحسب الباحثين، فإن هذه الرواسب تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى النساء.

وكانت الأبحاث السابقة أشارت الى أن انقطاع الطمث، وهو ما يعرف بسن اليأس، يزيد الوزن عند النساء ويزيد من الشيخوخة، ما يسبب في تقلبات هرمونية تؤدي إلى تغيرات في تكوين الدهون وتوزيعها في الجسم.

وأشار الباحثون الى ن الدهون التي تتراكم الدهون الزائدة حول القلب والأوعية الدموية يمكن أن تكون أكثر ضرراً من تلك الدهون الموجودة في منطقة البطن.

3 خلطات لترطيب بشرتك الجافة

هل تعلمين أنّ كثرة التعرض للشمس والهواء الحار، يؤديان الى جفاف البشرة بشكل كبير؟ كما أن هناك المزيد من العوامل الأخرى التي تؤدي الى جفاف الوجه كقلة تناول السوائل خصوصاً الماء، التغذية السيئة، عدم الاهتمام بنظافة البشرة، وكثرة استخدام الصابون للبشرة... فإذا أردت الحصول على بشرة ناعمة ونضرة خالية من المشاكل جربي هذه الخلطات الطبيعية المذهلة.

الخلطة الأولى:

اخلطي مقدار ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون واثنتين أيضاً من زيت الورد والكمية نفسها من من زيت البابونج. امزجي هذه الزيوت مع بعضها جيداً حتى تمتزج ببعضها البعض، ومن ثم باشري بدهن وجهك بالخليط وأتركيه لمدة نصف ساعة تقريباً، قبل غسله بالماء الفاتر. واظبي على استخدام هذه الخلطة مرتين في الأسبوع للتخلص من جفاف البشرة نهائياً والحصول على بشرة ناعمة ونضرة.

الخلطة الثانية:

باشري بخفق بياض بيضة واحدة من ثمّ أضيفي اليها نصف معلقة من الجلسرين وملعقة صغيرة من ماء الورد. أخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط متجانس ثم قومي بتطبيقه على وجهك مع تركه لمدة ربع ساعة على الأقل، قبل غسله بالماء الفاتر. واظبي على استخدام هذه الخلطة مرتين في الأسبوع للحصول على نتائج مذهلة وتتألقي ببشرة مشرقة وجذابة.

الخلطة الثالثة:

امزجي 5 حبات من الفراولة الناضجة مع ملعقتين صغيرتين من القشدة، وملعقتين صغيرتين من العسل، حتى يصبح المزيج ناعماً ومتماسكاً كالكريما. ومن ثم قومي بتطبيق الخليط على وجهك واتركيه مدّة ربع ساعة قبل غسله بالماء الدافئ. كرري استخدام هذه الخلطة مرتين في الأسبوع للحصول على نتائج مذهلة.(ارابيا)

وصايا تجنبك تجاعيد العين مبكرا

بالتأكيد
تدركين أن جفون العين
المنطقة الأولى في الوجه التي تغزوها
الخطوط الرقيقة، وتفضح السن الحقيقي للمرأة،
لذلك عليك عزيزتي ايلائها عناية خاصة لتبقى إطلالتك
نابضة بالشباب.
إليك أهم الوصايا التي تجنبك تجاعيد العين مبكراً:
- يجب ألا ترهقي عينيك بالسهر الزائد وقلة النوم، وتذكري دائما أن النوم العميق يساعد البشرة على خلق المزيد من الكولاجين والإيلاستين وبالتالي تأخير ظهور التجاعيد.
- قد يعد الوضع الذى تتخذينه ليلا أثناء النوم من أهم الأسباب التي تعجل بظهور التجاعيد حول عينيك، خاصة عند النوم على الجانب ووضع يديك تحت خدك ما يتسبب «بتطعيج» الجلد حول عينيك طوال فترة النوم، لذا من الافضل تجنب هذه الوضعية والنوم على الظهر للسماح للبشرة بالاسترخاء والحفاظ على إمتدادها الطبيعي.
- لا تستخدمي مواد التجميل والمكياج بشكل يومي، بل يجب إراحة العينين من هذه الامور كل فترة.
- لا تهملي استخدام كريم العين الواقي من الشمس دوما قبل الخروج من المنزل واحرصي على ارتداء النظارة الشمسية التي ستخفف كثيرا من تأثير أشعة الشمس، فهي سبب التجاعيد الأول، لأنها تتلف خلايا البشرة.
- تناولي الطعام الصحي الغني بالفتيامنات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة، والتي تساعد على البشرة على تجديد خلاياها وعلاج نفسها، أكثري من الأسماك والفواكه والخضراوات والمكسرات والشاي الأخضر.
- استعملي كريم مرطب للعين بدءا من عمر الخامسة وعشرين سنة، أو إستخدمي ماسكات طبيعية كماسك زيت الورد مع زيت اللوز الحلو بكمية متساوية.(هي)

أبعدي شعرك المصبوغ عن الحرارة

نعلم جميعاً أن الشعر المصبوغ يصبح ضعيفاً بسبب المواد الكيميائية التي يتعرض لها. لذا، عليك التحلي بالرفق أثناء غسل الشعر بالشامبو وتمشيطه، لعدم إيذائه أكثر وتكسير أليافه. استعملي الماء الفاتر الذي لا تتعدى حرارته 37 درجة مئوية عند غسل الشعر. وأثناء تجفيفه، لا تضبطي المجفف الكهربائي على العيار الساخن جداً، وإنما على العيار المتوسط. ولا تصففي شعرك أكثر من مرة واحدة أسبوعياً بالمجفف أو مكواة التمليس. باختصار، أبعدي شعرك المصبوغ عن الحرارة لتدوم الصبغة طويلاً مع لمعان جميل.(نصف الدنيا)

تغلبي نهائيا على مشكلة التعرق المزعجة

تعد رائحة العرق من أكثر الأمور المزعجة التي تعاني منها غالبية الأشخاص لا سيما في الفصل الحار، حيث تتسبب بالحرج البالغ للشخص.

وفي حين يعتبر التعرق حال طبيعية، يعد التعرق الزائد والمستمر مشكلة تتطلب الحل. وهو يمكن أن يحصل نتيجة التعرض لدرجات حرارة مرتفعة أو نتيجة عدم إنتظام الهورمونات في الجسم أو في حالة الضغط النفسي. بالإضافة الى الوزن الزائد الذي يعتبر أيضا أحد الأسباب الهامة للتعرق غير الطبيعي.

وللتغلب على هذه المشكلة، لا بد من التعرف على أبرز العوامل التي تفاقم هذه الحال:

إن الملابس الضيقة المصنوعة من الألياف الاصطناعية تفاقم رائحة العرق خلال فصل الصيف. لذا على الأشخاص، الذين يعانون من الإفرازات أو التعرق الزائد، إرتداء الملابس الفضفاضة المصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن والكتان والفسكوز.

وتسري هذه القاعدة على الأقدام أيضا، فمن الأفضل ارتداء الجوارب المصنوعة من خامات طبيعية مثل الكتان والجلد بدلا من الجوارب المصنوعة من النايلون أو تلك المطاطية السميكة.

وقد يكون من الضروري جدا غسل الملابس المبللة بالعرق بالكامل فورا، لأن حال ملامستها للجلد ستنبعث منها رائحة العرق الكريهة مرة أخرى.

ولعلاج مشكلة التعرق الزائد تتوفر علاجات طبية أبرزها حقن البوتوكس التي باتت رائجة وآمنة شرط القيام بها في عيادة الطبيب المختص، وتدوم مفاعليها لبضعة أشهر، والجراحة التي ينصح بها في حالات التعرق القصوى، حيث يتم خلالها إقفال العصب المسؤول عن التعرق في المنطقة، أو إستئصال الغدد العرقية(المسؤولة عن إفراز العرق)على مستوى الإبط.

(سيدتي)

هذا ما يخبئه اللوز لبشرتك!

يعتبر اللوز من المواد الغنية بالبروتينات والأحماض الدهنية الأساسيّة غير المشبعة ما يجعله مغذ أساسي للبشرة. إذا كنت ترغبين في الحصول على بشرة نضرة ونقية خالية من الشوائب، جربي خلطات اللوز المذهلة التي تمنح بشرتك توهجا وإشراقة جذابة.

- خلطة اللوز لعلاج دهون البشرة: امزجي مقدار ملعقتين صغيرتين من اللوز المطحون مع بياض بيضتين، من ثم أضيفي إليها ملعقة صغيرة من عصير الليمون. اخلطي المكونات جيدا حتى تحصلي على مزيج متماسك، من ثم باشري بتطبيقه على وجهك من خلال وضعه على كامل الوجه مع القيام بحركات دائرية، من بعدها يترك لمدّة نصف ساعة قبل غسله بالماء الفاتر. واظبي على استخدام هذه الخلطة مرتين في الأسبوع للتخلص من دهون البشرة والتمتع ببشرة مشرقة.

- خلطة اللوز لعلاج جفاف البشرة: امزجي 4 ملاعق من اللوز المطحون مع ملعقة ونصف الملعقة من العسل ونصف كوب من زيت الزيتون، واخلطيهم جيدا حتى تحصلي على خليط متجانس. ومن ثمّ، باشري بتطبيق الخليط على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة قبل غسله جيّداً بالماء البارد. كرري استخدام هذه الخلطة مرتين في الأسبوع لتمنحي بشرتك الترطيب المثالي.

- خلطة اللوز للتخلص من الهالات السوداء: قومي بفرك البشرة المحيطة بالعينين بزيت اللوز الحلو يومياً قبل الذهاب إلى الفراش وأتركيه حتّى اليوم التالي، واظبي على استخدام هذه الطريقة يومياً حتّى تتخلصي من السواد نهائياً.

مشروبات تحافظ على الجمال

حدد العلماء 7 مشروبات بإمكانها إطالة فترة الشباب والجمال والصحة الجيدة. هذه المشروبات في متناول الجميع، لكننا لا نعرف شيئا عن فائدتها وكيفية استخدامها وفقاً لموقع «روسيا اليوم».

اجريت الاختبارات في روسيا واليابان والولايات المتحدة والبلدان الأوروبية وأثبتت فؤاد هذه المشروبات الست، وهي:

1 – الشاي الأخضر: الصين موطن هذا الشاي، حيث يعرفون جيدا فوائده للإنسان منذ زمن بعيد. ويقال ان الشاي الأبيض أكثر فائدة من الشاي الأخضر، لكن العثور عليه أمر صعب للغاية.

2 – كركديه: ينتشر استخدام هذا المشروب في افريقيا كثيرا، حيث اطلق عليه اسم «مشروب الفراعنة». يعتقد ان هذا المشروب يشفي من مختلف الأمراض.

3 – القهوة: شراب القهوة يساعد في المحافظة على نشاط الجسم. فنجان من شراب القهوة يحسن المزاج طوال النهار، ويؤثر ايجابيا في عمل القلب والأوعية الدموية.

4 – الكاكاو: هذا المشروب يمنع الصفيحات الدموية من الالتحام ويحمي من السرطان والجلطة الدماغية والسكري.

5 – عصير الطماطم: كل من يعاني من مشاكل في البصر عليه تناول هذا العصير، كما انه مفيد جدا للمصابين بالأمراض السرطانية.

6 – مغلي الورد البري: يفيد هذا المشروب في تعويض نقص فيتامين «C» ويستخدم في الطب منذ القرن الثامن عشر.

أطعمة تمنع الإصابة بالإمساك

يؤثر نمط الغذاء الغير صحي على عملية الهضم وحركة الأمعاء، حيث يحتاج الجسم حينها إلى التخلص من السموم والفضلات التي تؤثر سلبياً على الصحة العامة.

وهناك بعض الأطعمة التي تسبب الإمساك مثل الوجبات السريعة، والأطعمة المصنعة، والأطعمة الدهنية، ومنتجات الألبان. وإذا كنت تعاني من الإمساك يمكنك تناول هذه الأطعمة التي تساعد على تليين المعدة:

- الخوخ: يساعد الخوخ في تسهيل عملية الهضم، وحركة الأمعاء، وبالتالي يمنع من الإصابة بالإمساك، وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف ومضادات الأكسدة والمعادن، إلى جانب أنه يساعد على التخلص من سموم الجسم وانخفاض الإصابة بالتهاب الأمعاء.
- التفاح: غني بالألياف والفيتامينات مثل فيتامين «سي» الذي يخفض من خطر الإصابة بالإمساك وتليف الأمعاء، إلى جانب أنه يحتوي على كمية كبيرة من المياه التي تخلص الجسم من السموم، فالتفاح لديه القدرة على التليين وتخفيف الإمساك في غضون ساعات.
- الحلبة: تعالج الإمساك، وتسهيل حركة الأمعاء، وذلك لاحتوائها على كمية كبيرة من الألياف.
- الجزر: يُعد من الخضراوات التي تساعد على التليين، وتسهيل حركة الأمعاء، وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات مثل فيتامين «سي».
- اللوز: أفضل الأطعمة لعلاج الإمساك، حيث يحتوي على كمية كبيرة من الألياف، ويعمل على التخلص من سموم الجسم.

(مصراوي)

التسمير الاصطناعي يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد!

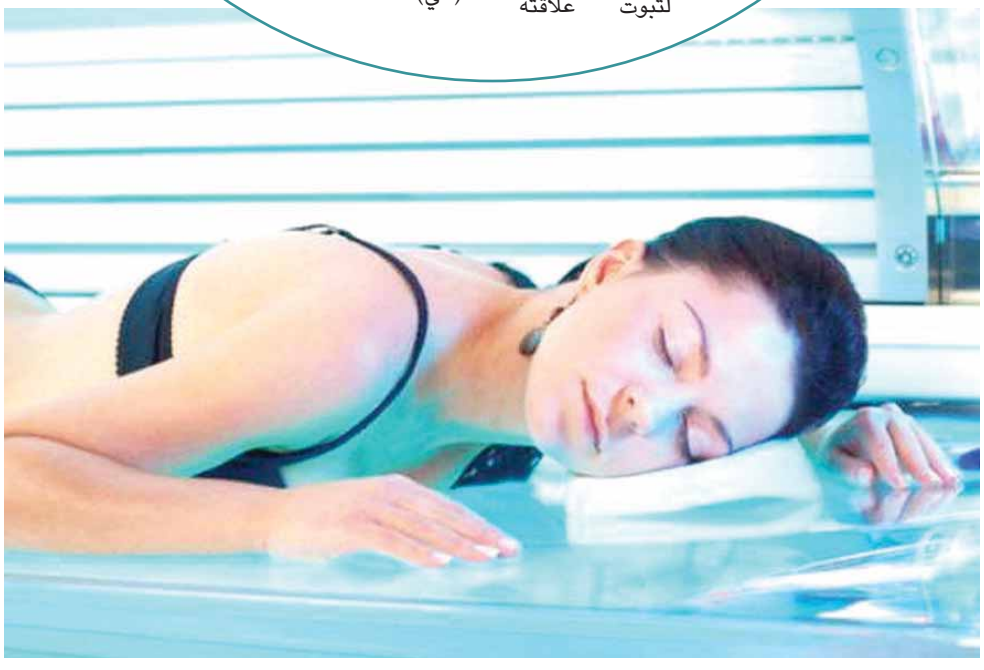
فصل الصيف بالنسبة للكثير يعني البحر والتسمير، البعض يتبَع الوسائل الطبيعية في تحقيق السُمرة الجميلة لأجسامهم، فيما يتجه البعض الآخر للسولاريوم أو التسمير الإصطناعي الذي يوَفر الوقت في عملية التسمير وكذلك يمنح الجسم بأكمله لوناً موحداً.

لكن هذه الطريقة، ورغم النتيجة الجميلة التي تمنحها لعشاق التسمير، إلا أنها تأتي بعواقب وخيمة على الجلد، منها وأخطرها زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.

وهذا ما دفع بالعديد من العلماء والباحثين إلى طرح منعه لثبوت علاقته الشديدة بسرطان الجلد، ومنهم الجمعية الألمانية لمكافحة السرطان التي حذرت مؤخراً من مخاطر التسمير الإصطناعي المعروف بالسولاريوم.

وفي الوقت الذي يسعى البعض للسولاريوم بغرض التسمير الأولي استعداداً للصيف، يحذر الأطباء والمختصون من هذه العملية إذ أن التسمير الأولي يساعد على الوصول لدرجة الحماية الذاتية للجلد والمعادلة لمُعامل حماية من الشمس يبلغ ٦، لكنه غير كاف لحماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. وعليه ينصح الأطباء في الجمعية الألمانية بضرورة الإستفادة من أشعة الشمس الطبيعية بدلاً من السولاريوم في الأوقات المناسبة (قبل الثانية عشرة قبل الظهر وبعد الرابعة بعد الظهر) مع التأكد من تطبيق واقي الشمس المناسب للحماية من الأشعة الضارة وتقليل فرص الإصابة بسرطان الجلد على المدى الطويل، بالأخص للأطفال الصغار وأصحاب البشرة الحساسة.

(هي)



الرياضة تخفف من اعراض الخرف

أظهرت ثلاث دراسات دنماركية جديدة أن ممارسة الرياضة لا تقلل فقط من خطر الإصابة الزهايمر والخرف بل أنها قد تكون وسيلة فعالة للعلاج كذلك.

وبناء على النتائج الجديدة فإن ممارسة الرياضة تلعب دورا في حماية الدماغ من الخرف والزهايمر والأمراض الأخرى.

وكشف الباحثون أن الجلوس طويلا لمشاهدة التلفزيون وانخفاض مستوى النشاط البدني في وقت مبكر من مرحلة البلوغ قد يزيد من مخاطر تضاؤل القدرات العقلية في وقت لاحق من الحياة.

وقام الباحثون بإجراء بحث على مجموعة من المشاركين مكونة من 200 مريض يعانون من أعراض خفيفة لمرض الزهايمر وقاموا بإعطائهم جرعات من النشاط البدني لمدة 12 اسبوعا.

وأظهرت البحوث أن الأعراض العصبية والنفسية قلت عند المشاركين، كما أشار الباحثون الى أن 80% من الذين شاركوا بالتمارين الرياضية ظهر لديهم تحسن كبير في سرعة الفهم والاستجابة مقارنة بالذين لم يمارسوا التمارين.

كما أثبتت الدرسات أيضاً أن أدمغة المشاركين في البحث والذين قاموا بممارسة الرياضة أصبحت أكثر كفاءة مع التمارين عن السابق.

وصفات للتعامل مع نقص الشهية عند الاطفال

سنقدّم لكِ فيما يلي بعض الوصفات أو العلاجات المنزلية التي ستساعدكِ في التعامل مع نقص الشهية عند طفلك:

- الحامض: يُعتبر الحامض وسيلة بخسة الثمن لعلاج نقص الشهية عند الأطفال. ولنتيجة مثالية، ننصح بمزج عصير الحامض مع الفاكهة والقليل من الزنجبيل.

الثوم: يُسهم الثوم المضادّ للتأكسد في تحفيز الجهاز الهضمي وتحسين الشهية. من هنا، ضرورة إغناء أغذية طفلكِ بكمية زائدة من الثوم لفتح شهيته!

- الألوة فيرا: يُسهم الألوة فيرا في تحفيز الشهية عند الأطفال وتحسين حركة أمعائهم.

- الزنجبيل: يُمكن للزنجبيل المطحون والمُضاف إلى الملح أن يكون وسيلة مفيدة أخرى للتعامل مع نقص الشهية عند الأطفال.

- التوتر: يُمكن للتوتر والضغوط أن يكون السبب وراء نقص الشهية عند طفلك. ومن هذا المنطلق، يجب مراقبة صغيرك عن كثب وبذل المستطاع للسيطرة على مجريات حياته فيبقى بعيداً من التوتر.

- الفيتامينات: اسألي الطبيب عن فيتامينات ومكمّلات غذائية أخرى تقدّمينها لطفلكِ فتفتح شهيته وتُشجّعه على تناول الأطعمة المغذية لا سيما تلك التي تحتوي على الكالسيوم والزنك والفيتامينات سي ودي وب12، إلخ.

- روح النعناع: قدّمي لطفلكِ مغلي روح النعناع من أجل فتح شهيّته وإنعاش نفسه أيضاً.

- الشمار: يُسهم الشمار في تحسين عملية الهضم والتخفيف من مشاكل المعدة، عدا عن أنه يلعب دوراً في تحسين الشهية.

- عصير التفاح: يُمكن لعصير التفاح أن يعالج طفلكِ من نقص الشهية من خلال تحفيز الجسم على إنتاج مادة البيبسين الفاتحة للشهية. (عائلتي)

منزلية مع نقص عند

هذا ما يفعله التدخين السلبي بأطفالكم

يهدد التدخين السلبي حياة الكثير من الأطفال، وعلى الرغم من خطورة الأمر إلا أن بعض الآباء والأمهات يقابلون ذلك بلا مبالاه شديدة، بل ويصرون على التدخين أمام أطفالهم.

وتتمثل مخاطر، وأضرار التدخين السلبي حسب تحذيرات الأطباء، والدراسات الطبية فيما يلي:

- الإصابة بأمراض القلب والجلطات: حيث تزيد إحتمالات الإصابة بأمراض القلب، وتكوين الجلطات لدى الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي في المنازل بسبب تدخين الأب والأم.

- تعرض الأطفال لنوبات الربو الشعبي الحادة والمتكررة: فقد أثبت دراسة طبية أن التدخين السلبي يعد سببا مهما ورئيسيا وراء ١٥٠ الى ٣٠٠ ألف حالة إصابة بالتهابات الشعب الهوائية السفلى عند الأطفال، وذلك بسبب حساسية رئة الأطفال وقلة كفاءتها، كما أنه يتسبب في إصابة الأطفال بالحساسية المزمنة التي تعوق حياتهم الطبيعية بحيث يكون السعال مرافقا لهم دوما، ما يعرضهم لأزمات صحية خطيرة، وتراكمات صحية سلبية ما يعرض حياتهم للخطر.

- الإصابة بإلتهابات متكررة للأذن: وذلك بسبب تجمع السوائل داخل الأذن الوسطى، نتيجة تكرار إصابة الطفل بالحساسية المزمنة، وإلتهابات الجيوب الأنفية.

- يهدد الأطفال بالسمنة وأمراضها: فوفقا لدراسة كندية، ومن خلال ملاحظة تطور وزن الأطفال الصغار، تبين للباحثين إرتفاع معدلات السمنة لدى الأطفال بمجرد بلوغهم سن العاشرة وذلك بسبب تعرضهم لإستنشاق دخان السجائر الناتج عن تدخين آبائهم، أو أمهاتهم، حيث تزداد لديهم بمعدل ٤٣٪ مقارنة بالأطفال الذين لم يتعرضوا للتدخين السلبي، وعلل الباحثون سبب ذلك إلى حدوث خلل في عملية الأيض لدى هؤلاء الأطفال.(هي)

اضرار أدوية الالتهاب على الأطفال

طفلكِ معرّض كسائر الأطفال لمختلف أنواع الالتهابات البكتيرية والفيروسية. والمضادات الحيوية لا تقوى على علاجه إلا من الالتهابات البكتيرية.

وما لا تعرفينه عن المضادات الحيوية انها مواد دقيقة جداً ولا بد من الالتزام بجرعاتها وتوقيتها وكيفية إعطائها للطفل من أجل تفادي ما يمكن أن يتأتى عنها من مضاعفات وأضرار:

- إن وصف الطبيب لطفلك دواءً مضاداً للالتهاب، احرصي على إعطائه إياه بالجرعة الموصى بها، مستعينةً لهذه الغاية بمكيال خاص يمنعكِ من تقديم جرعة زائدة يمكن ان تتسبب لصغيركِ بمشاكل صحية عديدة.
- لكل مضاد حيوي فترة علاج محددة لا بد من الالتزام بها حتى ولو أبدى طفلكِ تحسناً. فعلاج غير مكتمل يمكن أن يتسبب بتكوّن بكتريا مقاومة تتأتى عنها حاجة كبيرة لتناول أدوية التهاب أقوى وأكثر فعالية.
- صحيح أنّ المضادات الحيوية مصممة خصيصاً لمحاربة البكتريا السيئة لكنّها قد تجرف في طريقها النبيت الجرثومي المعوي الذي يلعب دوراً رئيساً في تحفيز جسم طفلك على أداء وظائفه الحيوية.
- يمكن للأدوية المضادة للالتهابات أن تصيب طفلك بالإسهال نتيجة إلحاقها الضرر بالنبيت الجرثومي المعوي. ولتلافي مثل هذه الحالة الصحية المربكة، قدّمي لطفلك المكملات الغذائية والفيتامنات على أنواعها.
- يمكن لمضادات الالتهاب أن تُسبب لطفلك الحساسية وتحفّز جسمه على القيام برد فعل عكسي يمكن أن ينسحب معه على أدوية التهاب أخرى. من هنا، ضرورة مراجعة الطبيب في حال ظهور أي أعراض حساسية من أي نوع.
- يمكن لإعطاء أدوية الالتهاب لطفلك فترةً طويلة أن يسبب له التهاباً وأوجاعاً حادة في الأمعاء. (عائلتي)

كيف تساعدين طفلك على التخلص من الحفاض أثناء النوم؟

تقلق أمّ هذه الأيام لأن طفلها ذا الأعوام الثلاثة نظيف خلال النهار، لكنه لا يزال يبلل سريره أثناء نومه. إذاً ماذا تفعل ليحافظ طفلها على نظافته ليلاً؟ إليك إجابة الخبراء عن هذا السؤال.

قبل السنوات الخمس، لا يمكننا الحديث عن تبوّل لا إرادي وكامل، أي إنه في سنواته الثلاث لا يزال ضمن الحالة الطبيعية، ولا داعي للقلق.

وفيما يتعلق بهذه الحوادث الصغيرة، لا يوجد ما يمكنك أن تفعليه لتحثي طفلك أو تساعديه على الحفاظ على نظافته خلال الليل، إذ إن النظافة خلال النوم الليلي أو حتى خلال القيلولة «لا تُعلّم». يكون الأمر لدى بعض الأطفال سريعاً أحياناً، ودائماً بدون أيّ معاناة، ولكن في حالات قليلة.

إن لم يبلل الطفل ملابسه الداخلية أبداً خلال النهار، فهذا يعني أن مثانته باتت قادرة على الاحتمال والتخزين. في المقابل، يمكنه أن ينتج الكثير من البول ليلاً ما يدفع بمثانته الى إخراج القليل.. في هذا الشأن، يمكنك أن تسألي عن حالات سابقة في العائلة لدى أبناء العمات والأعمال والخالات.. وإذا رغبت في الاطمئنان أكثر، لا تترددي في استشارة طبيبه الخاص.

تدابير تساعده على تخفيف البلل ليلاً

طفلك في هذه السن لا يزال صغيراً، ولكن بعد شهر أو شهرين على استمرار الحالة، لا تتردّدي في اعتماد بعض الخطوات البسيطة التي قد تحسن الحالة: يمكنك مثلاً أن تحدّي المشروبات خلال الليل (كوب من الماء على العشاء ليس أكثر)، وتفادي أطباق الحساء السائلة والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر والأطعمة الشديدة الملوحة. ولا تنسي طبعاً أن تعرضي عليه الدخول الى الحمام قبل أن يخلد الى فراشه.

في المقابل، لا توقظيه قبل أن تنامي أنت أو خلال الليل، وحافظي على روتين نومه حتى لو استمرّ في تبليل فراشه ليلاً، والأهم أن لا تغضبي أو تعاقبيه، إذ إن الأمر ليس خطأه وهو لا يقوم به متعمداً. إذا استمر في تبليل فراشه في سنته الخامسة، استشيري المختص، ليقدم لك النصائح لمساعدة طفلك، عبر علاج دوائي مثلاً! (نواعم).

لطيفة ممنوعة من الغناء والكلام

بعد ليلة واحدة من تألقها في حفل زفاف هاجر ابنة الفنانة المعتزلة سوزان عطية، أصيبت المطربة التونسية لطيفة بالتهاب حاد في الأحبال الصوتية، لدرجة أن الفريق الطبي الذي شخص حالتها شدد على منعها من الكلام والغناء لمدة أسبوع على الأقل، منعاً لتفاقم حالتها الصحية وهو ما يؤثر على قدراتها كمطربة.

المثير أن لطيفة بعدما أبدت مرونة في تقبل نصيحة الفريق الطبي، وعادت وتمردت على قرار منعها من الغناء، وأكدت أنها تتعافى من كل أمراضها وآلامها بالغناء ولن تقدر على «الصمت» لمدة أسبوع كامل، وقالت أولا في تغريدة عبر تويتر: «الدكتور أشرف رجب قال لي أسبوع ما تغني ولا تتكلمي، فأنا بالتواصل بالرسائل وتويتر بس أحسن دكتور».

ثم عادت لتنشر تغريدة أخرى قالت فيها: «الدكتور الكبير أشرف رجب شكرًا على أمانتك، بس أسبوع لا غناء ولا كلام ما أوعدكش، أنا مش حخف غير بالغناء».

يذكر ان الموقف نفسه تعرضت له سابقا كوكب الشرق أم كلثوم عندما أصيبت بأعراض الغدة الدرقية ونصحها الأطباء بالتوقف تماما عن الغناء، وتركت المستشفى في أميركا وعادت للغناء دون انقطاع.

أيتن عامر في «البيوت أسرار»

تستعد الفنانة المصرية آيتن عامر خلال الأسبوع المقبل، لبدء تصوير الجزء الثاني من مسلسل «البيوت أسرار»، استعدادا لعرضه في موسم رمضان المقبل.

ويشارك النجمة الشابة في البطولة، كلا من الفنانة هنا شيحة وشيري عادل ونسرين أمين وكريم قاسم وسلوى خطاب وبيومي فؤاد، ومن إنتاج طارق الجنايني. وكان تم عرض الثلاثين حلقة الأولى من المسلسل في شهر رمضان الماضي على شاشة OSN المشفرة، ولاقى العمل نجاحا مقبولا على مستوى الجمهور. يذكر أن الفنانة المصرية آيتن عامر احتفلت قبل أسابيع، بحفل زفافها على مدير التصوير محمد عز العرب، وسط حضور عدد كبير من نجوم الفن.

النجوم العرب يجتمعون في مدرسة الحب

أمل عرفة

يجتمع نخبة من ألمع نجوم التمثيل في الوطن العربي تحت إدارة المخرج صفوان نعمو ليبدأوا بتصوير مسلسل «مدرسة الحب».

المسلسل الضخم من حيث الإنتاج كما يقال، سيتألف من 60 حلقة في 20 ثلاثية تناقش كل واحدة منها قصة حب خاصة، لن تقتصر فقط علاقة الحب والرومانسية، بل تتعداها إلى علاقات الحب التي تجمع بين الأخ وأخيه، والابن وأمه. سيضم العمل عدداً هائلاً من النجوم وسيصور في 4 عواصم عربية هي دمشق وبيروت ودبي والقاهرة، وسيؤدي بطولته كل من النجوم أمل عرفة، ورد الخال، عبد المنعم عمايري وباسم ياخور.

داليا البحيري: لم يبلغني أحد بترشيحي لـ«حدائق الشيطان 2»

أكدت الفنانة المصرية، داليا البحيري، في تصريحات خاصة لشبكة «إرم» الإخبارية، أنها لم تتلق أي مكالمة بشأن ترشيحها لبطولة الجزء الثاني من مسلسل «حدائق الشيطان».

وأضافت أنها فوجئت بطرح اسمها في بعض المواقع ضمن المرشحات لبطولة العمل، إلى جانب صابرين ورانيا يوسف وسلاف فواخرجي. وقالت إن كل ما تعرفه عن العمل هو اعتذار سمية الخشاب عن الجزء الثاني، مشيرة إلى أنها سمعت ذلك من الصحافة فحسب. وأشارت إلى أنها لن تستطيع القول إذا كانت ستقبل العمل أم ترفضه في حال عرضه عليها، إلا بعد قراءة السيناريو.

ميرنا المهندس تنفي معاناتها مجددا مع السرطان

استقبل شقيق الفنانة الشابة ميرنا المهندس وفدا من أعضاء مجلس إدارة نقابة الممثلين المصريين ذهب خصيصا للاطلاع على حقيقة وضعها الصحي، ومدى صحة ما تردد عن إصابتها مجددا بمرض السرطان، وكانت المفاجأة في إصرار ميرنا على كشف حقيقة مرضها بنفسها.

ميرنا أكدت أن مرضها الأخير لا علاقة له بالسرطان، وأن حالتها تم تشخيصها بتكسر للصفائح الدموية في الدم، وهو مرض نادر واستلزم نقلها فورا للمركز الطبي العالمي لتشخيص حالتها الصحية بدقة ووضع برنامج علاج لها استلزم نقل الدم لها بصفة مستمرة خاصة وأنها تعاني من الهزال وضعف عام بالصحة.

وأكدت ميرنا أن حالتها تتحسن في الأيام القليلة الماضية، ومن المنتظر ان تغادر المستشفى خلال أسبوع على الأكثر، وستخضع لفترة نقاهة في البيت، وبعدها تعود لعملها الفني.

يذكر أن النجمة الشابة ميرنا سبق واعتزلت العمل الفني، وارتدت الحجاب بعدما أصيبت بالسرطان، وقام عدد من نجوم الفن وقتها بتقديم الدعم لها حتى تجاوزت أزمتها الصحية وشفيت تماما، وبعدها عادت للتمثيل مجددا.

صحتك مرتبطة بمحيط عملك

من جديد، يُثار موضوع علاقة بيئة العمل بصحة الموظفين. فكلما كانت البيئة مناسبةً كانت صحة العامل جيدة، بل وأنها تساعد على تحسين أداء وإنجازات الموظف، في حين أن بيئة العمل غير المناسبة تؤثر بشكل سلبي على صحته وبالتالي أدائه.

هذا ما أوضحته الهيئة الألمانية للسلامة والصحة المهنية، مشيرةً إلى ارتباط بيئة العمل غير السليمة بعوارض صحية مثل مشاكل الرؤية وآلام أسف الرقبة والشدَ العضلي. وحذرت الهيئة من خطورة هذه الأعراض على صحة الموظفين.

وأشارت الهيئة في تقريرها إلى الدور الذي تلعبه الإضاءة الجيدة في الحفاظ على صحة العين أثناء العمل. وبالتالي، فإن عدم توفر ضوء النهار بشكل كاف قد يؤذي العين بشكل كبير، وتنصح في هذه الحالة بضرورة إضاءة مصباح سقف بشكل دائم، مع إمكانية استعمال مصباح إضافي على المكتب إن دعت الحاجة.

أما بالنسبة للموظفين الذي يحتاجون إلى نظارة طبية أثناء العمل، فقد أوضحت الهيئة أن النظارة السليمة تعتمد على عدة مقاييس، مثل طبيعة العمل والجلوس أمام شاشات الكمبيوتر لساعات طويلة والعمل على فرز المستندات.

وكانت دراسة سابقة قام بها عددٌ من الباحثون في جامعة بنسلفانيا في يناير الماضي، ربطت بين ساعات العمل المرنة أيضاً وتحسنَ الحالة الصحية للموظفين.(هي)