استراحة الحياة

الثلاثاء 2-6-2015 العدد(3)

هل يتوج عساف بلقب «الموريكس دور»؟

وليد حلاوة..

شيخ الحلاقين

عائشة إبراهيم..

تمتهن الحدادة

سهى تمام

.. عانت فأبدعت

حمية غذائية.. حسب العمر

ملابس للأطفال من قماش الكوفية

حلاق الزمن الجميل في نابلس.. 86 عاما والمقص يعمل

«تصوير: نور حميدان»

استراحة الحياة

بشار دراغمة

كل شيء يبدو مرتبا حتى لو طغت عليه العشوائية، صور معظمها بالأبيض والأسود، دراجة هوائية، وكرسي بلغ من الكبر عتيا، نرجيلة ومذياع قديم، وتلفزيون فُرض على صاحبه أن يكون ملونا لأن زمن الأبيض والأسود قد ولى. مقص فضي، وأدوات حلاقة بسيطة وقديمة، كل ذلك اجتمع في صالون وليد حلاوة في حارة الياسمينة بمدينة نابلس.

٨٦ عاما، هو عمر الحلاق وليد حلاوة، ولم يدفعه الكبر إلى ترك مهنة الحلاقة التي أحبها، ويريد أن يواصل حتى آخر نفس في حياته، لكنه يتحسر على زمن كان فيه صالونه يعج بالزبائن، بينما من يزوره اليوم لقص شعره هم كبار السن فقط.

ندرة الزبائن فرضت على هذا الثمانيني نكهة مرح خاصة قائلا: «عدد زبائني محدود جدا، وكلهم من كبار السن، وللأسف من يموت لا يأتي زبون غيره، وكلما رحل أحد زبائني وهم أصدقائي أيضا يقل دخلي وأخسر صديقا جديدا».

يرفض حلاوة كل قصات الشعر الحديثة ولا يريد أبدا مواكبة العصر، رغم أن بعض الزبائن نصحوه بتطوير صالونه ليصبح على أحدث موضة، لكنه يرفض ذلك مطلقا، ويؤكد ان «الرزق بيد الله»، ولا يريد أن يكون سببا في «إفساد الشباب» حسب قوله حتى لو أدى ذلك إلى زيادة دخله، مشيرا إلى أن قصات الشعر اليوم «تنتقص من الرجولة ولا تتناسب مع أبناء جبل النار».

وأضاف: «قصات وتسريحات الشعر اليوم تنقص من الرجولة، وأنا لست مستعدا لأكون اداة في تدمير رجولة الشباب» حسب قوله.

حلاوة يعتبر صالونه جزءا من تراث البلدة القديمة في نابلس، لذلك هو غير مستعد لتغيير هذا التراث، حتى دراجته الهوائية التي يستخدمها للتنقل يعتبرها كذلك، ويرفض الاستغناء عنها ومواكبة المواصلات الحديثة.

يقول حلاوة : «أنا أحب جدا ركوب الدراجات الهوائية منذ طفولتي وما زالت أفعل هذا حتى اليوم ولا تعنيني كل السيارات الحديثة، ودراجتي هي أفضل وسيلة نقل في العالم».

ويؤكد حلاوة انه يعمل في مهنة الحلاقة منذ ٧٠ عاما، ولم يمل أبدا حمل مقصه ومشطه الصغيرين.

على الكرسي القديم جلس زبون دائم، لا يفضل أن يلمس رأسه وذقنه إلا أدوات الحلاق حلاوة، وبدت بينهما معرفة قديمة، يتحدثان عن قصص قديمة وذكريات أيام زمان، يُذكران بعضهما في بعض المواقف، فيضحكان تارة ويتحسران على «زمن جميل مضى» تارة أخرى.

في البلدة القديمة في نابلس الكل يعرف هذا الحلاق وكبار السن يذكرون عندما كانوا يذهبون إليه لحلاقة شعرهم وذقونهم، وفي كثير من الأحيان الحصول على خدمات علاجية، فكثيرا ما كانت مهنة الحلاقة مرتبطة بعلاج المرضى من خلال ما يُعرف اليوم بـ»الطب البديل»، والتداوي بالأعشاب والمواد الطبيعية، لكن حلاوة لا يعمل في هذه المهنة اليوم، ويكتفي بحلاقة الشعر والذقن.

حلاوة يعتبر نفسه «عجوز فايع وملتزم» مشيرا إلى أنه يواجه انتقادات من البعض لأنه يحب مشاهدة الأفلام القديمة والرقص الشرقي.

جدران صالون حلاوة بمثابة لوحة تاريخية، ويفتخر بصورة والده في الملابس التقليدية ويعلقها على جدار قديم في صالونه، وإلى جانبها صورة شقيقه الشهيد ابراهيم حلاوة، الذي استشهد في معركة الكرامة، ولم ينس وضع صورة لأحد زبائنه كبار السن الذي استشهد في اجتياح عام ٢٠٠٣ لمدينة نابلس.

البعض في نابلس يطلق على وليد حلاوة لقب «شيخ الحلاقين» الذي يعتبر نفسه متمردا حتى على قوانين نقابة أصحاب صالونات الحلاقة، فيرفض عطلة يوم الإثنين ويعتبر أنها لا تعنيه أبدا.

حلاوة «يرفه نفسه» بشكل كبير كما يقول، فلا زال يحتفل بعيد ميلاده، ويتناول يوميا الكنافة النابلسية، ويرفض أن يمر يوم عليه دون تناولها.

طلبة من "بيرزيت" يعيدون الاعتبار للقراءة

استراحة الحياة

ابراهيم ربايعة

رغم تراجع القراءة الحاد والسطوة الكبيرة للكتاب الالكتروني، ورغم ان معدل الفرد من القراءة بالوطني العربي لا يتجاوز ربع الصفحة سنوياً، إلا أن الواقع الفلسطيني يبقى أكثر تقدماً على كثير من الدول المحيطة، كما أن الكتاب الورقي يبقى حاملاً لنكهة وجاذبية مختلفة.

الطلبة بقسم هندسة الميكاترونكس بجامعة بيرزيت علاء بزور ونجدت مصطفى ومحمود برهم كان لهم كلمة بربط التكنولوجيا بالكتاب الورقي من خلال مشروع ريادي.

يقول أحد اعضاء فريق العمل محمود برهم: "فكرتنا تتمثل بتصميم آلة لبيع الكتب الورقية، كمساهمة منا بمحاولة تشجيع القراءة ونشرها بحس هندسي متجدد يواكب العصر، قمنا بطرح الفكرة على المشرف د. ابراهيم حماد الذي دعمنا وساندنا حتى خرجت الآلة إلى النور".

يعتبر أعضاء الفريق أن الآلة وان كانت فكرة قديمة للمأكولات والمشروبات، إلا أنها جديدة من خلال بيع الكتب بطريقة تختلف عن المتوفر بالأسواق، وعملية البيع تتم بشكل يحافظ على الكتاب ويقدمه للمشتري بطريقة جميلة، كما أن شكل رفوفها الدائري يعطي امكانية لزيادة العناوين المعروضة من الكتب، وهذا ما يعطي تنوعاً وتطويراً، وهي تستقي العديد من القيم المادية للعملات.

يقول برهم: "كنا نراقب المبادرات الكثيرة التي تختص بمجال دراستنا، قلنا نريد ان نكون مختلفين، نريد ان نستغل علمنا ومعرفتنا لإيصال رسالة سامية، في كثير من الأحيان يكون الشخص في مكان عام ويرغب بالقراءة لكن لا يحمل كتاباً، الحل في هذه الآلة التي نأمل بأن تعمم على الشوارع والمتنزهات والمواقف والأماكن العامة، ستعكس بكل تأكيد روحاً حضارية مميزة".

يطور الفريق الآلة لتحويلها أيضاً لآلة تسمح باستعارة الكتب عبر بطاقات اشتراك مسبق أو بطاقات جامعية ووظيفية، لتخدم الجامعات داخلياً والمجتمع المحلي بشكل عام من خلال آلية إعارة فعالة تساهم بزيادة انتشار القراءة والمعرفة.

ويضيف برهم: "سنقوم بعرض الفكرة على إدارة الجامعة التي أبرزت تجربتنا من البداية، نهدف لتعميمها على الكليات ومرافق الجامعة، لكن هذا يحتاج لدعم وتبرع ومساعدة من قبل المجتمع المحلي والقطاع الخاص في ظل ضعف امكانات الجامعة المادية، قد يكون القطاع الخاص مهتماً بالفكرة أيضاً من نواح تجارية، سنطرق كل الأبواب لأننا نؤمن بأن فكرتنا جديدة وقوية ومميزة".

يطمح الفريق أن تصبح آلتهم جزءاً من المكون الثقافي الفلسطيني، وتساهم بتعزيز صورة المواطن الفلسطيني كعاشق للمعرفة ومحب للعلم رغم التراجع الحاصل في هذا المجال، لأن القراءة كما يعتبرون أساسية كما الماء والغذاء.

أما عن التحديات التي تواجههم، فلا يعتبر برهم أن الإقبال على الكتب الإلكترونية عائق، في ظل عدم توفر آلاف العناوين الكترونياً من جهة، والنكهة المميزة للقراءة الورقية من جهة أخرى.

لا تقتصر هذه الآلة في خدمتها على الكتاب، بل من الممكن تطويعها لتمارس أدواراً أخرى بالتسهيل على المواطن، كبيع الأجهزة الخلوية والمواد الغذائية كما هي في الدول المتقدمة، لكن خصوصيتها تكمن في التصميم الذي يحترم الكتاب ويقدمه بشكل مميز للمشتري أو المستعير.

تجربة جديدة لفريق طلبة جامعة بيرزيت تخدم المعرفة وتحمل رسالة جميلة، لكن مستقبلها محكوم بدعم صانع القرار وصاحب رأس المال لمثل هذه الإبداعات الشابة التي تشكل أنوية شركات صغيرة محفزة للاقتصاد الوطني في العديد من الدول الأخرى.

عائشة إبراهيم..
أول امرأة تمتهن الحدادة في غزة

سهاد الربايعة

على قارعة الطريق بأحد شوارع أحياء شمال مدينة غزة، تحمل عائشة إبراهيم "36عاما" مطرقة لضرب الحديد بعد تسخينه على نار في موقد ارضي يشتعل فيه الفحم داخل خيمة يلفها القماش وتفوح منها رائحة النار المستعرة, وبمعدات بدائية بسيطة تقوم وزوجها بصناعة بعض الأدوات المعدنية مثل البلطات والسواطير والمعاول وغيرها, وبيعها في الأسواق بثمن زهيد.

صوت طرق الحديد ولهيب النار الشديد, اضافة الى متاعب الجنين الذي يرقد في أحشائها ولحاف الفقر الذي التف حول أسرة عائشة المكونة من تسعة أفراد, لم يمنعها من الاستمرار في هذه المهنة التي بدأتها في مصر منذ عشرين عاما, لتكون الآن أول امرأة في غزة تمتهن الحدادة.

لقمة العيش

وقالت عائشة التي بدت علامات التعب والإرهاق جلية عليها: "إن مهنة الحدادة شاقة للغاية, لكنها بالنسبة لنا السبيل الوحيد لتوفير متطلبات العائلة, وفي كل الأحوال تبقى أفضل من التسول وسؤال الناس", موضحة أن لقمة العيش أجبرتها على القيام بذلك عوضا عن طرق باب المؤسسات والجمعيات الخيرية في غزة ,خاصة أنها امرأة حامل في شهرها السابع وتساعد زوجها من أجل إعالة أسرتها غير آبهة لآلام الحمل ومشاقه, ومتناسية اصابتها بالغضروف في ظهرها وضعف النظر.

واوضحت عائشة بينما رماد النار يتطاير ويغطي وجهها ان الخيمة التي تعد بالنسبة لهم ورشة حدادة هي في ذات الوقت مسكنهم الذي يقيمون فيه. وقالت بضحكة ساخرة تغلفها الحسرة والوجع: "إحنا مثل اللي بالمقابر, إحنا والأموات واحد, والخيمة اللي بنام فيها ونقضي فيها يومنا هي مصدر قوتنا وحياتنا ولا مأوى لنا غيرها", مبينة أنهم منذ ثماني سنوات يعشون على هذه الحال في خيمة يتنقلون في شوارع غزة ويلجأون إلى أرصفتها لتسترهم من أعين المارة .

وتابعت بصوت مخنوق ودمع حارق يجري على خديها: "أغلب المارة لا يرحمونني بحديثهم ونظراتهم وينتقدون عملي, وتتعرض أسرتي كل يوم لمضايقات عديدة ونظرات مسيئة بسبب عملي كامرأة في مهنة الرجال", مضيفة أن عمل المرأة في مهنة الحدادة يعتبر غير مألوف في المجتمع الغزي, وقد يكون غير مقبول أيضا عند الأكثرية.

وتساءلت: المجتمع قبل أن تسكن أسرة كاملة في الشارع دون معيل لها سوى مطرقة ثقيلة ونار تلفح وجوههم كل يوم, فلماذا لا يقبل عملي مع زوجي في مهنة الحدادة ووقوفي إلى جانبه ومساندته من اجل إطعام أطفالنا الذين لم يرأف بهم أحد منذ سنوات؟! مؤكدة أنها لا تبالي بنظراتهم ولا بحديثهم, حتى لو أساءوا لها بكل الطرق.

عزيمة لا تلين

وشددت أول حدادة في القطاع على أنها ستستمر في مساعدة زوجها والعمل في هذه المهنة, مبينة أنها المهنة الوحيدة التي يتقنونها منذ أعوام طوال ولا سبيل غيرها لتوفير أدنى متطلبات الحياة لأسرتها, خاصة أن أهل الخير يتصدقون عليهم بين الحين والآخر ببعض الأشياء من اجل أطفالهم, مبينة أن المساعدات المقدمة لا تكفي. وأكدت أن لديها عزيمة وصلابة وقوة في الاستمرار بالعمل أكثر من صلابة الحديد الذي تصنعه, وتتحدى بتشكيله وتطويعه كل من أساء إليها .

وقالت: "بناتي يقمن أيضا بمساعدتي في أغلب الأيام, وأنا كأم أشفق عليهن, لأن المهنة شاقة جدا وصعبة, لكن الظروف تجبرنا على ذلك من أجل حفظ كرامتنا, وحتى لا نضطر لمد يدنا لأي كان, فالناس لا ترحم وقد يستغلون حاجتنا وفقرنا", مشيرة إلى أنها تتمنى أن يكون لها منزل تعيش به وتربي أطفالها كما غيرها من النساء, وترتاح هي وبناتها من العمل الشاق الذي أرهقها سنوات طوالا, وان تلد طفلها الجديد داخل هذا المنزل.

نظرة المجتمع

ابراهيم إبراهيم "أبو مصطفى" زوج الحدادة عائشة, الذي يفخر بعمل زوجته ومساعدتها له في إعالة الأسرة قال: "صحيح المجتمع لا يتقبل مهنة زوجتي في الحدادة, وفي المقابل لا اقبل أن اطلب من احد شيئا حتى لو كان بسيطا ما دام باستطاعتي أن اعمل وأعيل أسرتي".

وتابع: "زوجتي تعمل معي منذ سنوات في مهنة الحدادة وتعرف جيدا ما أريد, وتنفذ ما اطلبه منها بدقة وننجز الكثير من العمل طوال اليوم", مبينا أن الفقر ليس عيبا, وكذلك العمل واحتراف أي مهنة شريفة لكسب الرزق, مشيرا إلى أن كثيرا من أهل الخير يقفون إلى جانبهم ويرفعون عنهم الأذى الذي يتعرضون له من آخرين يتعمدون الإساءة لهم, لأنهم يسكنون على رصيف أحد الشوارع ويتعرضون باستمرار لمضايقات جمة.

وبين إبراهيم أن كثيرا من الجهات الرسمية وغير الرسمية تعلم عمل زوجته كحدادة, متسائلا ما إذا كان المسؤولون بغزة راضين عن حالة أسرتي التي تكابد مرارة الحياة وتجاهد من اجل الحصول على لقمة عيش كريمة!

وأضاف انه لولا انقطاع الكهرباء باستمرار وغياب الأدوات اللازمة لإتمام العمل بسهولة, لما احتاج زوجته للعمل معه, وهي حامل وتعاني من آلام كثيرة نتيجة ذلك, لكن ظروف الحياة الصعبة تجبرهم على العمل في كل الأوقات, والتعامل مع أدوات خطرة وثقيلة لتربية أطفالهم الذين يفتقدون كل شيء حتى باتوا ينسون أنهم أطفال, لأنهم على الدوام يعملون معنا في الحدادة.

عزيمتها أشد صلابة من الحديد

وطالبت الحدادة عائشة وزوجها أهل الخير بإقامة ورشة حدادة خاصة للاستمرار في العمل وإعالة أسرتهم وتجنيبها كل صور المعاناة وانتشالهم من الفقر الذي نخر حياتهم وأعجزهم عن الكلام أمام مصاعب الحياة, وإلى إيجاد بيت يسترهم ويمنع عنهم حديث الناس, داعية الله أن يكون ذلك في القريب العاجل حتى يستطيعوا التخلص من الشقاء والتعب, وينعم أطفالهم بلقمة هنية ويشعرون كما غيرهم من الأطفال أن لهم حياة ومستقبلا واعدا.

المحامية سهى تمام ..

من رحم المعاناة يولد الإبداع

استراحة الحياة
رومل السويطي

هي قصة ليست تقليدية بقدر ما هي نموذج لصناعة الحياة في زمن الموت والقهر والحرمان، بل لا نبالغ إذا وصفناها بـ"الأسطورة" في زمن اندثرت فيه الكثير من معاني الإنسانية، وفي ظل العدد الهائل من قصص النجاح التي طالما قرأنا عنها والأعمال الدرامية التي جسدت قصص مشابهة.. نستعرض قصة فلسطينية واقعية ذات طابع مغاير في مضامينها وتفاصيلها التي تجعل من أحلام بطلتها الطفولية حقيقة، بعد أن نشأت في أسرة مستقرة، شاء القدر أن يختطف منها الابتسامة والفرح، ليزرع الموت في كل ركن من أركان بيتها، فضلا عن انتزاع حقيبتها المدرسية وربطة شعرها الطفولية وألعابها البريئة واقتيادها عروسا إلى الكوشة سواء بحسن نية أو غير ذلك، فيما كانت تظن أنها تمارس إحدى ألعاب الأطفال!.

17 عاما من المعاناة

من هنا تبدأ قصة التحدي مع المحامية سهى خالد تمام (38 عاما) من نابلس وسكان طولكرم، التي تجسدت في خوض تجربة زواج لمدة سبعة عشر عاما انتهت بالانفصال، وخرجت بخمسة أبناء، هم بالنسبة لها جزء أصيل من أحلامها البريئة، لكل منهم خصوصية في حياتها وكيانها، وتعاظمت مع الانفصال، الرغبة في الإصرار على الحياة.

بعد الانفصال عن زوجها عام 2008، رسمت لنفسها مستقبلا خاليا من المعيقات التي قد تحطم أحلامها وطموحاتها، وانتقلت مع بعض أطفالها ممن شملتهم الحضانة إلى كنف عائلتها لتبدأ فصلا جديدا من فصول حياتها والكفاح من أجل نيل ما ارادت لنفسها من حقها في الحياة، وما بين الانفصال عن طليقها الذي لا تزال تكن له الاحترام، وحق الحضانة والنفقات القانونية والمسؤولية تجاه أطفالها، تولدت لديها رغبة شديدة في تجاوز مرحلة "المرأة المنكسرة".

العودة إلى مقاعد "المدرسة"

وفي ظل كل هذه الضغوطات والتحديات ونظرة المجتمع القاسية للمطلقة، أبت إلا أن تعود إلى مقاعد الدراسة والتعليم، ولم تثنها مسؤوليتها تجاه أطفالها والأعباء الاجتماعية ومراجعة المحاكم عن مواصلة السير لتحقيق الحلم، وفي عام 2009 عقدت العزم على بداية جديدة وتقدمت لامتحان الثانوية العامة وتجاوزته بنجاح بمعدل 70 %.

وأثارت هذه المعاناة لديها رغبة قوية في دراسة القانون، ومع فصل آخر من فصول حياتها المليئة بالمفاجآت استطاعت أن تلتحق بالجامعة العربية الأمريكية في جنين، بعد أن باعت مصاغها واستثمرت ثمنه في شراء سيارة اعتبرتها مشروعا يمكن له تغطية مصاريفها الجامعية والتزاماتها العائلية، وما ترتب عليها من أعباء ومسؤوليات أخرى في الحياة.

ورغم عدم تقبل المجتمع لفكرة ان تعمل المرأة كسائقة الا انها استطاعت تجاوز كل نظرات النقد، وتعاقدت مع مجموعة من زميلاتها في الجامعة لنقلهن يوميا ذهابا وإيابا من الجامعة واليها، مقابل أجور المواصلات التي استطاعت من خلالها توفير جزء من متطلباتها الجامعية والعائلية، ولم يؤثر ذلك على كونها أما وعليها مسؤوليات اخرى كربة بيت، فقد كانت الأم والطالبة والعاملة في نفس الوقت، ولم تتوقف عن المثابرة في التوفيق بين كل هذه المسؤوليات.

وقت الحصاد

وأخيرا حان وقت الحصاد، وتخرجت من الجامعة عام 2014 متجاوزة زملاءها ورفاق طريقها إلى الجامعة، وتقدمت إلى الفحص الكتابي النقابي وحصلت على الترتيب الأول وكذلك الفحص الشفوي، واستطاعت أن تقطف ثمار جهدها وشقائها الطويل، والتحقت بالتدريب لدى أحد أكبر الأساتذة المرحوم ناصر الشنار كمحامية تحلم بتحقيق العدل والدفاع عن كل مظلوم ومقهور، وهي لا تزال في مرحلة التدريب في مكتب المحامية شروق دويكات وتمارس دورها في المحاكم وأمام القضاء مستخلصة العبر من تفاصيل حياتها ومستندة على الأصول القانونية، وهنا سيبدأ فصل جديد يتبع الى سلسلة الفصول سالفة الذكر ليكتمل الحلم، لتبدأ التخطيط للاستقلال الوظيفي كمحامية ناجحة ومشهورة على قاعدة "تحقيق العدالة وعدم القبول بظلم انسان".

محطات مؤلمة

كل ذلك لم يكن وليد يوم وليلة، بقدر ما كان نتيجة جهود ومثابرة واصرار وتحد وكفاح، ولم تكن ظروفها اليومية ميسرة ولا سهلة خلال السنوات السابقة، فقد رافقتها محطات مؤلمة ومحزنة، فلم تجف دمعتها على شقيقها الشهيد محمد تمام الذي استشهد في طولكرم، حتى تبعتها حسرة فقدان الشقيق عز الدين الذي توفي في حادث سير، وألم فراق شقيقها الأسير بلال المحكوم ثلاثين عاما، والأسير حسام الذي اعتقل بعد خطبته ولم تكتمل فرحته.. كل هذا الى جانب وفاة شقيقتها ووالدها الذي توفي هو الآخر حسرة وقهرا على كل من رحلوا عن عينيه كما سحابة الصيف.

يحق لها ان تكون استثنائية وامرأة يشهد لها كفاحها الطويل أنها ليست امرأة عادية.

من الارشيف

جمعية وحيدة بقطاع غزة تهتم "بأطفال التوحد"!

مجد ابو شميس

أحمد طفل غزي لا يتوقف عن العناد واصطحاب الملاعق والأخشاب معه الى أي مكان، يحب العزلة وعدم مخالطة أحد، لا يكترث بأي شيء، أجريت له فحوصات عديدة عند تأخره عن النطق وبروز ضعف الاستيعاب لديه، وصراخه الشديد عند انقطاع التيار الكهربائي، توجه به والداه الى عدة أطباء مختصين في النطق والسمع حيث أكدوا لهما سلامة طفلهما من أي علة أو مرض، حينها بدأت علامات التعجب والاستغراب تبدو عليهما من وضع طفلهما الذي لم تكن سلوكياته عادية كأي طفل في عمره، وبعد أشهر طويلة من المعاناة ساقتهما الأقدار الى التعرف على جمعية "الحق في الحياة" في قطاع غزة ليتبين لهما أن طفلهما مصاب بـ (حالة التوحد).

أما الطفل ابراهيم الذي يبلغ من العمر سبعة أعوام، فقال والده انه ولد طبيعي وكان يتكلم ويمرح ويقضي وقتا ممتعا مع الجميع حين كانوا يقيمون في بيت العائلة.

واضاف أنه استقل عن بيت العائلة واستقر في منزل خاص حين بلغ عمر طفله سنة ونصف السنة، حينها أضحى طفله يقضي وقتا طويلا بمفرده وبدأت تظهر عليه علامات التغير، لم يعد يتكلم كما كان سابقا، يفضل الجلوس بمفرده، مزاجي جدا وينزعج من الأصوات العالية والغرباء، وفي بعض الأحيان كان يعض يده بقوة، لا يفضل الاختلاط مع أحد لأنه كان يقضي جل وقته على التلفاز عند ذهاب أبيه للعمل، وعندما تطورت حالته أصبح لا يبدي اهتماما لأحد، شديد العناد، عندها عرضه والده على طبيب فأخبره أن طفله يعاني من حالة التوحد، وهذا ما سماه له بالتوحد المكتسب.

يذكر ان جمعية "الحق في الحياة" هي الجمعية الوحيدة في قطاع غزة المتخصصة في حالات التوحد.

وقال نبيل جنيد مدير البرامج في الجمعية لـ "استراحة الحياة": ان التوحد هو حالة وليس مرضا، اما ان يكون مع ولادة الطفل واما مكتسب، فهو اضطراب نمائي يصيب الجهاز العصبي المركزي في الجسم فيصاب بخلل ينتج عنه حالة التوحد التي تؤدي لخلل في جميع ما يصدر عن الطفل.

وأشار جنيد الى عدم وجود سبب رئيسي ومباشر للتوحد حتى الآن، لكن حسب الدراسات الحديثة فانه ربما تكون أسبابه عائدة لمخلفات الحروب أو لأسباب اقتصادية واجتماعية وجينية، ومن أخطر الأعراض التي يعاني منها المصاب بالتوحد عدم القدرة على الاتصال والتواصل والمخالطة الاجتماعية مع أي شخص، وضعف القدرة على العناية بالذات، وضعف الادراك، وحبهم للتملك، وحتى فقدانهم التمتع بالمهارات الحسية، أي أن كل ما يتمتع به الطفل الطبيعي من مهارات ايجابية تكون مفقودة لدى المتوحدين، وتسيطر عليهم النمطية التي تصدر عند سماعهم للأصوات، فتعلق في ذهنهم آخر كلمة تلقوها ويستمرون في ترديدها، وتصدر عنهم بعض الحركات كالهز بالرأس، والرفرفة باليد.

وأوضح جنيد مستويات التوحد الثلاث، فمنها ما هو بسيط ومتوسط والشديد جدا وهو أصعب وأخطر المستويات، ويكون التوحد اما طبيعيا يولد مع الطفل أو مكتسبا يصاب به الأطفال في سن مبكر من 4-5 سنوات، والأخير يمكن الشفاء منه في ظل وجود التأهيل الصحيح للطفل.

وقال ان التوحد يعتبر من اعاقات العصر الخطيرة جدا، وقد اكتشفت حديثا، وأجريت وما زالت تجرى عليها دراسات كثيرة، موضحا حجم المشاكل الكبيرة التي واجهوها في البداية مع الأطباء النفسيين لأن توجه الأهالي الكبير كان منصبا عليهم، اعتقادا منهم أن التوحد يعالج نفسيا، لكن بعد التواصل مع الكثير من الأطباء وحملات التوعية التي شملت الأهالي خف مقدار هذه المشكلة بشكل ملحوظ بسبب وجود تعاون من الجميع للارتقاء بأفضل مستوى يتحقق فيه التأهيل السليم لأطفال التوحد لأن كل حالة تحتاج الى تأهيل طبي، نفسي، اجتماعي، سيكولوجي ووظيفي، ومن يقوم بذلك مختصون أكفاء للتعامل مع الأطفال بطريقة سليمة وصحيحة لتحسين أدائهم، وكي نستطيع دمج المتوحدين مع كافة شرائح المجتمع.

وأكد جنيد وجود مشاكل اجتماعية كبيرة لدى الطفل المتوحد والأهل، نظرا لاكتفائه بعالمه الخاص والعزلة عن الجميع، فيصعب عليه التواصل مع أسرته واندماجه فيها وحتى مع المحيط الذي يعيش فيه، ويواجه الأهل صعوبة في فهمه، علاوة على معاناتهم من نظرة المجتمع الدونية لطفل التوحد واستهزائهم به.

وأوضح آلية التعامل مع الطفل المتوحد منذ اقباله على جمعية الحق في الحياة، حيث يتم تقييم الطفل لمعرفة درجة التوحد (بسيطة، متوسطة، أم شديدة) وبعد ذلك وضعه في فصول متجانسة مع الأطفال الذين في نفس مستواه، ويبدأ العمل معهم إما فرديا أو جماعيا، مع ضرورة الابتعاد عن الأدوية والمهدئات لأنها تعكس نتيجة سلبية على الطفل، موجها بعض النصائح والتوصيات للأهالي عند رؤيتهم طفلهم جالسا وحيدا مثل الجلوس معه واخراجه من العزلة بقدر المستطاع والضحك واللعب معه، لأن بقاء الطفل منعزلا يجعل منه عدوانيا على نفسه وعلى الآخرين.

وقدر جنيد عدد حالات التوحد في قطاع غزة بين 700 الى 1000 حالة.

من جهته قال صلاح عبد العاطي المختص في حقوق الانسان ان المؤسسات الحقوقية تقوم بعمليات توعية مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام مهما كانت حالتهم وتنشر وتعمم اتفاقية حقوقهم، وتدرب العاملين معهم حقوقيا.

واشار الى اصدارهم دليلا خاصا في هذا المجال (دليل مدرب)، وقيامهم بعملية تحقيق وطني عن حق ذوي الاحتياجات الخاصة في العمل، وقيام الهيئة باستقبال شكاواهم عند التقصير في تقديم الخدمات لهم، سواء كانت تأمينا صحيا أو علاجا مناسبا أو معينات طبية لازمة لهم، أو توفير التسهيلات الخاصة بهم.

كما اشار عبد العاطي الى جهودهم الكبيرة وتحالفاتهم وأنشطتهم مع جميع مؤسسات المجتمع، وقيامهم بعمل معارض فنية وأنشطة متعددة هدفها لفت النظر الى ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يشكلون تقريبا 4 % من المجتمع الفلسطيني، ومتابعتهم في تطبيق حقوقهم الصادرة عن السلطة الوطنية عام 1999.

تصنع من قماش الكوفية ملابس للأطفال

آلاء الدباغ

استراحة الحياة

ملكي سليمان

تحاول جهات اسرائيلية الاساءة الى الكوفية الفلسطينية لما تحمله من رمز وطني وتراث شعبي من خلال تصميم الأزياء والملابس الفاضحة من القماش الخاص بصناعة الكوفية, وكردة فعل على هذه الهجمة المسيئة صممت المعلمة آلاء الدباغ من روضة خليل الرحمن (جنة الأطفال النموذجية) بمدينة البيرة ملابس أطفال الروضة من قماش الكوفية لاستخدامها أثناء العروض المسرحية والدبكة الشعبية في المناسبات الوطنية كيوم الأرض والاستقلال وذكرى النكبة وغيرها من المناسبات التي ترمز الى التراث الشعبي الأصيل.

وتعد هذه الفكرة الاولى من نوعها التي تبادر فيها فلسطينية الى تصميم ملابس الأطفال الخاصة بالمناسبات الوطنية من القماش الخاص بصناعة الكوفية, وتهدف الى التأكيد على فلسطينية الكوفية وانها ليست مجرد قطعة قماش يمكن تحويلها الى موضة وأزياء فاضحة وانما هي تراث لشعب حي وأصيل.

تقول آلاء لـ "استراحة الحياة: "الهدف من تصميم هذه الملابس كنوع من التغيير والتجديد والمحافظة على التراث وحمايته من الضياع خاصة في ظل الهجمة التي تمارسها بعض بيوت الأزياء الاسرائيلية مؤخرا، وجاء التصميم في مناسبة مهمة وهي ذكرى النكبة", مشيرة الى انها صاحبة فكرة التصميم واعطت تفاصيل التصميم للخياطة التي قامت بتنفيذها بشكل جيد ومتقن.

وأضافت ان تكاليف الخياطة كانت أكثر بقليل من الملابس العادية كون أسعار القماش أغلى اضافة الى انه غير متوفر بشكل واسع في الأسواق. وتابعت: قمنا بعمل طلبية خاصة لأكثر من ٣٥ طفلا وطفلة ولبعض المعلمات ايضا كي يتمكن التاجر من احضار هذه الكمية الكبيرة.

واوضحت الدباغ انها لم تلاق أية معارضة من قبل ادارة الروضة بل شجعتها على تنفيذ الفكرة كونها الأولى من نوعها.

وقالت: حظيت هذه الملابس باعجاب المواطنين الذين قاموا بالتقاط الصور التذكارية لهم مع الأطفال. واضافت ان الملابس كان لها تأثير ايجابي على الأطفال الذين تعرفوا على أهمية لبس الكوفية خاصة في المناسبات الوطنية.

واضافت: كان الأطفال فرحين باللباس, مشيرة الى ان الخياطة لم تواجه مشاكل تذكر على الرغم من ان نوعية القماش رقيقة، ولأول مرة تتم فيها صناعة ملابس كاملة منها.

وختمت آلاء قائلة: "في السنوات الماضية كنت ألبس اطفالي في الروضة ملابس عادية ليشاركوا في الحفلات والمناسبات الوطنية لكني هذا العام فضلت عمل شيء مميز عن بقية الأعوام وعن رياض الأطفال الأخرى.

تخلصي من التجاعيد حول العينين

تصاب منطقة ما حول العينين قبل غيرها بالخطوط الدقيقة لشدة حساسيتها وقلة سماكة الجلد في تلك المنطقة الأمر الذي يجعلها أكثر حساسية من غيرها. وتنفق النساء الكثير من الأموال لعلاج هذه التجاعيد التي تمنح المرأة سنا أكثر من سنها، كما أنها تشوب جمال ونضارة بشرتها.

لكن هل فكرت يوما أن الحل موجود في مطبخك، وبأقل كلفة ممكنة؟

نعم بإمكانك التخلص من هذه التجاعيد بهذه الوصفات المنزلية الرائعة والفعالة التي لا تحتاج منك الكثير من الوقت والجهد.

- الوصفة الأولى: قومي بنقع شرائح صغيرة من الخبز في بعض الزبدة السائحة أو في زيت فاتر، ومن ثم طبقي هذه الشرائح تحت العينين. اتركيها لمدة 25 دقيقة ثم أزيليها ولا تغسلي وجهك.

- الوصفة الثانية: ضعي ملعقة صغيرة من البابونج مع بعض أوراق الزيزفون في 100 مللتر من الماء. ارفعيهم على النار لدقائق قليلة حتى يسخن الماء، ثم احفظي الخليط في البراد لمدة 5 أيام قبل الاستخدام. ضعي هذا الماسك تحت عينيك قبل الخلود إلى النوم.

- الوصفة الثالثة: اخلطي نصف ملعقة صغيرة من العسل الساخن مع صفار بيضة وملعقة صغيرة من دقيق الشوفان. ضعي المزيج تحت عينيك لمدة 10 دقائق وبعدها اغسلي وجهك بماء ساخن ومن ثم بماء بارد.

مع المداومة على هذه الوصفات ستبدأين بملاحظة النتيجة بعد شهر واحد فقط. (ليالينا)

وصفات منزلية للحصول على بشرة برونزية

تحرص النساء خلال فصل الصيف على إعطاء بشرتهن اللون البرونزي الجميل، ولهذا الغرض يقصدن المسابح ويعرضن بشرتهن لأشعة الشمس الحارقة التي تساهم وحدها دون سواها، اذا استثنينا طبعا السولاريوم، بتحقيق الهدف التي تصبو اليه كل النساء الا وهو بشرة داكنة تزيدهن تألقا وجاذبية.

ولأن معظم النساء يرغبن في اكتساب بشرة برونزية في أسرع وقت اختار موقع "ليالينا" بعض الخطوات المفيدة التي يمكن القيام بها في منزلك قبل ذهابك الى الشاطئ ستساعدك على تحقيق هدفك البرونزي بسرعة وتمنحك اللون الذهبي المحبب.

- اغسلي بشرتك بالشاي أو القهوة او الكاكاو، فهذه الخطوة من شأنها ان تساهم في اعطاء البشرة لونا اسمرا خفيفا.

ومن الخطوات التي يمكن اللجوء اليها ايضا بهدف تسمير البشرة استخدام مكعبات مثلجة من الشاي أو القهوة من خلال تمريرها بنعومة على منطقة الوجه تحديدا وباستعمال مكعب واحد خلال ساعات الصباح، فهذا الأمر يساهم في اكتساب بشرتك اللون الذهبي الخفيف دون ان يعطيها الاسمرار الكافي.

- تلعب بعض الماسكات دورا فعالا في اعطاء لون البشرة الاسمرار وبالتالي ننصحك باللجوء الى اعداد خلطة من الماسكات مضاف اليها البن أو الكاكاو المطحونين، هذه الطريقة لا تساعد فقط على اسمرار البشرة انما تساهم في تنظيفها ايضا. من السهل جدا اعداد هذا النوع من الماسكات: بكل بساطة قومي بمزج كمية قليلة من البن أو الكاكاو مع قليل من الماء حتي يصبح الخليط لزجا. ضعي المزيج على الوجه واتركيه لمدة عشر دقائق ثم اغسلي الوجه بمياه دافئة. اما اذا كنت من الاشخاص الذين يمتلكون بشرة جافة استبدلي الماء بالزيت النباتي.

- يعتبر الجزر من أهم الخضراوات التي تساعد بسرعة على اعطاء بشرتك لونا برونزيا جذابا. لذا كل انواع المأكولات او العصير التي تحتوي على الجزر من شأنها ان تكسب بشرتك اللون الذهبي الساحر. ولعل مادة الكاروتين الموجودة في الجزر التي يعزى اليها اللون البرتقالي هي العنصر الأساسي الذي يساهم في اعطاء البشرة لونا مشرقا ورديا فضلا عن الفوائد الصحية الأخرى التي يؤمنها للبشرة بشكل عام. قبل ان تتجهي الى الشاطئ وتعرضين بشرتك لأشعة الشمس اشربي عصير الجزر باضافة الكريما أو زيت الزيتون اليه وذلك للحصول على نتيجة افضل. وللحصول على نتيجة برونزية جميلة يمكنك اعداد قناع خاص من الجزر يساعد على التسمير.

- قناع الجزر للتسمير: اخفقي صفار بيضة وملعقتين من الزبادي (اللبن) وملعقة زيت زيتون وخمس نقاط من زيت الجزر العطري، ثم ضعي هذا القناع على المكان المراد تسميره مدة 20 دقيقة، ثم أزيليه بماء فاتر.

- للبابونج فوائد كثيرة على البشرة وعلى اعطائها الاسمرار المطلوب: ضعي 8 ملاعق من عشبة البابونج في وعاء يحتوي على لتر من الماء المغلي. اغلقي الوعاء باحكام ثم اتركي المزيج لمدة ساعتين. صفي الخليط واستخدميه على بشرتك كل صباح. هذا ويمكن وضعه في الثلاجة لاعداد مكعبات من الثلج، دلكيها على بشرتك بنعومة خلال فترة الصباح الأمر الذي يساعد على اعادة النضارة الى لون البشرة.

- الجوز مساهم أساسي في اعطاء البشرة اسمرارا ملفتا، لذا ضعي قليلا من زيت الجوز على بشرتك مرتين يوميا.

- اعصري قليلا من الليمون وضعي المحتوى في كوب من الماء. امزجيهما جيدا ومرري الخليط على بشرتك بنعومة عبر تدليكه على المناطق التي ترغبين في تسميرها، وذلك قبل ان تقصدي الشاطئ.

اخيرا، كل هذه الخطوات والوصفات التي تساعد على تسمير البشرة لا تحل مكان المستحضرات الواقية من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة. لذا ينصح باستخدام هذه المستحضرات بشكل دائم وصحيح.

وصفة منزلية لتطويل وتنعيم الشعر

يعتبر الشعر الطويل هو تاج جمال المرأة ورمز أنوثتها، لكن الشعر التالف والمتعب أيضا يفقدها جمالها ويخطف منها مظهرها الأنثوي المحبب. وهناك عوامل كثيرة تساهم في تلف الشعر وخشونته والحد من نموه كطريقة تصفيفه بشكل خاطئ أو استخدام منتجات عناية غير آمنة بالإضافة للعوامل الجوية المختلفة. وإذا كنت عزيزتي تبحثين عن أسرع طريقة لتطويل شعرك وتنعيمه، فإليك إذا هذه الوصفة الرائعة لتنعيم الشعر وتطويله خلال وقت قصير.

المكونات:

- جرجير
- زيت ثوم.
- زيت زيتون.

طريقة التحضير:

قومي بخلط حزمة من أوراق الجرجير في الخلاط الكهربائي. ثم اضيفي فوق الجرجير زيت الزيتون وزيت الثوم ثم احفظي هذه الخلطة في عبوة زجاجية وضعيها في الثلاجة لمدة يومين.

طبقي المزيج على شعرك بشكل كامل وغطيه بغطاء بلاستيكي واتركيه لمدة ٤ ساعات، ثم اغسلي الشعر بالماء الفاتر والشامبو. طبقي هذه الخلطة من ٣ إلى ٤ مرات أسبوعيا للحصول على أفضل نتيجة خلال أسبوعين فقط. (ليالينا)

كيف تختارين أقراط الأذن الأنسب ليوم زفافك؟

تعتبر اكسسوارات العروس من أكثر التفاصيل أهمية في طلتها، خصوصا أقراط الأذن التي تبرز جمال وجهها، وتكمل أناقة تسريحتها، وتضيف التألق إلى فستان زفافها، لذلك ينبغي على كل عروس أن تختار أقراط الأذن بعناية بما يضيف إلى اطلالتها المزيد من الأناقة والرقي.

وفيما يلي بعض النصائح التي ستساعدك في اختيار أقراط الأذن يوم زفافك، وبما يتناسب مع فستان زفافك وتسريحة شعرك وشكل وجهك.

فستان زفافك

يجب عليك اختيار أقراط الأذن حسب لون الفستان وليس العكس، كما يجب أن تتناسب الأقراط مع موديل فستان الزفاف، وفقا لما يلي:

- إذا كان فستان الزفاف بسيطا، اختاري أقراطا مرصعة، وذات حجم بارز.
- أما الفستان المزخرف بعض الشيء، فتناسبه الأقراط التي يمتزج بها اللؤلؤ مع أشكال الأزهار لإظهار أنوثتك.
- إذا كان الفستان يتضمن الكثير من الإكسسوارات، فاختاري قرطا بسيطا صغيرا.

تسريحة شعرك

بين تسريحات الشعر والأقراط علاقة مباشرة، فلا يمكنك أن تتجاهلي التسريحة التي تعتمدينها عند اختيار الأقراط، وأي خطأ ترتكبينه يؤثر مباشرة على أناقة اطلالتك:

- تسريحة الكعكة: سواء كانت الكعكة العالية أم المنخفضة، فهذه

التسريحة تمنحك اطلالة ملوكية فخمة، ويجب أن تختاري الأقراط التي تكمل هذه الإطلالة، وهنا أمامك خياران، إما القرط الماسي الصغير، أو القرط متوسط الطول الذي يصل إلى منتصف العنق.

- التسريحة المرفوعة: هذه التسريحة تعتمد على أسلوب الفخامة والرقي، وتعتمد على تزيينها بأجمل موديلات الإكسسوارات اللماعة أو المرصعة بحبات الشوارفسكي أو اللؤلؤ، لذا اعتمدي على الأقراط بنفس الاكسسوارات المختارة للتسريحة على أن تكون أقراط ناعمة وصغيرة.
- تسريحة الريترو: أو الشعر المجعد على طريقة الريترو، أو الشعر الموج، فهي من أكثر التسريحات التي تتناسب معها مختلف أشكال الأقراط، حيث يمكنك اختيار القرط الناعم أو الضخم.

شكل وجهك

لا تغفلي أهمية تنسيق الأقراط أيضا مع شكل وجهك، وفقا لما يلي:

- إذا كان وجهك طويلا، اختاري أقراطا صغيرة لتمنح وجهك شكلا ممتلئا.
- إذا كان وجهك مستديرا، ننصحك باختيار الأقراط المستطيلة أو البيضوية أو الأقراط المتدلية.
- إذا كان وجهك مربعا، ضعي الأقراط المستديرة، وأقراط الأذن المشغولة يدويا لعروس متميزة.
- أما الوجه البيضاوي، فتليق به معظم أنواع الأقراط، سواء كانت على شكل حلقة أو دمعة أو غيرها.

نصائح أخيرة:

- يجب عليك عدم المبالغة في كمية الإكسسوارات التي ترتدينها، فمن الممكن أن تحتاجي إلى أقراط أذن فقط دون ارتداء عقد.
- إذا كنت سترتدين قلادة وخاتما، فقومي باختيار أقراط بسيطة صغيرة.
- يمكن اختيار أقراط أذن بألوان محايدة كالذهب والفضي حتى تتمكنين من ارتدائها مع ملابس أخرى بعد زفافك.
- يمكنك دائما أن تسهلي الأمر عليك، وتختاري طقما كاملا من المجوهرات. (هي)

حميتك الغذائية.. حسب عمرك

نتطلع إلى الصحة والقوام الرشيق طوال عمرنا، ونسعى إليهما بكل الوسائل المتاحة والممكنة، وحتى الصعبة أحيانا. لكن قلة منا يدركون أن كل امرأة تختلف عن الأخرى في أمور عدة، منها شكل الجسم ونوعية الغذاء والظروف البيئية والحياتية والنفسية، وأخيرا، وأهمها العمر.

فالعمر يلعب دورا أساسيا في تحديد الحمية أو النظام الغذائي الأنسب للمرأة، فما نحتاج إليه في العشرينيات يختلف اختلافا جذريا عن احتياجاتنا في الخمسينيات، وما نستطيع خسارته من وزن ودهون وخلافه في العشرينيات يختلف عن القدر الذي بوسعنا خسارته في الخمسينيات أو الستينيات.

ولأن صحة الجسم ورشاقته هما من أكبر التحديات التي تواجه العالم عموما والمرأة خصوصا، نشر موقع "هي" أهم المتطلبات الغذائية للمرأة حسب عمرها، وذلك بناء على نصائح خبراء التغذية في "فيتنس فيرست"، لتتمكن من التمتع بصحة سليمة وجسد ممشوق طوال حياتها.

العشرينيات: مرحلة الادخار

تعد مرحلة العشرينيات فترة مثالية لادخار المقومات الغذائية التي سيحتاج إليها الجسم خلال السنوات المقبلة، حيث إن كثافة العظام لا تزال طور التشكل، وهو ما يجعله العقد الأنسب لتعزيز بناء عظام صحية وقوية.

من الـضروري خلال هذه المرحلة تناول كميات وفيرة من الكالسيوم وفيتامين "د" لضمان الحصول على بنية عظمية قوية، وللحد من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام. كما يجب الإكثار من التعرض لأشعة الشمس لتعزيز مخزون الجسم من فيتامين "د". إضافة إلى الاعتماد على المصادر الغذائية الغنية بالحديد وحمض الفوليك للمساعدة على تعويض أي نقص في المصادر الغذائية نتيجة كثرة الأنشطة الذهنية المرافقة لهذه المرحلة. ولا ننسى أهمية التمتع بوزن صحي من أجل الحد من فرص التعرض للأمراض المزمنة. وتعتبر التمارين الرياضية الخطوة الأهم من أجل الحفاظ على الوزن المثالي والتمتع ببنية عضلية قوية.

الثلاثينيات: في انتظار المولود الجديد

من الرائج في أيامنا أن تنجب المرأة طفلها الأول خلال العقد الثالث من عمرها. ولضمان إنجاب طفل يتمتع بصحة جيدة، على المرأة الالتزام بنظام حياة صحي والانتباه إلى أن حمض الفوليك هو أحد أهم العناصر الغذائية في هذه المرحلة، إذ يعمل حمض الفوليك على الإقلال من احتمال تعرض الجملة العصبية للتشوهات أثناء الحمل.

تعتمد الحمية الغذائية المثلى لهذه المرحلة على التوازن والتنوع في المصادر الغذائية، خصوصا الحديد والزنك وفيتامينات "ب". وفي حال وجود نقص في فيتامين "د" خلال هذه المرحلة، من الضروري تناول المكملات الخاصة به.

على المرأة في هذه المرحلة تناول الأطعمة الغنية بالدهون الصحية، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية والدهون الأحادية غير المشبعة، كتلك الموجودة في المكسرات وزيت الزيتون وزيت الكانولا والأفوكادو والسمك.

الأربعينيات: جني المدخرات

تحصدين في العقد الرابع نتائج اعتنائك بصحتك في السنوات السابقة سواء سلبا أو إيجابا. هذا العقد هو الفترة المناسبة للتركيز على تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات نظرا لكونها غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة، إضافة لاحتوائها على نسب منخفضة من الدهون والسعرات الحرارية. يمكن اعتماد الفاكهة كالتفاح والموز والإجاص أو السلطة وحساء الخضراوات وجبة خفيفة. وفي حال عدم استساغة مذاق الخضراوات النيئة، يمكن طهوها لتظهر حلاوة مذاقها. وتعد الألياف أيضا من أهم العناصر الغذائية لمرحلة الأربعينيات وما بعدها، فهي تعمل على الوقاية من أمراض القلب وبعض الأمراض السرطانية. تحتاج النساء في عمر الأربعين وما دون ذلك إلى 25 غراما من الألياف يوميا، لكن ما نحصل عليه فعليا لا يقارب نصف هذه الكمية. ولحسن الحظ، يمكنك الحصول على الكثير من الألياف من الفاكهة والخضراوات التي تتناولينها بهدف الحصول على الفيتامينات، كما يمكن الحصول عليها أيضا من الحبوب الكاملة والفاصولياء.

الخمسينيات: مراقبة السعرات الحرارية

تحفل فترة الخمسينيات من عمر المرأة بالكثير من التغيرات بسبب انقطاع الدورة الشهرية. وتكسب النساء عادة الكثير من الوزن خلال هذه الفترة، كما تتراكم الدهون في وسط الجسم، وهو ما يتركه عرضة للإصابة بمرض السكري وبعض المشكلات الصحية الأخرى.

من الضروري إذا في هذه المرحلة، الحد من كمية السعرات الحرارية التي تتناولينها وزيادة التمارين الرياضية، خصوصا مع بداية اكتساب المزيد من الوزن. ومن المهم جدا أيضا التركيز على فيتامين "د" كأحد العناصر الأساسية لصحة العظام، ويعتقد الباحثون أنه يسهم في الحد من خطر الإصابة ببعض الأمراض السرطانية وأمراض القلب وبعض الأمرض المعدية.

ونظرا لصعوبة الحصول على فيتامين "د" من الأطعمة، يعد الحليب المدعم وعصير البرتقال والحبوب والأسماك مثل السلمون والتونة من أهم المصادر للحصول عليه.

الستينيات وما بعد: طاقة البروتين

بعد سن الخامسة والخمسين لا تحصل الكثير من النساء على كفايتهن من البروتين. في حين يعد البروتين والمواظبة على التمارين الرياضية من أهم متطلبات الحفاظ على صحة العضلات التي تضعف تدريجيا في هذا العمر.

يفيد تناول البروتين أيضا في تعزيز صحة العظام، وتحتاج المرأة إلى 150 – 180 غراما من الأطعمة الغنية بالبروتين يوميا. وتندرج اللحوم مثل لحوم البقر والدجاج والسمك ولحم الخروف، ضمن قائمة أهم المصادر الغنية بالبروتين. أما الكثيرات اللواتي لا يفضلن تناول اللحوم، فيمكنهن الحصول على البروتين من البيض والفول والتوفو والمكسرات، إضافة إلى الحليب قليل الدسم أو الألبان والأجبان الخالية من الدسم.

ولا ننسى فيتامين "ب 12"، أهم العناصر الغذائية الحيوية لإنتاج خلايا الدم الحمراء، والحفاظ على صحة الدماغ والجهاز العصبي. ويمكن الحصول عليه من أي من المشتقات الحيوانية، مثل اللحم والسمك ومشتقات الألبان والبيض.

الغذاء الصحيح هو مفتاحك لمواجهة تحديات مختلف المراحل العمرية وكل المتطلبات الغذائية. وتناول ما يتناسب مع المرحلة العمرية يساعدك على الاستمتاع بكل لحظة من لحظات حياتك.

عصير الملفوف يشفي من 100 مرض

يعتبر الملفوف من أكثر الخضراوات المفيدة والمستعملة كطب بديل لأمراض عديدة. فيما يلي لائحة من أهم فوائد عصير الملفوف الذي نحصل عليه من كميات كبيرة من هذه الخضرة المفيدة:

- غني بالمعادن الأساسية لصحة الجسم بالإضافة إلى أنه يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين سي ويو (كلوريد- ميثيل- ميثيونين- سالفونيام).
- يعتبر عصير الملفوف مضادا طبيعيا للبكتيريا ويستعيد الكثير من الفيتامينات والمعادن التي فقدها الجسم، لهذا ينصح به المرضى المصابين بفقر الدم.
- للملفوف خصائص مدرة للبول إذ يعمل كملين طبيعي، بالإضافة إلى أنه مفيد لقرحة المعدة والإمعاء.
- يساعد عصير الملفوف في تخفيف السعلة ومعالجتها.
- تنخفض نسبة الإصابة بسرطان القولون عند الأشخاص الذين يتناولون الملفوف مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، من الذين لا يفعلون.
- يعتبر عصير الملفوف المخلل دواء قويا لإلتهابات الأذن وفقدان السمع.
- يعتبر المزيج من عصيري الملفوف والجزر مفيدا للأشخاص الذين يعانون من نقص في الكالسيوم وترقق العظام.
- يمكن استعمال عصير الملفوف كدواء للإمساك وهو ينظف الإمعاء.

الفلفل الحلو.. نجم 2015

اختارت "جمعية الحفاظ على النباتات المفيدة" الألمانية، الفلفل الحلو "خضار عام 2015 "، بسبب احتوائه على كثير من الفوائد السحرية والمعجزات العلاجية. ويتميَّز الفلفل بألوانه المختلفة، كالأحمر والأصفر والأخضر، كما اختلاف نكهاته، فمنه الحار جداً ومنه البارد أو الحلو، لكن ما يجمع جميع أنواع الفلفل هو فوائده الكثيرة.

فالفلفل البارد يحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم والزنك والمغنيسيوم، وهو غني بالفيتامينات الضرورية، كالفيتامينات "إي"، و"بي"، و"سي". أما الفلفل البارد الأحمر فيحتوي على كميات أكبر من الفيتامين "سي"، عن سواه من أنواع الفلفل الأخرى، وتصل نسبة الفيتامين "سي" في 100 غرام من الفلفل الأحمر إلى 400 ملغرام. فيعتبر بذلك، أغنى مادة طبيعية بهذا الفيتامين، ما يجعل منه مادة غذائية مثالية للقضاء على السمنة، كونه يساعد على صنع هورمون الـنورادرينالين، الذي يحارب الدهون في الجسم. فيما تحتوي الأنواع الأخرى من الفلفل على نحو 140 مليغراماً من الفيتامين "سي" لكل 100 غرام. والفلفل الحلو مضاد للبكتيريا، يحارب الخلايا السرطانية، يسكّن الآلام، ويساعد على ضبط نسبة السكر في الدم. كما يعمل على تخفيض نسبة الدهون فيعدّل الكوليسترول في الدم.

ويحتوي الفلفل أيضاً على مركبات الفلافونويد والكاروتينات واللوتين والزياكسانثين والكريبتوزانتين، المضادة الأكسدة، التي تحمي الجسم من الالتهابات وتقي من الأمراض وتقلل من نسب الإصابة بأمراض القلب.

وينصح الخبراء بتناول الفلفل طازجاً للإستفادة من الفيتامينات على نحو أفضل، ويبقى طازجاً لمدة أربعة أيام فقط. ويمكن طبخ الفلفل وتناوله مع وجبات الطعام الأخرى أو أكله نيئاً.

يذكر أن السكان الأصليين لأميركا هم أول من عرف فوائد الفلفل في الطب والعلاج، واستخدموه للعلاج من الإصابات ولوقف الالتهابات، ويستخدم الفلفل البارد أيضاً في الطب الحديث في علاج آلام الرأس وللوقاية من أمراض القلب.

7 مأكولات صيفية تحارب التهابات المفاصل

توجد الكثير من المأكولات الصيفية التي يمكنها أن تساعد في محاربة إلتهابات المفاصل. تعرفي إلى 7 منها:

الدراق: يعتبر الدراق من أكثر الفواكه الصيفية التي تحتوي على مضادات الأكسدة. وينصح خبراء التغذية بتناولها طازجة للحصول على أكبر كمية ممكنة من هذه المواد الغذائية.

الكرز: يحتوي الكرز على مواد طبيعية محاربة للإلتهابات. ووجدت دراسة، أن تناول 4 إلى 9 حبات من الكرز يوميا ولمدة 28 يوما، يخفف من الإلتهابات التي يمكن أن يصاب بها الجسم.

أوراق الكرنب: يعتبر الإرهاق أحد أسباب الإصابة بإلتهابات المفاصل، والنقص في الكالسيوم يمكنه يردي الحالة. ويعتبر الكرنب من الخضروات التي تحتوي على أكبر كميات من الكالسيوم الذي يمكنه أن يساعد المصاب بالتهابات المفاصل بالنوم.

جذر الكركم: تعتبر جذور الكركم الطازجة أداة فعالة لمحاربة الإتهابات. وأكدت دراسة أن تناول بهارات جذور الكركم، لمدة 28 يوما يساعد في التخفيف من حدة إلتهابات المفاصل.

البقدونس: يحتوي البقدونس على كميات كبيرة من فيتامين سي. وأشارت الدراسات الى أن لدى المرضى المصابين بالتهابات المفاصل، نسبة متدنية من مضادات الأكسدة كفيتامين سي.

الفول الأخضر: يحتوي الفول الأخضر على كميات جيدة من الألياف. وأثبت الدراسات أن الألياف الموجودة في الحبوب الكاملة تساعد في تخفيف الإلتهابات في الجسم والمفاصل.

البطيخ: يحتوي البطيخ على مادتي الزينك والسيلينيوم بالإضافة إلى مضادات الأكسدة وفيتامين سي التي تحارب التهابات المفاصل وتحمي منها.

المضادات الحيوية سبب للأمراض المزمنة

تبين أن الأطفال الذين يتلقون جرعات كبيرة من المضادات الحيوية في سنواتهم الأولى يعانون من خلل في جهاز المناعة عندما يصبحون في سن الرشد، ما يجعلهم أكثر عرضة للأمراض. والمؤسف أن المضادات الحيوية توصف بكثرة للأطفال في سنواتهم الأولى، وتشكل ٢٥ في المئة من مجموع العقاقير التي يتناولونها. إلا أن هذه المضادات الحيوية تحدث تبديلا في بكتيريا الأمعاء، ما يرفع خطر التعرض للأمراض المعدية، والحساسية، والأمراض الأخرى في المناعة الذاتية، بما في ذلك البدانة.

ونجح الباحثون في اكتشاف رابط قوي بين استخدام المضادات الحيوية في الطفولة والخلل في توازن بكتيريا الأمعاء في سن الرشد.

مشروبات تجنبي تقديمها لطفلك

حتى تُبقي طفلكِ بمنأى عن السمنة الزائدة والتسوّس وسواهما من أمراض هذا العصر، ننصحكِ بأن تنتبهي جيداً إلى عاداته الغذائية وتحرصي قدر المستطاع على عدم استهلاكه الأطعمة الجاهزة ولائحة المشروبات التالية المعروفة بأضرارها الجسيمة على صحة الأطفال وسلامة أجسامهم:

- الصودا: راقبي جيداً كمية الصودا أو المشروبات الغازية التي يستهلكها طفلك يومياً ولا تدعيه يدمن عليها، إذ تؤكد الأبحاث أنّ الأشخاص الذين اعتادوا شرب الصودا في صغرهم، واظبوا على هذه العادة السيئة في كبرهم، وكانوا أكثر عرضة لاضطرابات صحية على شاكلة السكري والسمنة.

- مشروبات الطاقة: تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة مخيفة من الكافيين، ما يمكن أن يتسبّب للأطفال باضطرابات في النوم ويؤثر في صحة أجسامهم على المدى الطويل. من هنا، ضرورة تفاديها والاستعاضة عنها بـمشروبات طاقة طبيعية معدّة بالمنزل.

- العصائر المحلّاة: إن كنتِ قلقة بشأن صحة طفلكِ وسلامة أسنانه، فالأفضل ألاّ تقدّمي له العصائر المليئة بالسكر المضاف، واستبدليها بأنواع العصائر الطبيعية المصنوعة من الفاكهة والخضار الطازجة.

- المشروبات الملوّنة: جنّبي طفلكِ كل أصناف المشروبات التي تحتوي على ألوان اصطناعية تضرّ بصحتك وصحته على حد سواء.

- العصائر المعبّأة: عندما ترغبين لطفلكِ باستهلاك العصائر، فكري بأن تعدّيها له من الفاكهة الطازجة ولا تلجأي أبداً إلى العصائر المعبّاة بقوارير جاهزة.

- مخفوقات اللبن: تلافي تقديم مخفوقات اللبن لطفلكِ في سنّ مبكرة، نظراً إلى احتواء هذا النوع من المشروبات على الكثير من السكر والدهون المشبعة المضرّة.

- المشروبات الغازية: تعدّ المشروبات الغازية من أسوأ أنواع المشروبات وأكثرها ضرراً لصحة أسنان الطفل، كونها تحتوي على الكثير من السكر والأسيد.

- المشروبات التي تباع على الطرقات وفي الشوارع: إحرصي على عدم استهلاك طفلكِ للمشروبات التي تُباع على الطرقات وفي الشوارع، حتى لا يتأذّى من الألوان الاصطناعية والمواد التي تُضاف إليها لمنحها الشكل والطعم الحلو الذي تبدو عليه.

كيف تسعفين طفلك عند تعرضه لحروق السوائل الساخنة؟

يتعرض الأطفال لحوادث منزلية تختلف درجة خطورتها حسب الإصابة الحادثة، وتعتبر حروق السوائل الساخنة من أسوأ الحوادث التي يتعرض لها الأطفال، لما تسببه لهم من آلام قاسية، وهي شائعة الحدوث، خصوصا في عمر الإستكشاف، ففضول الطفل يدفعه إلى التعرف بالأشياء دون وعي لدرجة الخطورة التي تحملها.

ولأهمية هذه الحروق، ولتقديم المساعدة لكل أم يتعرض طفلها لهذا النوع من الحروق، نقدم الإسعافات الأولية المهمة من خلال نصائح أطباء الجراحة في هذا الصدد، التي تمثلت فيما يلي:

- خلع ملابس الطفل المبللة بالسوائل الساخنة فورا ليتم التخلص من أثر الحرارة على الجلد لفترة طويلة.
- العمل على تبريد المنطقة المحروقة بالماء البارد لمد ربع ساعة لتجنب إنخفاض درجة حرارة الجسم بشدة.
- ضرورة مراقبة تنفس الطفل إذا تعرضت منطقة الصدر للحرق بسائل ساخن، لتأكيد الأطباء أن الحروق تحدث إنسداد ممرات الهواء.
- تجنب وضع الدقيق على المناطق المحروق لعدم إلتصاقه بالجلد وللصعوبة التي يحدثها أثناء التغيير على الجرح في المستشفى.
- التوجه للمستشفى بعد هذه الإسعافات لإستكمال باقي الإجراءات والإسعافات الطبية التي يحددها الطبيب المختص ووفقا لدرجة الحرق.

تطبيقات إلكترونية تحلل تفاعلات مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي

تتتبع التغريدات والكلمات والوجوه وتتعرف على الهوية وتوظف في الدراسات الإنسانية

استراحة الحياة

داليا عاصم

ينمو عالم الفضاء الافتراضي كل يوم، وتشكل مواقع الشبكات الاجتماعية عالما موازيا تتم عبره أهم ممارستنا اليومية. لذا أصبحت تلك الشبكات مجالا خصبا للباحثين في كبرى المراكز البحثية على تنوع مجالاتها العلمية حول العالم، لرصد تأثيراتها على العلاقات الإنسانية والسلوكيات والتفاعلات الاجتماعية والتوجهات السياسية بل والنزعات الاستهلاكية لدى مستخدميها. وتقوم تلك المراكز البحثية بتصميم واستخدام الوسائط الرقمية والتطبيقات الإلكترونية الجوالة Mobile Apps في البحوث الإنسانية.

وتعتبر التطبيقات التالية من أحدث التطبيقات المميزة التي يستعين بها الباحثون في مجال العلوم الإنسانية لدراسة تفاعلات وعلاقات البشر في المجتمعات الافتراضية وخصوصا موقعي "فيسبوك" و"تويتر"، واستخراج وتصنيف البيانات منهما وفقا للأغراض البحثية.

تطبيقات تحليلية

- تطبيق "تيكستال" Textal App: هو تطبيق مجاني طوره باحثون في مجال الإنسانيات الرقمية في جامعة يونيفرسيتي كوليدج بلندن يسمح لمستخدميه بتحليل الوثائق الرقمية، والنصوص الأدبية المرقمنة وصفحات الإنترنت، والتغريدات، لكشف العلاقات بين الكلمات، وهو يطور احصائيات ورسوم بيانية غنية بالمعلومات (انفوغراف) كوسيلة للبحث العلمي والتسلية في ذات الوقت.

- تطبيق "بروفايل وردز: Profile WORDS " يمثل أداة لاكتشاف هوية المستخدمين على موقع "تويتر" عبر المتابعين أو المواقع أو الأشخاص الذين يتبعونهم من خلال تحليل كلمات معينة في السير الذاتية لهم (باحثين - صحافيين - نشطاء.. إلخ) وتحليل آخر 25 تغريدة قام بها الشخص ومتابعيه.

- تطبيق "نيتليتك Netlytic App" : يقدم تحليلا موسعا للمعطيات والبيانات أو المعطيات الكبرى التي تتدفق بكم هائل يوميا، وتتمثل في: النصوص والصور والخرائط وملفات الموسيقى والحسابات التي ننتجها يوميا عبر هواتفنا الجوالة والذكية والكومبيوترات وكل ما هو متصل بالإنترنت. وعمل التطبيق على استخلاص الكلمات والفقرات عبر اختراق المحادثات في مواقع، مثل: "فيسبوك"، و"تويتر"، و"يوتيوب" (التعليقات على مقاطع الفيديو)، والمدونات، وما يتم إطلاقه من وسوم حول الكوارث والأزمات والثورات والأحداث الكبرى حول العالم. وتم تصميم هذا التطبيق لاكتشاف وتتبع كيفية تدفق المعلومات عبر جموع البشر المتفاعلين عبر الإنترنت، ويمكن من خلال التطبيق الحصول على رسم توضيحي وخرائط ثلاثية الأبعاد، يبرز فيه الأشخاص على "تويتر" مثل "نقط" تتصل ببعضها بخطوط تمثل العلاقات بين الأفراد.

واستخدم التطبيق في دراسة حديثة أجريت كانون الثاني الماضي في كندا وتم تحليل 15 ألف تغريدة أطلقت حول وسم عن المرض العقلي على مدار 24 ساعة، لدراسة اتجاهات الرأي العام وقياس الاتصال في اتجاهين ما بين وسائل الإعلام من جهة ومواقع التواصل الاجتماعي. وتوصلت الدراسة إلى أن الهاشتاغ وسم "تويتر" لم يسهم في التشبيك ما بين أعضاء "تويتر" في نطاق كندا فحسب، وإنما بين مستخدمين آخرين في أوروبا وأميركا.

تحليلات مرئية

- تطبيق "مينشن ماب: Mentionmap App أداة بسيطة لكشف شبكة العلاقات الاجتماعية بين مستخدمي "تويتر" وبين الأشخاص الذين يتم ذكرهم ضمن تغريدات. ويقدم التطبيق خريطة تفاعلية رائعة بمجرد النقر عليها يكشف شبكة العلاقات بين الأفراد الذين تم ذكرهم على موقع "تويتر".

- "تطبيق تويتونومي Twitonomy App" : يقدم تحليلا مرئيا مفصلا عن تغريدات أي عضو على "تويتر"، والتغريدات التي يفضلها، والردود والتعليقات والكلمات المفتاحية والروابط الإلكترونية للمواقع وغيرها، كما يمكنك من الاحتفاظ بكل هذه التغريدات ويمكنك التطبيق من تصنيفها وإعداد تقارير على هيئة ملفات PDF أو Exce.

والطريف في هذا التطبيق، أنه يمكن مستخدمه من اكتشاف الأشخاص الذين تتبعهم وهم لا يتبعونك على "تويتر"، والعكس أيضا. ويمكنك من معرفة معدل الزيادة في عدد متابعينك على "تويتر".

التعرف على الوجوه

- تطبيق "فايس ريكوجنيشن Face Recognition App" : هناك الكثير من التطبيقات التي تتيح استخدام تلك التقنية المتطورة في التعرف على الوجوه والأشخاص. وأصبحت تلك التقنية هي الأكثر شعبية في العلوم الأنثروبولوجية التي تهتم بدراسة الأعراق والثقافات في المجتمعات فهي تتخلى تدريجيا عن دراسة الإنسان في القرى والأرياف والمناطق البدوية. يقوم التطبيق بتحديد ملامح الأشخاص والتعرف عليهم في عدة صور. ويتم استخدام تلك التقنية في بحوث الإنسانيات الرقمية الخاصة بالتعرف على الشخصيات المجهولة في اللوحات التاريخية.

ومنذ أن أعلن موقع "Face.com" عام 2011، عن تطورات جديدة لاستخدامات تلك التقنية وإمكانية تصنيف الانفعالات سواء عبر الصور أو الفيديو إلى: حزين، سعيد، غضبان، .. إلخ، اتجه عدد كبير من مطوري البرامج والتطبيقات لاستخدام تلك التقنية سواء عبر الهواتف أو المواقع الإلكترونية، حيث يتم إدخال أكثر من 5 آلاف صورة في الساعة، ويتم التعرف على ملامحها وانفعالاتها وتصنيفها.

وأخيرا، أعلنت مجلة "MIT Technology Review" الأميركية عن أنه أصبح بالإمكان استخدام تقنية التعرف على الوجوه للتعرف على ملامح الوجه من زوايا مختلفة حتى ولو كانت في وضع مقلوب. وتم تطوير تلك الأبحاث بعد اكتشاف قدرة عقول القرود في التعرف على الوجوه.

وتوصلت دراسة في مركز برادفورد للحوسبة البصرية Bradford's Centre for Visual Computing، إلى قدرة تلك التقنية على تمييز التوأم المتطابق، وتلك التقنية أصبحت تفيد الباحثين في المجالات الإنسانية بعد أن كانت تستخدم في التعرف على وجوه الأشخاص المطلوبين أمنيا.

ويوميا توجد الكثير من التطبيقات التي تكشف هوية مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وأدق التفاصيل حول حياتهم. أما موقع "فيسبوك" فلديه فريق متخصص قوامه علماء وتقنيون يقومون بأبحاث دورية لكشف كل ما يتعلق بالمستخدمين، مثلا: هل يتواصل الأبناء مع أبائهم؟ واستخراج الأنساب، ودراسة العلاقات بينها، بهدف تطوير هذا الموقع المستحوذ حاليا على ثلث سكان الأرض. ونشر مركز "بيو" إنترنت الأميركي PEW تقريرا يتنبأ بمستقبل الإنترنت عام 2050، وأكد المشاركون في الاستطلاع الذي أجراه المركز العام الماضي أن خصوصية الإنسان لن تكون موجودة بعد سنوات قليلة وسيكون الإنسان منكشفا تماما على عالم التكنولوجيا بشكل غير متوقع.

المليونيرة النصابة..

جمعت الملايين «بباروكة» شقراء وعينين خضراوين!

القاهرة - شعر أشقر وعينان خضراوان وكمية من مساحيق التجميل، كانت كفيلة بأن تسهل لها مهمتها في الثراء السريع، بعد حياة حافلة بالمعاناة، لتنجح في سنوات قليلة في أن تجمع أكثر من عشرة ملايين جنيه، غير أنها لم تنعم كثيرا بمظاهر العز التي طرأت عليها، بحيث سقطت في قبضة رجال الشرطة كمتهمة في العديد من قضايا النصب.

سعادة وقتية

في محافظة الإسكندرية في مصر كانت بداية مديحة (م) حيث ولدت وصارت عروسا قدمها أهلها لأول رجل طرق بابهم، لتعيش في سعادة وقتية مع العريس الذي كان نعم الاختيار، بعدما أنعم الله عليها ومنحها كل ما حرمت منه في منزل أسرتها.

سارت الحياة هادئة لا يعكر صفوها شيء، ورزقت مديحة بخمسة أولاد كانوا مصدر السعادة لها قبل زوجها، حتى جاءت الرياح بما لا تشتهي السفن ومرض الزوج، وأصبح قعيد الفراش لا يقوى على الحركة والعمل.

الديون

اسودت الدنيا في وجه المرأة وأخذت تغلق الأبواب واحدا تلو الآخر في وجهها، حيث لم يلبث الزوج أن فارق الحياة، تاركا لها حملا ثقيلا لم تقو على حمله بمفردها. لم تجد مديحة أمامها سوى افتتاح محل لبيع الملابس في محافظة الإسكندرية، لكن الأمور لم تسر على النحو الذي خططت له، فوجدت الديون تثقلها بعدما فشلت في تصريف البضاعة التي اشترتها، إذ لم تكن المرأة بحنكة زوجها في مجال التجارة.

أحكام الحبس

أصبحت مديحة مهددة بالحبس بين لحظة وأخرى، بعدما حصل بعض التجار على أحكام ضدها بالسجن في قضايا إيصالات أمانة أو شيكات من دون رصيد، الأمر الذي جعلها تشعر بأن النهاية قد اقتربت لا محالة. حالة من اليأس انتابت مديحة، لكنها لم تلبث طويلا حتى توصلت إلى ما وجدته حلا سحريا لكل مشاكلها، وعلاجا للديون التي تتراكم عليها يوما تلو الآخر.

النصب

لم يكن هذا الحل سوى النصب على الضحايا من كبار السن، بعدما وجدت فيهم ملاذا لسد ديونها، من خلال خطة أجادت رسمها قبل تنفيذها باقتدار، لتجد في الأمر سهولة جعلتها تكرر جريمتها. باروكة شقراء وعدسات لاصقة خضراء وكمية كبيرة من مساحيق التجميل، كانت تلك الأدوات التي اعتمدت عليها مديحة في الإيقاع بضحاياها، بعدما حولتها تلك الأشياء الى امرأة يصعب الشك فيها. موظفة في أحد البنوك الحكومية الشهيرة تتولى مسؤولية الإجراءات الخاصة بأصحاب المعاشات، صفة انتحلتها مديحة لتتمكن من خداع ضحاياها الذين نجحت في اختيارهم باقتدار حتى تكون مهمتها سهلة.

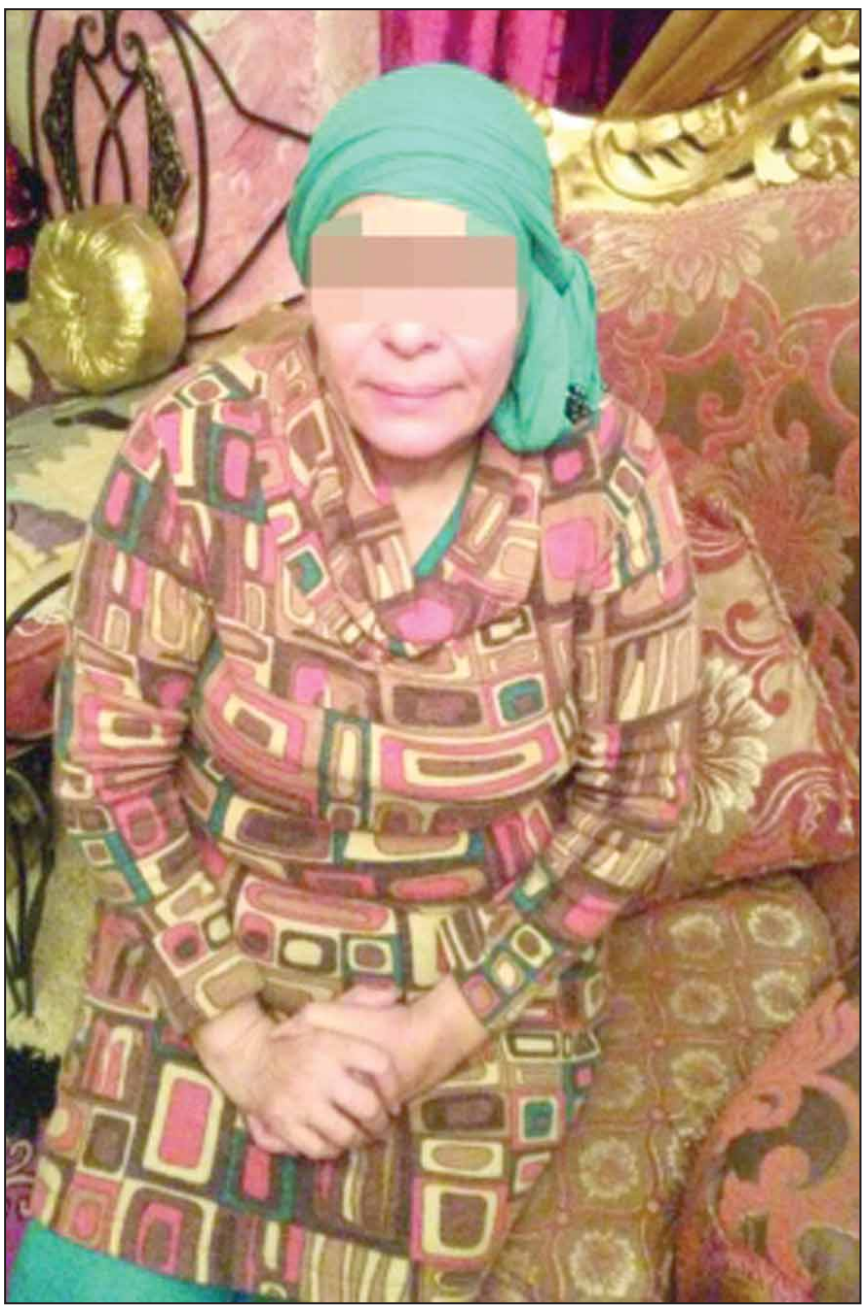
مستحقات وهمية

لم تكن مديحة تختار سوى من تجاوزت أعمارهم السبعين ويعيشون بمفردهم، تذهب إليهم بعد أن تحصل على بياناتهم بطرق ملتوية من هيئة التأمينات، تقنعهم بأن لديهم متجمد معاش في البنك الذي تعمل فيه، وعليهم فتح حساب ليتمكنوا من الحصول على ما لهم من مستحقات. حسين كان أول الضحايا الذين وقع عليهم الاختيار، رجل يبلغ من العمر 87 عاما، سافر ابنه الوحيد منذ 40 عاما للعمل في الخارج ولم يعد بعد أن استقر وتزوج في إحدى الدول الأوروبية.

الجريمة الأولى

ذهبت مديحة الى الرجل وهي ترتدي ملابس النصب توهمه بأن لديه متجمدا في البنك يتجاوز المئة ألف جنيه، وكي يحصل عليه، يجب أن يفتح حسابا بنصف قيمة المبلغ، وهو ما يصدقه الرجل فيذهب برفقتها إلى البنك الخاص به، ويسحب 50 ألف جنيه ويستقل سيارتها لتدخل به البنك، وتطالبه بالانتظار حتى تنهي اجراءات فتح الحساب، ووسط دعوات الرجل لها تلوذ بالفرار.

ينتظر حسين ويطول انتظاره من دون أن تعود المرأة، ليكتشف مع موعد إغلاق البنك أنه وقع ضحية لامرأة نصابة نجحت في خداعه باقتدار، فيتحول الدعاء لها بالدعاء عليها ودموعه تنهمر من غدر البشر، وينتهي به الحال بتحرير محضر بالواقعة من دون أن يتمكن رجال الشرطة من الوصول إلى المتهمة. أدمنت مديحة النصب بعدما سهل لها سداد كل ما عليها من ديون، وكثر عدد ضحاياها، فمن لا تحصل منه على أموال، تتحصل على مشغولاته الذهبية لتتنوع الضحايا ما بين رجال ونساء.



الحصيلة

نجحت مديحة في شراء أربع وحدات سكنية في أحياء راقية في الإسكندرية من مدخرات جرائمها، لكنها اتخذت قرارها قبل أن تسقط في قبضة رجال الشرطة. لم يكن القرار بالتوبة، بل بتغيير مكان الجريمة، حيث انتقلت للإقامة في القاهرة لتبحث هناك عن ضحايا جدد. اختارت مديحة حي مصر الجديدة الراقي المتلئ بنسبة كبيرة من كبار السن، وراحت تتحرى لتحسن اختيار الضحايا واحدا تلو الآخر، حتى فاقت ثروتها أكثر من عشرة ملايين جنيه.

النهاية

استمرت مديحة في خطتها بعد أن أغرتها الأموال التي تتحصل عليها جـراء ما تفعله، حتى كانت نهايتها على يد أحد العجائز، وكان الضحية الأخيرة لها، حيث كـررت معه السيناريو نفسه، وعند وصولها الى البنك طلبت منه النزول من السيارة أمـام البنك وانتظارها في الداخل حتى تتمكن من إيجاد مكان لركن سيارتها. وبالفعل صدق الرجل بعدما ترك بصحبتها مبلغ 100 ألف جنيه لتلوذ بالفرار. لكن الرجل نجح في التقاط أرقام سيارة المرأة قبل أن تختفي ليقدمها الى رجال الشرطة، الذين نجحوا في التوصل اليها، وكشف لغز عشرات الجرائم التي ارتكبت للنصب على العديد من كبار السن في القاهرة والإسكندرية. عثر رجال الشرطة مع مديحة على عقود تمليك أربع وحدات سكنية وسيارة وكمية كبيرة من المشغولات الذهبية، إلى جانب رصيد بالملايين في البنك.. كل هذا تحصلت عليه بشعر أشقر وعينين خضراوين أوهمت بهما الضحايا أنها من طبقة راقية، لتكون نهاية مديحة المرأة التي أضاعها ذكاؤها الشرير وشرد أطفالها الخمسة. (لها)

هل يحصد عساف اللقب؟

أبرز المرشحين لجوائز "الموريكس دور".. فمن يفوز؟

أيام قليلة تفصلنا عن إعلان النتائج النهائية لتصويت الجمهور على أسماء النجوم المرشحة للفوز بجوائز الموريكس دور، بعدما تم الإعلان رسميا عن إغلاق باب التصويت، على أن يعقد الحفل في الرابع من حزيران المقبل حسب ما نشر موقع "هي".

ويتنافس على الجائزة في قائمة المطربين النجوم عمرو دياب، تامر حسني، كاظم الساهر، صابر الرباعي، محمد حماقي، ماجد المهندس، ناصيف زيتون، محمد عساف، سامو زين، حسين الجسمي، وأحمد جمال.

وفي فئة المطربات العربيات يشتد الصراع بين لطيفة، سميرة سعيد، أحلام، أصالة، شيرين عبد الوهاب، ميريام عطا الله، شذى حسون، رويدا عطية، كارمن سليمان، يسرا محنوش، دنيا بطمة، بلقيس، ابتسام تسكت، اليسا، نجوى كرم وهيفاء وهبي.

وفي استفتاء المطربين اللبنانيين يتنافس كل من عاصي الحلاني، وائل كفوري، رامي عياش، زياد برجي، مروان خوري، ربيع بارود، نادر الأتات، سعد رمضان، ناجي أسطا، هشام الحاج، جوزيف عطية، ملحم زين، وراغب علامة.

ترى من يحصد اللقب؟

هل تزوجت نجوى كرم سرا من ماجد المهندس؟

عندما صرحت شمس الأغنية العربية بأنها في "حالة حب" مع نجم شهير يصغرها فى العمر، اشتعلت كل مواقع التواصل الاجتماعي بالجدل حول اسم "العاشق المحظوظ" واقتربت التكهنات تقريبا من أغلب نجوم الفن العربي خاصة في عالم الغناء.

لكن المفاجأة أن الاسم الوحيد الذي لم يخطر على بال أحد، بات المرشح الأول للزواج من نجوى كرم.. وهو برنس الغناء العربي النجم العراقي ماجد المهندس حسب ما نشره موقع "هي".

تغريدات بعض المقربين من نجوى أكدت أن الزواج تم بالفعل بين نجوى وماجد المهندس سرا وبطريقة مدنية في دولة قبرص منذ ستة أشهر، وانهما اشترطا كتمان الأمـــر حفاظا على نجوميتهما، ومنعا لأي أزمات طائفية أو اجتماعية خصوصاً وأنهما مختلفا الديانة، ويوجد فارق كبير في العمر. اللافت أن نجوى ما زالت مشغولة بنشر أخبار جولتها الفنية بكندا وأميركا ولم تعقب على التغريدات المتواصلة حول زواجها، كما رفض ماجد المهندس التعقيب على الخبر سواء بالنفي أو التأكيد ليبقى الأمر معلقا في انتظار "جواب نهائي".

جورج وسوف يؤكد: إليسا ونانسي وشيرين "غير مؤهلات" لاكتشاف المواهب

شن سلطان الطرب اللبناني جورج وسوف هجوما غير مسبوق على نجمات الغناء العربي أصالة وإليسا ونانسي عجرم وشيرين عبد الوهاب، ولم يستثن الا السورية ميادة الحناوي، ونجوم جيله من الرجال كاظم الساهر وراغب علامة وصابر الرباعي فقط. وأكد وسوف أنه لا يسمع أصالة ولا يعرف أغانيها باستثناء أغنية أو أغنيتين، لأن طريقتها في الغناء غير مستحبة، وإن كان لم ينكر قوة صوتها، وفضل عليها النجمة ميادة الحناوي مؤكدا أنها تطربه أكثر. وأشار وسوف في تصريحاته للإعلامي نيشان ضمن برنامج تاراتاتا، إلى أن خبرة نانسي عجرم وإليسا وشيرين عبد الوهاب لا تؤهلهن للمشاركة في لجان تحكيم برامج اكتشاف المواهب، ورفض التعليق بأي شكل على أحلام، وتجاوز السؤال بالإشارة لخبرات راغب علامة وصابر الرباعي وكاظم الساهر متجاهلا عاصى الحلاني. الحلقة تم تصويرها الاثنين الماضي واشترط وسوف أن تكون الأسئلة فنية فقط وألا يتطرق الحوار لزيجته الثانية أو الشائعات المتعلقة بحمل زوجته.

ذاكرتك ضعيفة؟.. إليك الحل

تختلف ذاكرة الإنسان من شخص إلى آخر، لكن ليست هناك ذاكرة قوية أو ذاكرة صعيفة، إنما هناك ذاكرة مدربة وأخرى مهملة. وكي تحافظ على ذاكرة قوية، عليك تفعيل عملها باستمرار عبر تمارين تساعدك في ذلك، إليك بعضها:

١- إذا قرأت كتابا، حاول عند الإنتهاء تذكر الشخصيات والأحداث.

٢- قم دائما بتمرين ذاكرتك عن طريق ألعاب الذاكرة والتركيز كالكلمات المتقاطعة، سودوكو، ألغاز...

٣- عندما تقوم بتخزين معلومة جديدة، حاول الرجوع إليها ومراجعتها ذهنيا بين فترة وأخرى.

٤- قم بعد الدرجات عند صعودك السلم، وهذا التمرين سيكون فعالا أكثر اذا قمت بعدها أثناء الحديث مع شخص آخر.

٥- قم باختيار حرف معين أثناء سماعك لخطاب شخص ما أو لحوار، وعد المرات التي ورد فيها هذا الحرف خلال الحديث.

٦- إقرأ خبرا من الأسفل إلى الأعلى أو ومن اليسار إلى اليمين أو قم بتهجئة الكلمة من نهايتها إلى بدايتها وحاول فهم ما تقرأه.

٧- لا تكتب ما تريد شراءه أثناء التسوق على الورقة، وحاول حفظ الأشياء بدلا من ذلك.

٨- حاول تذكر اسم صديق لك لم تره منذ سنين، إن لم تستطع تذكر اسمه في اليوم الأول فافعل ذلك باستمرار كل يوم إلى أن تتذكره.

النوم أقل من 7 ساعات يومياً يؤثر على العمل

كشفت دراسة أن النوم لسبع ساعات يجعل الشخص في أفضل حالاته في العمل، وأن حجم التدخين والشراب والطعام لا يؤثر على العمل.

وحسب الدراسة، التي نقلت نتائجها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وشملت أكثر من ٢١ ألف موظف بالمملكة المتحدة وأجراها باحثون من جامعتي كامبريدج وراند يوروب، فإن الذين ينامون لست ساعات أو أقل هم أقل إنتاجا بشكل ملحوظ مقارنة بمن ينامون لسبع أو ثماني ساعات، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط». وأوضحت أن الموظفين الذين يعانون من قلق لأسباب مادية أو مشكلات في الصحة العقلية أو مشكلات في العضلات والعظام ينتجون بشكل أقل فضلا عن هؤلاء الذين لا يمارسون الرياضة.