استراحة الحياة

الثلاثاء 9-6-2015 العدد(4)

ملايين $$$

للفنانين في رمضان

ميكانيكي كفيف

"الشعبونية".. في نابلس

صديق ماكنة الحياكة 60 عاما

"أستاذ" إصلاح "البناشر"

"حمية".. لا تخلو من المخاطر

أجمل التسريحات

التوت البري.. ملك الغذاء

التخلص من حشرات الصيف

كفيف يصلح السيارات

استراحة الحياة
سهاد الربايعة

يتقدم بخطى ثابتة نحو تلك السيارة الرابضة فوق أرضية الورشة، يمرر أنامله بدقة متناهية وإتقانٍ عجيب عليها دون خوفٍ أو تردد، يتحسس الضربات التي أصيبت بها، فيداه الآن هما وسيلته للرؤية حيث تقمصت حاسة اللمس مهام البصر، حالة من الدهشة والاستغراب اعترت كل من رآه، كفيف يعمل في مجال إصلاح السيارات ويتعامل مع الأدوات والآلات بمهارة عالية جدا، وكأنه مبصر ويرى ما بين يديه بشكل طبيعي، ويحمل في قلبه إصرارا وعزيمة تدفعه الى المضي قدما في العمل، ليثبت أن الإعاقة ليست عائقا أمام مواصلة الحياة، فالمواطن رائد محمد الريفي "36 عاما" من حي التفاح بمدينة غزة ملأ الدنيا وشغل الناس حينما تحدى إعاقته وغياب بصره ووظف فكره وعقله ويداه لتصليح أعطال فنية بإتقان لافت ومذهل.

عشق لا ينتهي

يقول الريفي: "أعمل ميكانيكيا منذ 25 عاما، لي في المجال باع طويل، وأعرف الكثير عن فنيات العمل وكيفية التعامل مع الأعطال في السيارات بمختلف أنواعها، وكوني كفيفا لا يعني انني لست بصيرا لأتقن عملي".

وأضاف انه افقد بصره قبل أربع سنوات جراء جلطة اصابته في عينيه، لكنه استطاع مواصلة عمله، مشيرا إلى انه لم يفقد مهاراته وقدراته على اللمس والشعور بالأعطال، والعمل على اصلاحها ومعالجتها، وان إصلاح السيارات الآن يأخذ منه وقتا أطول من السابق.

وتابع الريفي لـ "استراحة الحياة" انه يعمل في مهنة إصلاح السيارات منذ ان كان عمره 12 عاما، ولم يكمل تعليمه الدراسي بسبب ظروف الانتفاضة الأولى، واستمر في تعلم المهنة لأنه يعشق السيارات واصلاحها منذ صغره.

وقال: "أعشق إصلاح السيارات، فهي هواية بالنسبة لي، أحبها منذ كنت صغيرا ولم أتعلم مهنة غيرها، وهي الآن مصدر رزقي ودخل أسرتي"، مشيرا الى أنه أب لخمسة أطفال لم ير آخرهم وهي طفلة ولدت بعد فقد بصره.

"انسى أحيانا أنني كفيف"

وأشار إلى انه يمارس عمله بشكل طبيعي، حيث يأتي من بيته الساعة التاسعة صباحا ويفتح ورشته، ثم يبدأ بترتيب أدواته والانخراط في العمل مع مراعاة تعليم العاملين لديه الذين بدأوا ممارسة المهنة على يديه في عمر صغير.

واضاف انه يعلمهم بدقة وحرفية أساسيات إصلاح وسمكرة ودهان السيارات وتقديم الخدمة للزبائن على أكمل وجه، مؤكدا أنه يثق بهم في العمل، خاصة في الأشياء التي لا يستطيع عملها كلحام الصاج وما شابه، قائلا: "أقف إلى جانبهم في العمل وأرشدهم إلى كيفية التعامل مع الأعطال وإصلاحها، وأعطيهم التوجيهات بدقة ليتمموا العمل كما أريد"، مبينا انه يتحسس ما يصلحه بيديه ويشعر به كأنه يراه ليتأكد من دقته وسلامته.

وتابع الريفي: "انسى أحيانا أنني كفيف ولا أرى نهائيا، وأمارس عملي بشكل طبيعي وتلقائي، لدرجة أن أصدقائي والعاملين لدي في كثير من الأحيان يخافون أن أصاب بأذى جراء تعاملي مع مختلف أدوات العمل، لكنني أقول لهم: إني أثق بعد الله بيدي وما تفعلانه".

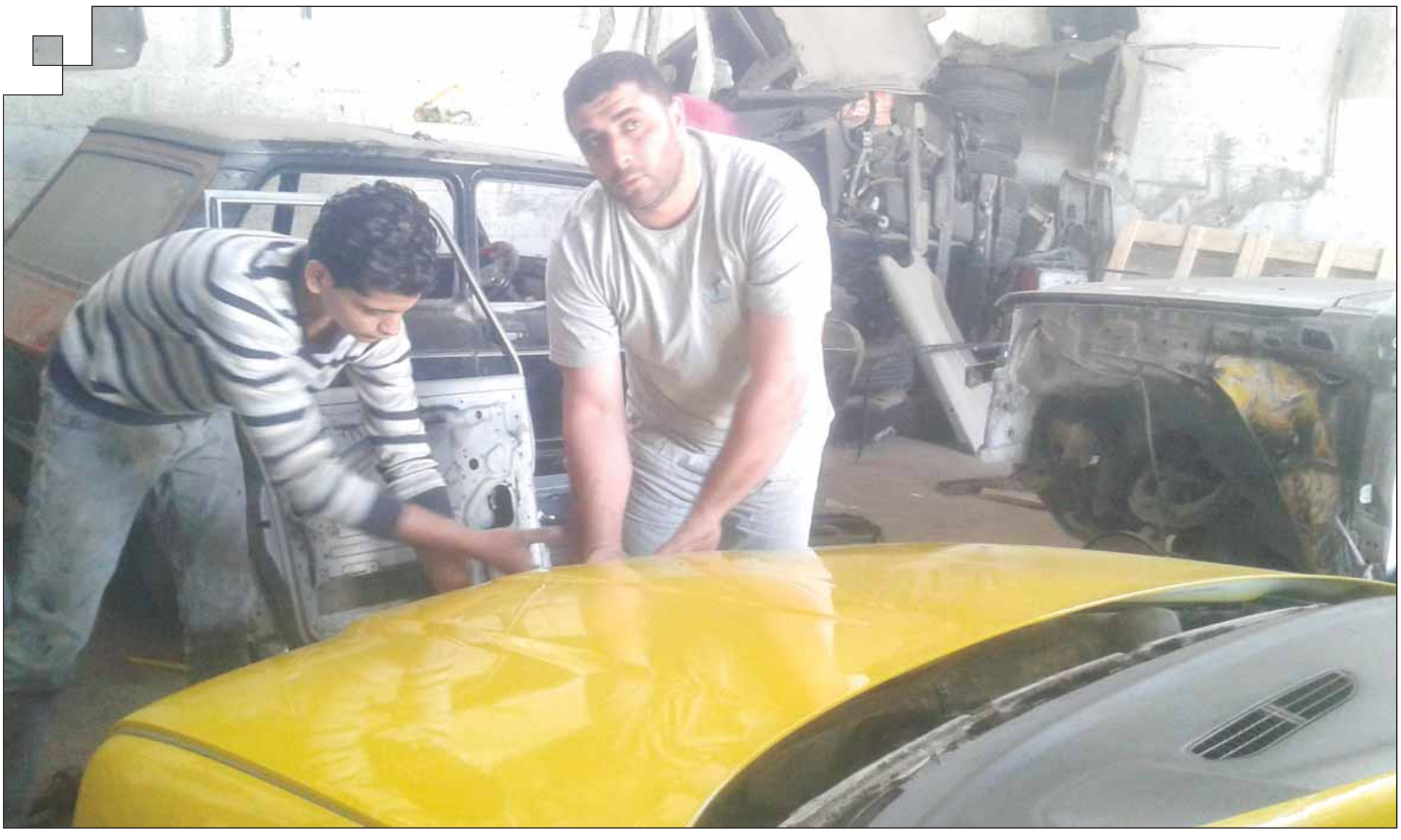
وقال ان عائلته وبعض أصدقائه حاولوا ثنيه عن العمل مرة أخرى، لكن إصراره وعشقه لمهنته دفعه للمواصلة والاستمرار بقوة، مشيرا إلى أن اغلبهم يصابون بالدهشة حينما يأتون الى ورشته ويجلسون فقط للتأمل في كيفية تعامله مع المعدات وإصلاحه للسيارات، منوها إلى أن كثيرا من أرباب العمل في الورش الأخرى يطلبون استشارته في إصلاح بعض أعطال السيارات لديهم ولا يبخل بتعليمهم أصول الصنعة.

حلم ورسالة

وقال الريفي: "ثقة زبائني بي دفعتهم الى العودة للتعامل معي، حيث إن سنوات طويلة من الخبرة اكسبتني سمعة جيدة في سوق العمل، ودفعت الكثيرين لتفضيلي عن غيري في مجال عملي"، مؤكدا أن ورشته تشكل له بيتا ثانيا يعيش فيه ويعيل أسرته من خلال العمل بها، فلا دخل له إلا من خلال إصلاح السيارات وسمكرتها في ورشته الصغيرة.

وطالب الريفي الجهات الرسمية مساعدته بتوفير تكاليف إجراء عملية في الخلايا الجذعية في عينيه، حيث إنها تكلف 40 ألف دولار، وإجراؤها لا يتم إلا في الصين أو تايلاند، مناشدا أهل الخير الوقوف إلى جانبه لاسترجاع بصره والعودة لحياته الطبيعية ليكحل عينيه برؤية أسرته من جديد، خاصة أن زوجته حامل، معبرا عن رغبته الشديدة في أن يشاهد طفله عندما يولد وأطفاله الصغار الذين يكبرون يوما بعد يوم دون أن يمتع ناظريه بهم.

وتوجه برسالة إلى جميع ذوي الاحتياجات الخاصة بأنه لا يأس مع الحياة ما دام هناك إرادة وإيمان، فالإعاقة ليست عذرا للتنحي عن البناء واثبات الذات، خاصة إذا كان يملك مهارات وقدرات لا توجد عند غيره، مؤكدا ان الله يعوض الإنسان دائما بالخير الوفير.



الشعبونية..

صلة رحم على الطريقة النابلسية

بشار دراغمة

لمدينة نابلس، عاداتها وربما أسرارها، فيها يرددون كثيرا كلمة "شعبونية"، ومن داخل أروقة بلدتها القديمة نمت حكايات وقصص ما زالت تثير دهشة الكثيرين من خارج نابلس.

المدينة التي اتسعت كثيرا وتداخلت حدودها مع القرى والمخيمات المحيطة، حافظت على عاداتها رغم الزمن، المنازل والمباني المتداخلة لا تتفق على ذات العادة، فالسكان ليسوا من ذات المولد، حتى لو جمعتهم الهوية الفلسطينية، فيجب أن تكون "نابلسي الأصل" حتى تدرك أهمية عادة مثل "الشعبونية" التي يرى فيها كثيرون أهمية لا تقل بالنسبة لهم عن العادات السائدة في شهر رمضان المبارك.

والشعبونية هي عادة درجت في مدينة نابلس، وتهدف بشكل أساسي إلى تعزيز صلة الرحم والتواصل بين الأقــارب، وتحمل العادة هذا الاسم نسبا إلى شهر شعبان الذي يسبق رمضان.

ورغم اختلاف طقوس "الشعبونية" بين عائلة وأخرى، إلا عنوانها "الرئيسي" صلة الرحم، وفي الوقت الذي يلجأ فيه البعض لتقديم الهدايا لأخواته المتزوجات وبناته وعماته وخالاته في المناسبة ودعوتهم إلى وليمة غداء أو عشاء، كان يذهب آخرون إلى ما هو أبعد من ذلك فيقوم كبير العائلة بدعوة بناته وشقيقاته وخالاته وعماته وأبنائهن إلى بيته للإقامة عدة أيام، بحيث تتم إقامة الولائم وإنشاد الأهازيج الخاصة، وتبادل الحديث وقصص قديمة.

الاحتفال بالمناسبة اليوم بات فيه بعض الاختلاف عن الماضي، فانحسرت عادة دعوة الأقارب إلى بيت كبير العائلة لعدة أيام، وباتت تحدث في نطاق ضيق، إلا أن الجميع متمسك بالشعبونية من خلال الهدايا وإقامة الولائم سواء على الغداء أو العشاء. وترى النساء المتزوجات أن أهم ما في هذه العادة بالنسبة لهم هو الالتقاء مع جميع أفراد العائلة في مكان واحد، وهي أحداث من الصعب أن تحصل دون وجود "الشعبونية" التي يحرص الجميع على حضورها والمشاركة فيها.

ومن يتعذر عليه الحضور لأسباب قاهرة بالتأكيد لا يشعر بالارتياح وتنزرع غصة في قلبه.

الصحفية عبلة سليمان الموجودة حاليا في الولايات المتحدة تبدي حسرتها لعدم تمكنها من حضور "الشعبونية" هذا العام، وتقول في تغريدة على موقع "فيسبوك": بيجي شعبان هالسنة وأنا مش بالبلاد ومش رح أكون بشعبونية أهلي ، ومش رح اسمع أغاني الجيران المشعبنين، ولا رح ألمح الرجال طالعين من الفرن وحاملين صواني العزايم، وأكيد مش رح أصدف سيارة توصيل الحلونجية للبيوت النابلسية المشعبنة هالشهر. نابلس حلوة بأهلها ومواسمها. الله ما يقطعها من عاده حلوة بين الأهل بتنجبر فيها الولايا وبينوصل فيها الرحم. بس على الرغم من شوقي للحبايب الي بزيد يوم بعد يوم بتمنى للجميع شعبونية ممتعة وربنا يهدي بال الجميع ودايما الله يبارك بالبيت الي طلعت منه بيوت".

حضور الحلويات النابلسية جزء أصيل من "الشعبونية" التي يبدأ الاحتفال فيها عادة في الأيام الأولى من شهر شعبان، وفي الوقت الذي تبدأ طقوس هذه العادة في الصباح الباكر وتستمر حتى المساء، تفضل بعض العائلات أن تبدأ الاحتفالات من بعد الظهر حتى المساء، اما من يكون وقتهم ضيقا فربما يحتفلون بعد العشاء.

وللشعبونية أغانيها الخاصة ومن أهمها الروزنا والجفرا والعتابا.

وتشهد أسواق مدينة نابلس حركة تجارية واسعة في شهر شعبان مشابهة لتلك التي تصاحب شهر رمضان المبارك.

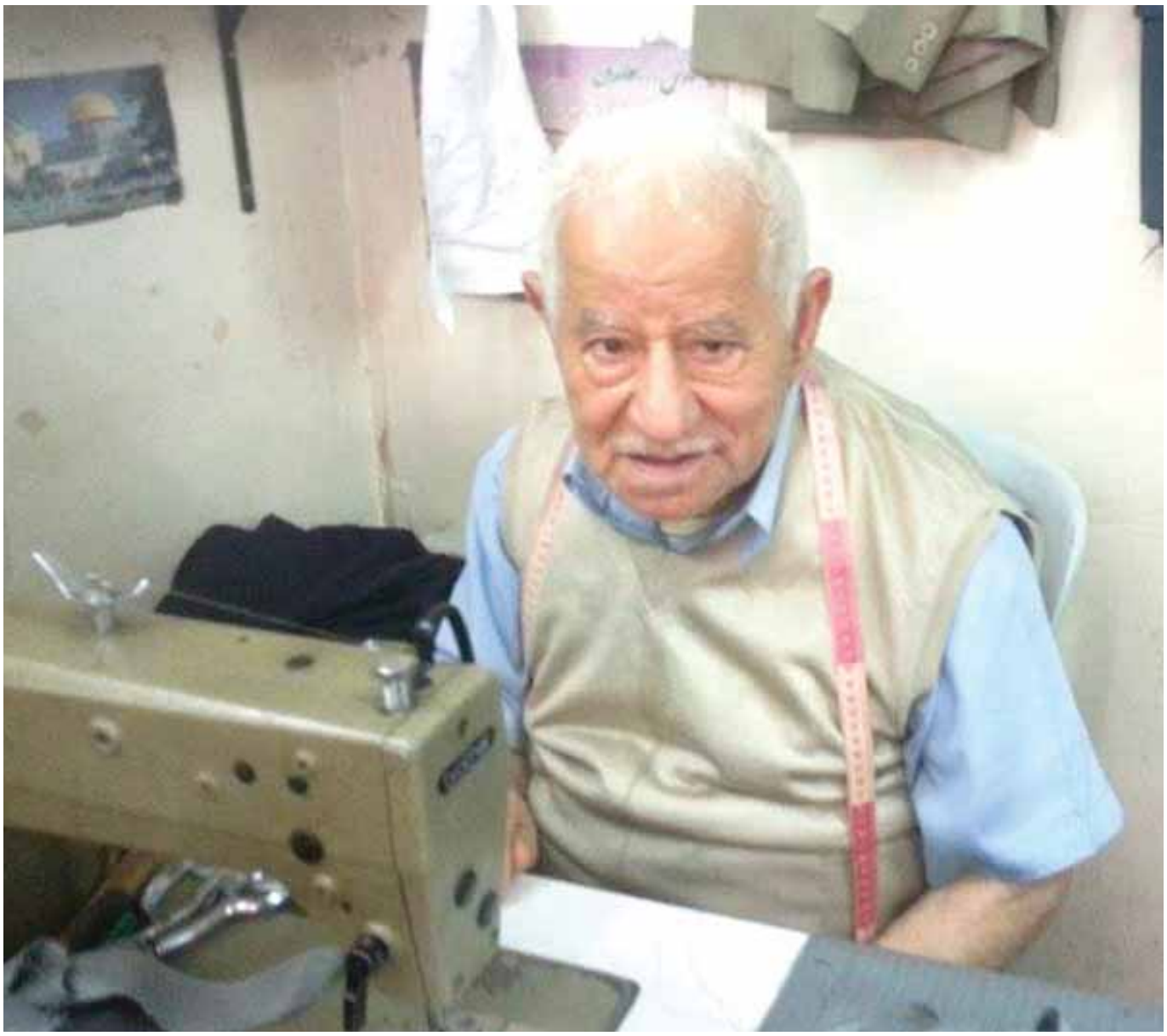
الشاعر لطفي زغلول من نابلس له أيضا حديثه عن "الشعبونية"، مشيرا إلى أنه في العادة كانت الشعبانية تستمر ثلاثة أيام وثلث اليوم، يستضاف خلالها الإناث وأطفالهن، وفي اليوم الأخير يستضاف الأزواج وأولادهــم البالغون.

وأضاف: "نظرا لعدم وجود تعريف متفق عليه للشعبونية، يمكن القول إنها عادة دأب عليها النابلسيون منذ عشرات العقود، تتمثل بأن يقوم "كبير العائلة" - أو من ينوب عنه من أبنائه- بدعوة أرحامه كأخواته وبناته وبنات أعمامه وبنات عماته المتزوجات، وفي كثير من المرات يدعو عمومیته من النساء خاصة المتزوجات لأصهار غرباء عن العائلة، برفقة الأطفال الصغار، إلى الإقامة في بيته مدة تتراوح من ثلاثة أيام إلى أسبوع تُعَدّ فيها الولائم -للمقتدرين طبعًا- وتقام السهرات الليلية والحفلات العائلية، وتعيش تلك الأسرة الكبيرة في هناء وسرور". لم تكن الشعبانية تقتصر على إقامة الموائد على شرف "المُشعبنات"، فكانت فيما تعنيه "لمة" تضم الأهل والأحباب، ينجم عنها السهرات والغناء والرقص، كون هذه اللمة لا تجتمع في العادة إلا في هذه المناسبة من كل عام.

وأشار إلى أن من أشهر أطعمة شهر شعبان أكلة الكوارع "الرؤوس والمقادم والكرش"، واللخنة الخضراء وأصناف الكبة واليخنة النابلسية والفسيخ والمفتول والمحاشي. وأضاف "تجلس النسوة من أصحاب البيت والمدعوات كل منهن تشارك في جانب من جوانب إعداد الطبخة وهن مرحات مسرورات لفرصة الاجتماع بما لا يقل عن فرحتهن بالأطعمة النادرة التكرار".

وتتبع "التحلاية" وهي اما الكنافة النابلسية المشهورة، واما القلاز أو ما يسمى بالكلاج المحشو بالجبن النابلسي أو المكسرات كالجوز، أيضا البقلاوة وأنواع أخرى من الحلويات، تليها القهوة السادة لاعتقادهم أنها تساعد على الهضم.

في ساعات المساء والسهرة التي قد تمتد في الصيف إلى الفجر، تجتمع الأسرة والضيوف في ساحة المنزل بجوار نوافير الماء، يتحدثون عن يومهم، ثم يستمعون إلى الطرائف والنوادر من بعضهم البعض، كما أنهم يستمعون ويستمتعون بالعزف على العود والطبل بمصاحبة الأناشيد والأهازيج الشعبية.



الحاج سعيد

عميد خياطي رام الله

تتلمذ على يد معلم أرمني وعاد من الكويت ليبدأ حكايته

استراحة الحياة

هيام قاسم

اكثر من ستين عاما وصوت ماكنة الحياكة ورصيف الشارع، دليل يشهد على قدرته وشهرته.. انه الحاج عبد الحميد سعيد محمود "أبو هاني" المشهور بالعم "سعيد الخياط"، اتقن مهنة الخياطة بعمر 10 سنوات، في سنة يصعب على ذاكرة الفلسطيني نسيانها، شهدت ألما وحسرة، وأوجاعا عبر شريط الذاكرة بصورة الأبيض والأسود عام 1948.

بارادة قوية بدأ الحاج سعيد عمله بالخياطة لينسج من خيوط أقمشته وألوانها شعاعا للحرية، لتكون لوحة فنية من أقمشة مواد أولية لقطعة هندام كامل لجميع أنواع الملابس "الرجالية والستاتية"، انها المخيطة الفنية وسط مدينة رام الله.

بدأ الحاج سعيد تعلم مهنته لحبه وشغفه بها، وبأحلام طفولية وردية، قائلا: "أنا حبيتها من وأنا طفل، كان إلي رغبة فيها، الجاهل دايما بفكر بالإشي غير شكل لما أصير خياط راح بلاقي بدلة كويسة ومحترمة وأشخص فيها".. يبتسم وتأخذه حكمة الزمن ويضيف: "أقل واحد بشتغل لنفسه الخياط ، بشتغل لكل الناس وهو آخر إشي".

الحاج سعيد من مدينة الرملة المهجرة، ومن سكان البيرة حاليا، بدأ رحلة عمله في الخياطة عندما هاجر الى الكويت التي تعلم فيها فنون الخياطة بكافة أشكالها وأساليبها على يد رجل أرمني، تطور سعيد ليفتح محلا بالكويت، كان راضيا من نتائجه قائلا: "كنت متوفق ومنيح".

ولأن البلد ينادي اهله دائما إن لم يكن قسرا فطوعا، فقد عاد بعد ان واجه سعيد صعوبات أثناء مكوثة في الكويت بعد إقامة دامت 13 سنة.

ويقول: "وأنا ماشي في أحد شوارع الكويت بيجيني شرطي قلي أعطيني جوازك.. تفضل هي جوازي، قلي روح وشطب على الاقامة واعملي إقامة جديدة..".

ويضيف ان المضايقات التي تعرض لها وحبه لوطنه دفعاه للعودة، ليسجله التاريخ كأقدم خياط في مدينة رام الله بلغ عقده التاسع ولديه 15 ابنا.

في طريقي إليه، بحثت وسألت عن أقدم خياط في المدينة، وما ان اسأل زملاء المهنة حتى تلمع عيونهم شوقاً ومحبة لذكريات جمعتهم لزمن مضى، قالوا جميعا: الحاج سعيد أقدم خياط في البلد.

ليس بالضرورة أن تكون للنجاح أسرار، فهو ليس وليد اللحظة، وإنما هو نتيجة تراكم الخبرات والتجارب التي مر بها الانسان عبر مراحل حياته، فأهم ما يميز سعيد خبرته.

يقول بنبرة يتبعها حزن وابتسامة: "فش أشي بميزني عن غيري من الخياطين، بس أنا يمكن خبرتي أكبر لأنه صرلي فوق الـ 60 سنة خياط، أما همو ولاد لساتهم والختايرة بعيد عنك راحو وضليت أنا".

وكما يقول المثل العامي"أعطي الخبز لخبازه" فابن المهنة عالم بأسرارها. ويضيف: "أحسن أنواع الأقمشة في العالم البريطانية والانجليزية، ولما إجت إسرائيل الله يكسرها عملت بضاعة منيحة كان اسمها بولجات".

وبالرغم من كبر سنه الا أن الحاج سعيد يواكب التطور والحداثة في مهنته، رغم تغير الأدوات التي ذكر منها السنجل التي تعمل على رجل الخياط ويصفها بالماكنة الخفيفة الرقيقة لملابس النساء، مصرا على مواكبة طبيعة الأذواق في الملابس، والتغيرات التي يفرضها "موديل السنة" وتعاقب الأجيال.

ويقول: "الناس بتلبس على مزاجها وفي ناس لحد الآن متمسكة بالقديم وبطلبوا الجكيت العربي أما هلأ الدارج للناس الفرنجي".

مهنة الخياطة من الفن التي تتطلب مهارة ودقة متناهية، وقديما قال الشاعر برنارد شو: "الشخص الوحيد الذي أعرف أنه يتصرف بعقل هو الخياط، فهو يأخذ مقاساتي من جديد في كل مرة يراني! أما الباقون فإنهم يستخدمون مقاييسهم القديمة، ويتوقعون مني أن أناسبها".

الحاج سعيد ما زال يمارس مهنته بحب وعقلانية وإرادة ووجه بشوش مشرق ليكون رمزا من رموز الخياطين القدامى.

رباح إسليم..

عشرات السنوات في اصلاح "البناشر"

ما زال يتميز بالنشاط وتلبية احتياجات الزبائن بالشكل المطلوب

استراحة الحياة
نفوذ البكري

التحق بالمدرسة وتمكن من الدراسة فيها حتى الصف الرابع الابتدائي، وكان من الطلبة المشاغبين، ولم يحصل على المعدل المناسب في مادة اللغة الانجليزية رغم تقديمها مرتين، إلا انه حصل على نفس الدرجة وهي 11 من 20.

ترك المدرسة ليعمل في إصلاح الدراجات الهوائية ثم في بيع قطع غيار السيارات والطوبار ليستقر في عمله في محل البناشر وتميزه بالنشاط والتواجد في محله بعد صلاة الفجر ليحافظ على مصدر رزقه وزبائنه .. انه الحاج رباح إسليم (75 سنة) الذي ما زال يتميز بالنشاط وتلبية احتياجات الزبائن بالشكل المطلوب.

عن بداية عمله قال إسليم لـ" استراحة الحياة" انه تمكن من الدراسة حتى الصف الرابع الابتدائي، وبعد عدم تمكنه من الاستمرار والحصول على معدلات النجاح المطلوبة قرر ترك المدرسة وكان عمره عشر سنوات والتحق بالعمل في تصليح الدراجات الهوائية "البسكليت" وكان يعمل في احد المحال الخاصة بذلك مقابل قرش أو تعريفة مصرية، وبعد ذلك سافر صاحب المحل للسعودية فطلب منه أحد الأشخاص العمل لديه في محل لبيع قطع الغيار وكان يعمل منذ الساعة السابعة صباحا وحتى منتصف الليل ويتقاضى 7 جنيهات مصرية، وواصل العمل في هذا المجال إلا أن بلغ من العمر22 سنة حيث التحق في تلك المرحلة (خلال الستينيات) بالجيش الفلسطيني لمدة سنة وثمانية شهور، وبعد هزيمة حرب 1967 عاد للعمل في محل الغيار.

وتابع إسليم: عملت ثلاث سنوات داخل الخط الأخضر عندما تم السماح بالعمل هناك، وبعد ذلك قررت فتح محل للبناشر (في فترة الثمانينيات) وكان العمل يتصف بالوفرة، وتمكنت من خلال العمل من إنشاء شقة العائلة بعكس الوضع الحالي الذي بالكاد أستطيع جمع قوت يومي.

وعن الصعوبات التي تواجه عمله في الوقت الحالي قال إن انقطاع الكهرباء يعد من أهم الصعوبات لأنه يعني توقفا عن العمل بشكل كامل، اضافة لكثرة المحلات المختصة ببيع إطارات السيارات عن طريق الديون.

وأكد انه تمكن من تعليم أولاده الأربعة بالجامعة، فيما علم ابنه اسحق مهنة البناشر.

وقدم إسليم نصائح لأصحاب السيارات بإصلاح الإطارات فور معرفة العطل لعدم إصابة الإطار بالتلف الدائم مشيرا إلى أن الوضع الاقتصادي الصعب يدفع اصحاب السيارات لشراء الإطارات المستخدمة التي يتراوح سعرها أكثر من مئة شيقل وفي نفس الوقت لا توجد الآن القطع اللازمة لترقيع الإطار ويصل سعر الكيلو منها إلى 200 شيقل وإسرائيل منعتها من الدخول إلى غزة.

وأكد إسليم ضرورة الحفاظ على النشاط لأصحاب العمل لأن الزبائن يأتون أحيانا في أوقات مبكرة ويرغبون في تلبية احتياجاتهم بالسرعة المطلوبة، مشيرا إلى انه في الوقت السابق كان يقوم بإصلاح وبيع إطارات السيارات فقط والآن دخلت على الخط إطارات جديدة ترتبط بالدراجات النارية والتكتك التي تصاب أيضا بالعطل الدائم جراء السرعة الزائدة وعدم توفير الخبرة المطلوبة ما يتطلب اتباع إجراءات السلامة للحفاظ على الأرواح وتفادي الحوادث المؤسفة.

"الحمية الصارمة".. لا تخلو من المخاطر

البعض يسمونه صياما وآخرون حمية لطرد السموم، لكن يبقى الهدف المرجو واحدا؛ وهو تخفيف الوزن وتخليص الجسم من السموم. ومن أجل ذلك يستغني البعض عن شرب الكحول أو تناول الحلويات ويتوقف آخرون عن تناول الطعام المتماسك أو الصلب لفترة محددة.

وهناك استطلاعات تشير إلى أن أكثر من نصف الألمان يجدون هذا النوع من الصيام أو الحمية صحيا. وهناك أنواع مختلفة ومتعددة للحمية، سنعرض فيما يلي بعضها ونطلع على رأي طبيب مختص حول ذلك.

- حمية بوخينغر:

تساعد هذه الحمية على تنظيف الأمعاء أولا باستخدام ملح غلاوبر (كبريتات الصوديوم) أو بالحقن الشرجية، ومن ثم الامتناع عن تناول الطعام الصلب العادي حوالي ثلاثة أسابيع. وخلال فترة الحمية يسمح بتناول شوربة الخضار دون توابل وشرب عصائر غير مركزة وشاي الأعشاب والكثير من الماء، من لترين إلى ثلاثة لترات يوميا. وبعد انتهاء فترة الصيام أو الحمية، يعتاد الجسم تدريجيا على تناول الأغذية الصلبة العادية.

لكن ما الذي يجب مراعاته أثناء هذه الحمية؟ على ذلك يجيب الطبيب بيتر كولس، أخصائي الأمراض الباطنية، بالتحذير من إتباعها لفترة طويلة دون رعاية طبية وإلا يجب ألا تتجاوز بضعة أيام، أما إتباعها لمدة "أسبوعين فيتطلب رعاية طبية". إذن فالالتزام بهذه الحمية الصارمة لمدة طويلة يجب أن يكون تحت إشراف طبي في عيادة للحمية العلاجية.

- حمية شروت:

وتعود هذه الحمية إلى المعالج الطبيعي النمساوي يوهان شروت (1798–1856). وتقوم هذه الحمية على التبادل بين أيام يسمح فيها بالشرب وأخرى لا يسمح فيها. فخلال أيام الجفاف حيث لا يسمح بالشرب يتم الاعتماد على تناول الخبز الجاف مع قليل من الماء؛ وفي الأيام الأخرى يسمح بالشرب فقط دون الأكل. لكن الطبيب بيتر كولس يحذر من هذه الحمية لأن "قلة شرب الماء تؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة" ولهذا ينصح بتجنب هذه الحمية بسبب قلة السوائل التي لا يمكن للجسم الاستغناء عنها.

لكن ليس من الضروري إتباع حمية صارمة يمكن أن تكون خطرة على الصحة. فإلى جانب الحميات التقليدية يمكن إتباع بعض النصائح التي تساعد على التنحيف وتخفيف الوزن. فمثلا شرب عصير الليمون والماء بشكل متكرر خلال اليوم صحي لكن ليس هناك ما يؤكد أنه يخلص الجسم من السموم، لأن "عصير الليمون يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين سي وحمض الستريك، وهذا صحي بالطبع. لكنه لا يساعد على التخلص من السموم. فمن الناحية العلمية، لا يوجد نوع واحد من السموم على الأقل يمكن التخلص منه بواسطة حمض الستريك" حسب أخصائي الأمراض الباطنية بيتر كولس في حوار مع DW""

- الخضار والفلفل الحار

وماذا عصائر الخضار المهروسة؟ إذ يفترض أن يكون هضمها سهلا ويمتص الجسم كل المواد المغذية الموجودة فيها. ويعلق على ذلك كولس "المحتوى الغذائي لهذه العصائر يتعلق بنوع الخضار المستخدمة، لكن امتصاص الجسم للمواد التي تحتويها لا يرتبط بكونها مهروسة أم لا، فأجسامنا قادرة على ذلك بنفسها وليس من الضروري هرسها مسبقا".

وهناك من ينصح بالفلفل الحار لتخفيف الوزن وتخليص الجسم من السموم. هذه وصفة بسيطة لكيفية استخدام الفلفل الحار، وهي مزيج من الماء وعصير الليمون والعسل والفلفل الحار. ويساعد هذا المزيج أو المشروب على تحفيز عملية الاستقلاب وتخفيف الوزن، ويؤكد ذلك أخصائي الأمراض الباطنية كولس لـ "DW" ان الفلفل الحار له تأثير جيد على تخفيض الوزن، وهذا جانب مهم من المفترض أن يتم التحقق منه ثانية"، إذن فالفلفل الحار مفيد للحمية، ولكن يجب عدم توقع المعجزات منه.

وفي كل الأحوال من يرغب إتباع حمية لمدة طويلة عليه استشارة الطبيب قبل ذلك، والحمية الصارمة التي تتطلب برنامجا لأكثر من أسبوع يجب أن تتم تحت إشراف طبي، ولا ينصح بها لتخفيف الوزن، ولا يسمح بها للأطفال والحوامل ومن يعانون من اضطرابات غذائية أو أمراض عضال.

تجدر الإشارة إلى أن للحمية آثارا جانبية أيضا وخاصة في بدايتها، إذ يمكن أن ترافقها بعض المشاكل مثل الصداع وآلام البطن. ومن المجدي قبل إجراء تلك الحميات التخطيط لاستراحة من الروتين اليومي، خاصة في البداية، إذ ربما تظهر بعض المشاكل مثل الصداع أو آلام البطن. ومهما كان نوع الحمية المتبعة وهدفها سواء لتخليص الجسم من السموم أو لتخفيف الوزن، يجب عدم المبالغة فيها فـ "خير الأمور أوسطها".

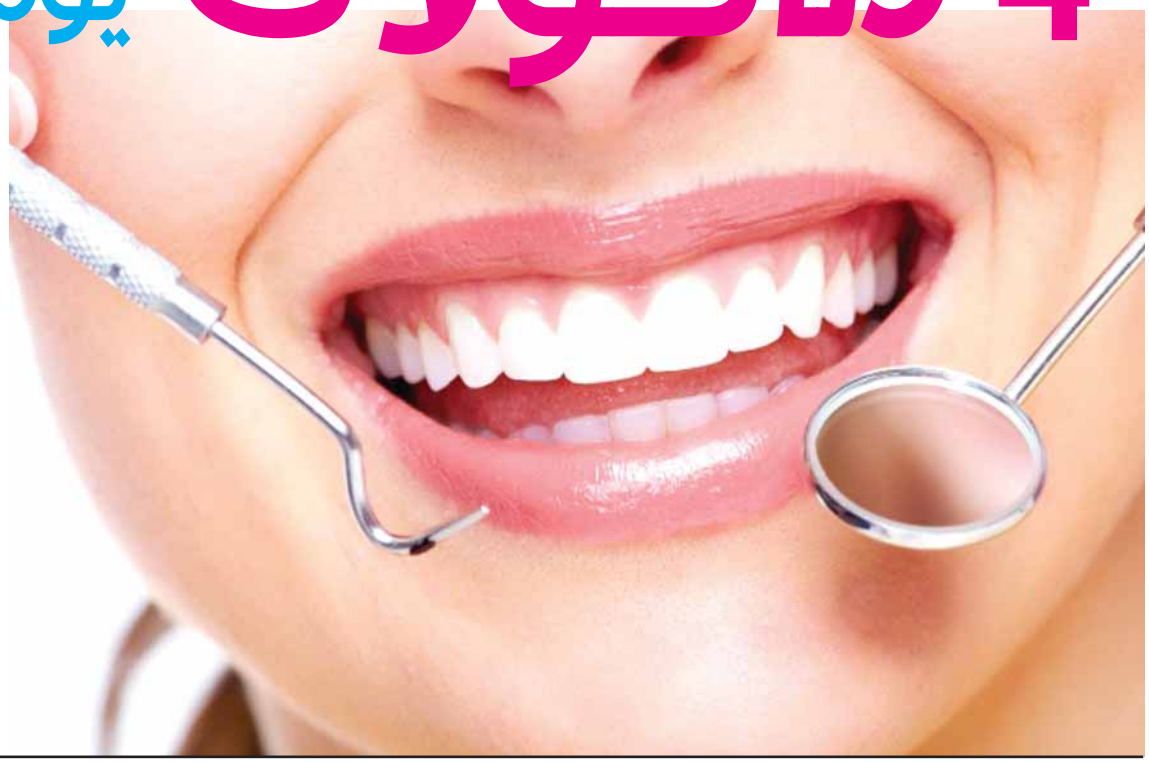
الوقوف ساعتين يوميا صحي للموظفين

أوصت مؤسسة الصحة العامة بانجلترا بضرورة عمل الموظفين ساعتين على الأقل يوميا واقفين على أقدامهم لمحاربة الأمراض الصحية، ضمن توصيات رسمية أطلقتها المؤسسة.

وقالت المؤسسة إن الموظفين يقضون نحو 9 ساعات في المتوسط جالسين على مكاتبهم خلف أجهزتهم، وهذا الوقت يمثل 60 % من الوقت المخصص للمشي، وبعبارة أخرى الأشخاص يقضون 60 % من وقتهم المخصص للمشي والرياضة جالسين.

ويوضح الأطباء أن هذا السلوك المخالف للطبيعة، أي كثرة الجلوس تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة من ضمنها السمنة والسرطان والنوع الثاني من السكري، كما أنها ترتبط بشكل وثيق بآلام الظهر والرقبة والعضلات التي تصيب نحو 131 مليون حالة سنويا، بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية. وتنصح المؤسسة بضرورة تدشين المؤسسات والشركات مكاتب ذات مستوى عال تضطر الموظفين للوقوف أثناء العمل عوضا عن الجلوس لفترة طويلة، أو تخصيص وقتا يوميا لأخذ استراحة من الجلوس، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن الوقوف لمدة 4 ساعات ضار بالصحة.

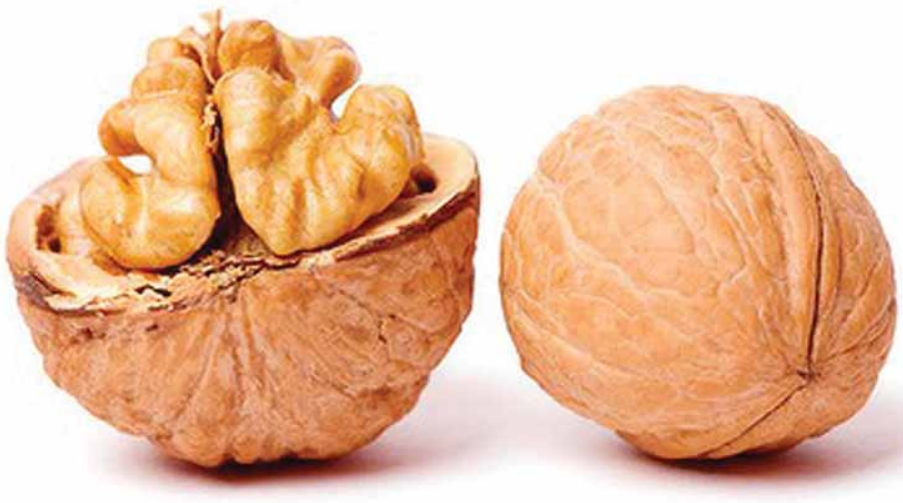
4 مأكولات يومية تؤذي أسنانكم!



نعلم جميعنا أن السكريات ومشروبات الصودا تؤذي أسناننا، لكن لا ننتبه أحيانا كثيرة انّ السكّر والحمض (الأسيد) الموجودة في مأكولات ومشروبات أخرى هي أيضاً مضرّة جداً بأسناننا، فأين توجد هذه الموادّ؟

- العصير: تحتوي عبوات العصير المصنعة على كمية هائلة من السكر الذي تمتصه الباكتيريا الموجودة على الأسنان وتحوّله إلى حمض حارق (أسيد) الذي يساعد في اهتراء الأسنان. ولهذا، يجبب التخفيف من تناول العصير المصنّع والحرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد مرور ٤٥ دقيقة على شرب العصير وذلك تفادياً لضرر الأسيد عليها.
- الفيتامينات التي يمكن علكها: رغم طعمها اللذيذ، فإن حبوب الفيتامين التي يمكن علكها تكون لاصقة وتحتوي على كمية كبيرة من السكر. ورغم انتهائنا من علك الفيتامين وابتلاعه، تلتصق كميّة منه في الأسنان وهذا ما يسبّب التسوّس. ولهذا، اختاري حبوب الفيتامين التقليدية.
- صلصة الباربيكيو: تنشط في فصل الصيف حفلات الباربيكيو ولكنّ معظم الأشخاص لا ينتبهون إلى أنّ الصلصة الحلوة التي يتناولوها مع الدجاج تغطي أسنانهم بالسكّر وأنّ وضعها على الأسنان لوقتٍ طويل كافٍ لإزالة لونها الطبيعي.
- الفواكه المجفّفة: تعتبر بعض الفواكه الطازجة مفيدة للأسنان، أهمّها التفاح والإجاص، لكن الفواكه المجففة دائماً ما تكون عكس ذلك. تحتوي الفواكه المجففة على ألياف لا تحتوي على مادة السيلولوز وهذا يعني أنّها تجعل السكر الموجود فيها يلتصق على الأسنان ويسبّب التسوّس.

الجوز.. فوائد جمة



أظهرت دراسة أجراها الدكتور بيني كريس أترتون، أستاذ التغذية في جامعة بنسلفانيا أن تناول حفنة من الجوز أو زيت الجوز لمدة أربعة أيام في الأسبوع من المكسرات يوميا يؤمن حماية فورية ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل كبير.

وفي هذه الدراسة بالذات، تم تحديد الكمية الواجب تناولها يوميا لتحقيق فائدة صحية أفضل، فتناول ثلاثة ملاعق كبيرة أو ما يعادل ٥١ غراما من زيت الجوز، يساعد في تحسين حالة الأوعية الدموية في غضون ٤ ساعات. كما أظهرت الأبحاث أيضا، تحسنا في مستوى الكوليسترول في الدم ومرونة الأوعية الدموية، ما يساعد على تدفق الدم بشكل جيد، وذلك بعد ٤ ساعات فقط من تناول حبات الجوز أو زيتها. وأثبت زيت الجوز فعاليته وأهميته في حماية وسلامة الخلايا البطانية، وهي الخلايا التي تغلف الأوعية الدموية وتلعب دورا رئيسا في مرونتها.

هكذا تتخلصين من

انتفاخ العينين

تتورم العينان وتنتفخان بسبب الإجهاد وقلة النوم فما هي الطريقة الأفضل للتخلص من التورم؟

قارئات موقع "لها" قدمن طريقة طبيعية ترتكز على المكونات التالية:

- ملعقتان من البابونج المجفف.
- ملعقة شاي أحمر.
- ملعقة شاي أخضر.

طريقة التحضير:

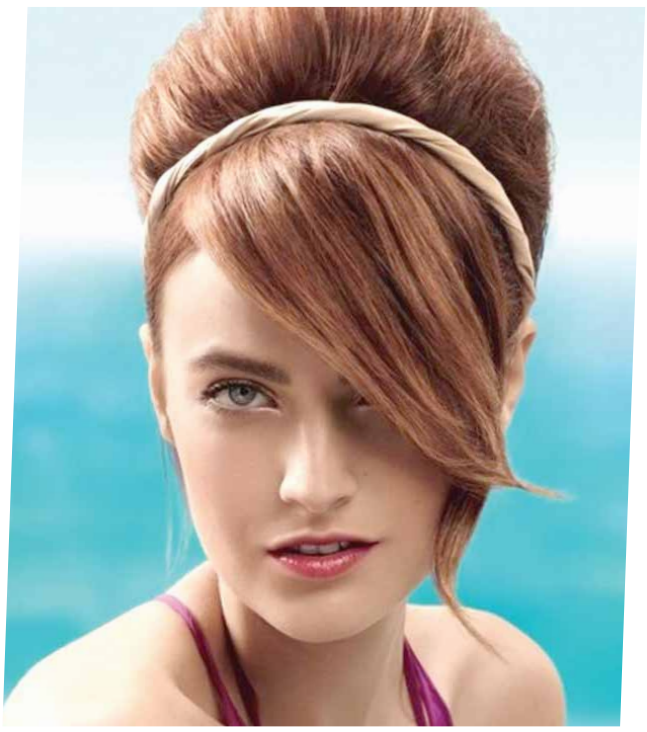
- قومي بغلي المكونات بكوب من الماء في إناء مناسب.
- ارفعي الإناء من على النار واتركيه حتى يبرد تماما ثم قومي بحفظه في الثلاجة لمدة ساعة.
- قومي ببل قطعة صغيرة من القطن بالمزيج وامسحي بها عينيك برفق شديد، ثم ضعي القطنة على عينك حتى تسحب الحرارة الخارجة من العين.
- قومي بتغيير القطنة كلما أصبحت دافئة واستبدليها بأخرى مبللة.
- كرري هذه العملية لمدة 15 دقيقة يوميا في الصباح، وقبل النوم لتتخلصي من انتفاخ العينين المزعج.

وصفات أخرى:

- كمادات للعين بمحلول ملح دافئ.
- تمسح العينان بالماء المثلّج، ثم تجفف وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.

أجمل تسريحات الشعر لصيف 2015

هل ترغبين بتغيير قصة شعرك وتسريحته؟ إليك مجموعة من التسريحات المختلفة التي اختارها موقع "لها" كي تناسب جميع أشكال الوجه وألوان البشرة.



التسريحة الجذابة

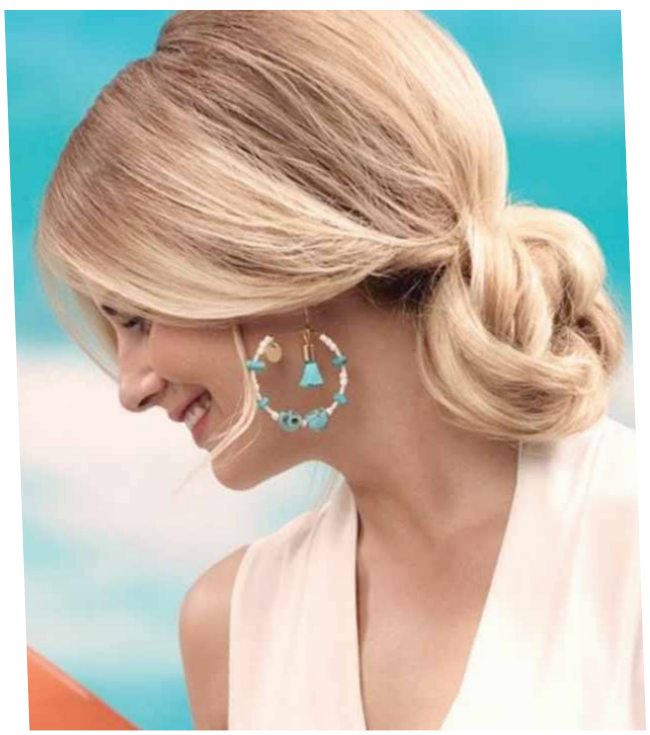
يملّس الشعر بأكمله ويفصل بين الغرّة والقسم الآخر من الشعر بواسطة عُصابة للرأس ويرفع الشعر من الخلف من خلال زيادة حجمه بواسطة الفرشاة.

التسريحة الجريئة

تعتبر هذه التسريحة متوسّطة الطول ولا يقصّ الشعر خلالها بطريقة متناسقة. أمّا إضافة بعض الخصل الشقراء على الشعر فيضيف للتسريحة بعض العمق.

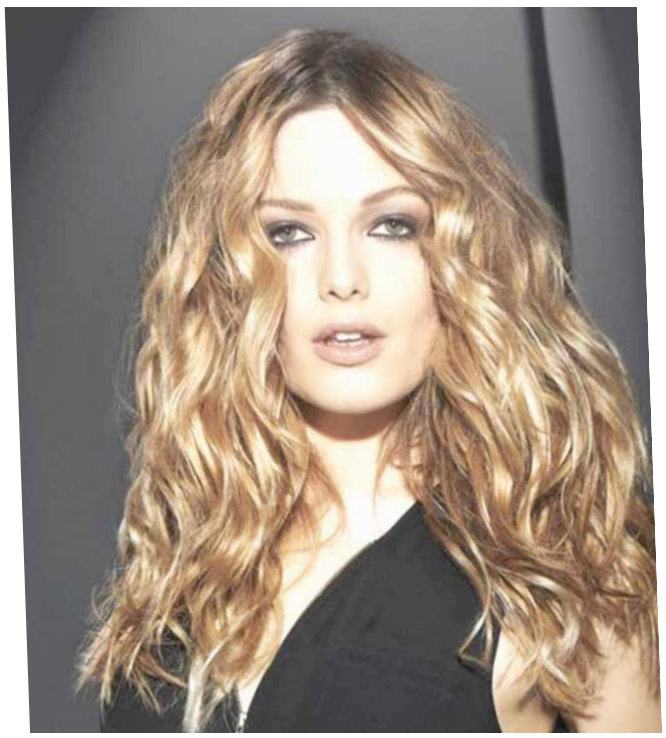
التسريحة الهوائية

تعتبر هذه التسريحة متوسطة الطول ودائرية ومناسبة للشعر المجعّد. لا تكون خصل الشعر فيها متناسقة في الطول ولا تملّس، بل تنشّف فقط ليأخذ الشعر حجمه وتكون فيه بعض الحركة.



التسريحة المتناسقة

تناسب هذه التسريحة المناسبات، فتسرّح فيها الغرّة ويرفعونها إلى الخلف حيث يسرّح الشعر بشكل دائري.



شعر متموج

تناسب هذه التسريحة الشعر الذي تمّ تلوين بعض خصله. ويمكن الحصول على هذه التسريحة بتجعيد الشعر قليلاً لكي يبدو طبيعياً.

تسريحة الديفا

تجعيدات عريضة لمظهر يعود بك إلى الماضي. يبقى الربع الأعلى من الشعر مالساً ويتمّ تجعيد الباقي بالمجعّد العريض. أمّا الخصل التي تضفي على الشعر اللمعان، فهي الملوّنة بالأشقر الفاتح.

أحدث تصميمات الحقائب لصيف 2015

في كل موسم يقدم المصممون العديد من التصاميم المتجددة للحقائب التي تضفي الحياة والانتعاش على أناقتك. وفي هذا الموسم قدم المصممون عددا من التصاميم العملية والجميلة التي تتناسب مع الإطلالات الصيفية، لفت موقع "نصف الدنيا" من ضمنها 3 تصاميم يمكن أن نقول بانها من أبرز اتجاهات صيف 2015 نعرضها لك في السطور التالية:

Bucket Bag- : يعد هذا التصميم تعبيرا مثاليا عن الإطلالة الصيفية العصرية، وشاهدناه هذا الموسم في العديد من العروض لأكبر دور الأزياء العالمية مثل: Armani، و Gucci، وغيرهما. - الحقائب الدائرية: تتميز الحقائب التي تأخذ الشكل الدائري بندرتها وتفردها، فاقتناؤك لهذا النوع من الحقائب يجعل اطلالتك عصرية وبعيدة عن الملل، وهذا هو المطلب الأساسي للكثير من السيدات.

- الحقائب الصغيرة: اتجهت العديد من دور الأزياء العالمية لتقديم تصاميم صغيرة من حقائبها الأنيقة، ولا تكفي هذه الحقائب لأكثر من هاتفك النقال وبعض البطاقات، فخذي هذه النقطة بعين الاعتبار عند اقتنائها، كما تتميز معظم هذه الحقائب بحزام طويل لتحمل بطريقة Cross Body.

9 دقائق للعناية بالأظافر

في دقيقة واحدة: قشري يديك بواسطة مستحضر تقشير الجسم، مع التركيز على الأظافر، بهدف تنعيم البشرة والتخلص من جزء كبير من القشور الميتة في محيط الأظافر.

في دقيقة واحدة: دلكي يديك بكريم اليدين، ثم ادفعي الجلد الطري بواسطة عود خشبي ناعم خاص بالأظافر.

في دقيقتين: نظفي أظافرك بكرة قطنية مبللة بمزيل الطلاء بهدف التخلص من الكريم العالق عليها، ثم ابردي أظافرك بالشكل الذي تريدينه. احرصي على عدم تمرير المبرد ذهابا وإيابا وإلا تصبح الأظافر متكسرة ومزدوجة.

في 5 دقائق: ابسطي الطلاء الأساس، ومن ثم طبقتين من الطلاء الملون، وبعدها طبقة من الطلاء الشفاف اللماع.

5 عناصر غذائية أساسية لصحة جلدك هذا الصيف

تكثر في فصل الصيف الأمراض الجلدية، ولعل أكثرها خطورة سرطان الجلد. "سيدتي نت" يقدم لك قائمة بالعناصر الغذائية المفيدة لتنعمي بالصحة الجلدية هذا الصيف:

1– الأسماك المدهنة: تعد أسماك السلمون والسردين والتونة، مصدراً مهماً للاوميجا 3 الذي يؤمن الحماية للجلد، ويحافظ على مرونته ويحمي الخلايا من التأكسد ومن خطر الشيخوخة المبكرة. تناولي هذه الاسماك مشوية مرتين في الأسبوع.

2 – المحار: مصدر غني جداً بمعدن الزنك، الذي ينعش الجلد ويعيد إحياء الخلايا من خلال تحفيز إنتاج مادة الكولاجين. تناولي المحار مرة واحدة في الأسبوع.

3 – الطماطم: تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، التي تؤمن الحماية من سرطان الجلد. تناولي الطماطم يومياً، خصوصاً المطهية منها، لأنها مركّزة أكثر بهذه المادة.

4 – السبانخ: يجتمع في هذه الأوراق الخضراء مضادان اثنان للأكسدة هما: حمض ألفا ليبويك واللوتين، اللذين يقفان حاجزاً أمام الإلتهابات الجلدية. تناولي السبانخ بشكل يومي عبر إدخاله الى اطباق السلطة والأطباق المطهية.

5 – الشوكولاته الداكنة: تكثر مضادات الأكسدة في الشوكولاتة الداكنة، التي تحسّن عملية ضخ الدم الى الجلد، الأمر الذي يمدّه بالمواد الغذائية الأساسية لتجديد الخلايا. كما تحتوي على مواد تؤمن الحماية للجلد من أضرار أشعة الشمس. تناولي 10 غرامات يومياً من الشوكولاتة الداكنة.

«الدانتيل» يغازل رقة المرأة

يعد فستان الدانتيل نجم الموضة في صيف 2015، ليغازل رقة المرأة وأنوثتها ويمنحها إحساسا بالراحة في ظل درجات الحرارة المرتفعة.

وأوضحت مجلة "إن ستايل" أن فستان الدانتيل يكتسي هذا الموسم باللون الأبيض، ليمنح المرأة إطلالة صيفية مشرقة ومبهجة تعكس براءتها وإقبالها على الحياة.

وأضافت أن فستان الدانتيل الأبيض يأتي هذا الصيف بتصاميم متنوعة ليرضي كل الأذواق حيث توجد موديلات طويلة وأخرى قصيرة، وموديلات بأكمام وأخرى بلا أكمام.

التوت البري..
يتصدر لائحة الأغذية دون منازع

يعتبر التوت البرّي بأنواعه المختلفة، أبرز العناصر الغذائية من دون منازع، بسبب تركيبته الغنية جداً بمادة البوليفينول المضادة للأكسدة.

التوت البرّي أو الـ "كرانبيري" يتصدّر لائحة الأغذية الصحية، بسبب احتوائه على عناصر غذائية مهمّة جداً، مثل: البوليفينول (وبكمية اكبر من تلك الموجودة في التفاح والموز والبرتقال)، والفيتامينين "سي" و"إي"، والألياف ومركبات الفلافونويد والأنثوسيانين وغيرها.

وتشير الدراسات الحديثة الى أن جميع أنواع التوت البرّي الخام، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة جيدة، حيث تعمل على محاربة الجذور الحرّة في الجسم التي تتسبب بتأكسد الخلايا.

التوت البرّي يحارب التعب والإرهاق ويساعد على دعم المسالك البولية من خلال كبح التصاق بعض البكتيريا داخل الجسم، وبإمكانه أيضاً دعم الجهاز المناعي في الجسم، كما انه مضاد للالتهابات وللأمراض السرطانية، ويعدّل مستوى ضغط الدم ويحافظ على صحة القلب والشرايين.

والتوت البرّي غني بالمواد الغذائية الأساسية، وفقير بالوحدات الحرارية، إذ يحتوي نصف كوب منه على نحو 25 سعرة حرارية، ما يجعله ملائماً للريجيم.

نصيحة:

جرّبي هذه الوصفة اللذيذة والمفيدة لصحتك وصحة عائلتك:

- شاي مثلّج مع التوت البرّي "كرانبيري" وتوت العليق "راسبيري".
- الكمية لشخصين ومدة التحضير 3 ساعات.

المقادير:

- 1 كيس شاي
- 500 مليليتر من مشروب التوت البرّي وتوت العلّيق.
- شريحة ليمون طازج وحبّات من توت العلّيق للتزيين.

طريقة التحضير:

يوضع كيس الشاي داخل إبريق ويضاف إليه 250 مليليتراً من الماء البارد. يترك منقوع الشاي في الثلاجة لمدة 3 ساعات.

إمزجي الشاي مع مشروب التوت البري وتوت العليق، وصبّي الخليط في كوب كبير وأضيفي قطع الثلج.

زيّني الشاي المثلّج بشريحة الليمون والتوت الطازج.

مكاتب ذكية تحثّ الموظفين على الحركة

تمّ إنشاء مكتب "ستير" المتحرّك على أيدي موظفين سابقين في شركتي "أبل" و"ديزني"، علماً أنّه يتيح للجالس إليه معرفة عادات جلوسه الخاطئة، ويحثّه على تجاوزها، كما يدعوه إلى التحرّك والبعد عن ملازمة المكتب بهدف تعزيز الإنتاجية، مع الإشارة إلى أن الجلوس في الوضعية عينها طوال اليوم لا يعود بأضرار تجافي الصحّة على الجسم فحسب، بل يعيق الإبداع أيضاً.

ويعمل المكتب البالغ ثمنه 3،890 دولاراً أميركياً بوساطة شاشة لمس بسيطة مزوّدة ببرنامج يراقب حركات الجالس إليه، ويتيح له معرفة إن كان يتحرّك بالشكل صحيح، كما يحفظ تفضيلات مستخدمه.

التخلص من حشرات الصيف دون اللجوء للمبيدات

بقدوم فصل الصيف وارتفاع درجة الحرارة، تزداد الأعباء المنزلية على كل سيدة، فهي طوال الوقت فى حالة تأهب واستعداد، فهي دوما تسعي لتجنب ظهور الحشرات في منزلها خاصة في مطبخها، وقد يسبب لها ذلك الأمر هاجسا يؤرقها.

هناك بعض النصائح والحيل إذا اتبعتيها قد تقلل من فرص ظهور تلك الحشرات في مملكتك الهادئة، لذا اتبعيها حتى تحافظين على ذلك الهدوء لمنزلك ولأعصابك أيضا، دون الاضطرار إلى اللجوء للمبيدات الحشرية الكيميائية وما ينتج عنها من أضرار صحية وروائح غير محتملة:

1 - احرصي دوما على النظافة الكاملة لمنزلك.

2 - احرصي دائما على تجديد هواء غرف المنزل وخزانات الطعام.

3 - احفظي الفضلات في صندوق القمامة الذي يجب أن يكون محكم الإغلاق ونظيفة بين فترة وأخرى.

4 - قومي بوضع ستائر أو سلك على النوافذ والأبواب وسد أي فتحات حتى لا تتسرب الحشرات إلى منزلك.

5 - قومي تنظيف أطباق الطهي باستمرار بعد استعمالها بشكل مباشر، ولا تتركي بقايا الطعام عليها.

6 - لا تتركي فضلات الطعام حتى تتراكم على المائدة أو في خزانة الطعام.

7 - قومي برش ملح أو ماء فيه صابون على النمل حتى تقضين عليه ولا يعود مرة أخرى.

8 - للتخلص من الأتربة على السجاد قومي بالتنظيف المستمر باستخدام المكنسة الكهربائية حتى تتجنبي وجود حشرات داخلها.

9 - قومي بتوزيع قدر من القهوة المرة أو الفلفل غير المطحون في خزانة المطبخ، وهذا سيخلصك من النمل وغيره من الحشرات.

10 - قومي بسد فتحات البالوعات والمراحيض خلال الليل حتى لا تتسرب احدى الحشرات منها.

الحشرات بأنواعها تعد كابوسا للكثيرات، فأهميتها لا تعود كونها علامة من علامات إهمال إحداهن لمنزلها كما تعتقد البعض منهن، بل قد يتسبب وجود هذه الحشرات في نقل الكثير من الأمراض الخطيرة التي قد تضر بأسرتك.

طرق منزلية بسيطة للتخلص من النمل

مع حلول فصل الصيف تعاني بعض البيوت من ظاهرة انتشار النمل داخلها، الأمر الذي يعد مصدر إزعاج لأصحاب البيت وزواره. وفيما يلجأ البعض لمكافحة النمل عن طريق مبيدات كيماوية، ينصح خبراء باعتماد وسائل طبيعية متاحة في كل البيوت.

تعد المبيدات الكيماوية من بين أكثر الوسائل شيوعا في مكافحة انتشار النمل في البيوت. ورغم أن هذه الطريقة أكثر فاعلية في طرد الحشرات المتطفلة من البيوت، غير أن لهذه المواد تداعيات خطيرة على صحة الإنسان، لا سيما على جهازه التنفسي. لذا ينصح الخبراء باستخدام طرق بديلة تعتمد على مواد طبيعية صديقة للبيئة وغير ضارة استعرض بعضها موقع "غيسوندهايت" الألماني المعني بالشوؤن الصحة.

- عصير الليمون: يعد عصير الليمون من الطرق التي تستخدم في التخلص من النمل، حيث ينبغي سكب هذا العصير على المنافذ التي يدخل منها النمل إلى البيوت.

- قشور الخيار: يمكن ترك قشر الخيار في الأماكن التي يوجد بها نمل في المنزل حسب موقع بلاتينيتز الألماني.

- ورق الغار والقرنفل: رائحة الغار والقرنفل من الروائح القوية التي لا يطيقها النمل، لذلك ينصح بنثر بعض منها على الأرض، كما ينصح موقع "تيب سكاوت" الألماني.

كما يمكن دهن أجزاء من الجدران، التي توجد بها ثقوب يستغلها النمل لدخول المنزل أول للعيش داخلها، بزيت القرنفل المخفف أو الغار. وينصح الموقع أيضا بمسح الأثاث الخشبي بهذه المادة مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه المواد لا تصلح للأثاث المكون من الأسطح البلاستيكية التي يمكنها أن تتعرض للضر في حال مسحها بهذا الزيت.

- الخل: يعد الخل من المواد التي لا يخلو منها كل مطبخ في البيت. وإلى جانب استخدامه في الطبخ يمكن استخدام الخل في مجالات مختلف حيث يعد احد المكونات العديد من المواد المنظفة. ويمكن استخدام الخل في مكافحة النمل في المنزل. ويمكن سكب الخل في المنطقة التي يكثر بها النمل أو وضع إسفنجة مبللة بالخل في المنطقة التي يكثر فيها النمل حسب موقع "تيب سكاوت" الألماني، فضلا عن خلطه مع المنظف المنزلي السائل لتنظيف الأماكن التي يمر من النمل.

- القرفة: زيت القرفة العطري يعد من بين التوابل التي يمكن استخدامها في الطرد النمل من البيت بطريقة رفيقة بالبيئة، ويمكن خلط مسحوق القرفة أو بعض العيدان بنصف لتر من الماء ورشه في المنطقة التي تواجد بها النمل.

قلة النوم تؤثر سلبا في سلوك الطفل

خلصت أبحاث في مجال علم النفس المتعلق بالأطفال "علم نفس النمو" إلى أن عدم حصول الطفل على ساعات كافية من النوم يمكن أن يؤدي إلى إصابة سلوكه بخلل يظهر في الحركة المفرطة ومشكلات ذات صلة بتطوره، علاوة على أن ذلك يجعل سلوكه أقل تهذيبا. كما يرى العلماء أن الأطفال الذين لا يتمتعون بالعدد الكافي من ساعات النوم العميق غالبا ما تكون مؤشرات تحصيلهم العلمي متدنية، كما أنهم عرضة للبدانة، وأن قلة النوم العميق لدى الأطفال هي بداية لنوم مضطرب في السنوات اللاحقة.

وتقول عالمة النفس البريطانية، تانيا بيرون، خبيرة نمو الأطفال الشهيرة واختصاصية علم النفس الإكلينيكي: "إن قلة النوم تجعل تصرفات الأطفال تتسم بالوقاحة. وتضيف أن الآباء الذين يسمحون لأبنائهم بالنوم في ساعة متأخرة من الليل يجعلهم ينامون في أماكن غير مخصصة لذلك، وأنهم يستيقظون أثناء الليل لتناول وجبات خفيفة تجعلهم معرضين أكثر للإصابة بالسمنة، بالإضافة إلى أن قدرة الانتباه تكون لديهم مشتتة، الأمر الذي يؤدي في نهاية الأمر إلى عيوب تطرأ على مسيرة تطورهم العقلي والجسدي".

وتحذر تانيا بيرون من وجود "أزمة صحية عامة خفية بسبب حرمان الأطفال من النوم"، واصفة الأمر بأنه وباء واسع الانتشار.

وعزت العالمة السبب في قلة النوم إلى أسباب عدة، أبرزها استخدام وسائل التواصل الحديثة حتى وقت متأخر من النوم، بالإضافة إلى أن الضوء المنبعث من شاشة الكومبيوتر يؤخر من عملية إفراز هرمون النوم "ميلاتونين"، وهو الهرمون الذي يفرز في الظلام، ويمنح الشعور بالراحة والاسترخاء". (الاتحاد).

ما هو العمر المثالي لوقف المصاصة؟

مص الإصبع أو المصاصة هو أمر طبيعي بالنسبة إلى الطفل، منذ ولادته وحتى عمر 10 أشهر تقريبا. إنه مصدر للارتياح نظرا للأندورفينات التي يتم إفرازها. لكن الإصبع أو المصاصة قد يكون لهما تأثيرات في فم الطفل وأسنانه. وكلما استمر المص لفترة أطول من الوقت، ازدادت التأثيرات السلبية أهمية. لذا، يصر الأطباء على ضرورة فطم الطفل عن المص قبل عمر 3 سنوات. ولا شك في أن عملية الفطم يجب أن تتم على مراحل عدة، علما أن فطم الطفل عن مص الإبهام هو الأصعب على الإطلاق، ويتوجب على الأهل توفير أكبر قدر من المساعدة والتشجيع للطفل.

أسباب مشاكل نمو الطفل.. ونصائح لتفاديها

هل تظنين أن ابنك أقصر من أصدقائه؟ هل تلاحظين أن مقاسه لا يتناسب مع سنه؟ انتبهي للأمر وأخبري طبيبك فقد يكون طفلك يعاني مشكلات في النمو.

يقول طبيب الأطفال رمزي أبو جودة أن تأخر النمو الجسدي عند الأطفال ليس بالمشكلة الصحية الخطرة، ولا تدعو إلى القلق ولكنها تحتاج إلى متابعة، موضحا انه من السهل تشخيص هذه المشكلة في العيادة عن طريق قياس طول الطفل ووزنه، ومقارنتهما بالمقاييس العالمية وفق رسم بياني متخصص وعلمي. أما الأمهات فيمكنهن اكتشاف الأمر عبر ملاحظة الأمور التالية:

- الطفل أصغر حجما من أصدقائه في الصف أو من أقربائه الذين هم في سنه، أو وتيرة نموه لا تشبه وتيرة نمو أخوته عندما كانوا في سنه.
- ثيابه تبقى على مقاسه لفترة طويلة، في حين أنه من الطبيعي أن يتغير مقاس طفلك من عام إلى آخر ولو قليلا.
- لا يأكل جيدا ويرفض تناول العديد من الأطعمة.
- يبدو عليه التعب سريعا، فيلهث أكثر من غيره عند صعوده السلالم، أو عند الركض.

أبرز أسباب مشاكل النمو

يوضح الدكتور أبو جودة أن مشاكل النمو تعود إلى أسباب عدة أبرزها:

- بعض أنواع الحساسية (الحساسية على الحليب، الحساسية على القمح).
- مشاكل في الغدة الدرقية أو في هرمون النمو.
- فقدان الشهية الذي غالبا ما يرتبط بمشاكل معينة كحرقة المعدة أو وجع الأسنان عند الرضع.
- سوء التغذية، فعدم تناول الطفل الطعام بالكمية والنوعية المناسبتين لسنه يؤثر سلبا في النمو.

نصائح لتفادي المشاكل في نمو طفلك

لتفادي تعرض طفلك لمشاكل النمو، ننصحك بـ:

- زيارة طبيب الأطفال بشكل دوري، مع الإشارة إلى أنه من الأفضل زيارة الطبيب شهريا إذا كان الطفل لم يتجاوز السنة وكل 3 أشهر إذا كان أكبر سنا.
- متابعة قياسات طول الطفل ووزنه بشكل دوري، والتأكد من أنها تتناسب مع عمره، ومقارنة طوله ووزنه مع من هم في سنه.
- استشارة الطبيب وسؤاله عن كمية ونوعية الغذاء اللتين يحتاجهما الطفل في كل مرحلة من عمره.
- تقديم الوجبات المتكاملة والصحية لطفلك والتأكد من احتوائها على العناصر الغذائية الضرورية لنموه.

أجهزة إلكترونية للمغامرات خارج المنزل

الآن ومع قدوم فصل الصيف، حان الوقت مرة أخرى للقيام بمغامرات في الهواء الطلق، وهناك عدد من الأجهزة الجديرة بالملاحظة التي ستساعدك على الاستمتاع بمغامراتك، سواء قمت بها في حديقة منزلك الخلفية، أو في أماكن أبعد من ذلك بكثير.

سماعات ومكبرات "رياضية"

* "باور بيتس 2 وايرلس" Powerbeats2 Wireless مقابل 200 دولار. قدمت شركة "بيتس" خلال العام الماضي نسخة محدثة من سماعات "باور بيتس" المزودة بتقنية البلوتوث، مشيرة إلى أن التصميم الجديد للسماعات "باور بيتس 2 وايرلس" Powerbeats2 Wireless، مستوحى من لاعب كرة السلة الأميركي ليبرون جيمس.

وسواء كنت تحترف لعب كرة السلة، أو تهوى التريض خارج المنزل فإن سماعات "باور بيتس 2"، تجعل من السهل عليك ممارسة التمرينات الرياضية دون التعثر في الأسلاك.

توضع السماعات خلف الأذن، وتأتي مع أربعة أزواج من الأغطية لإبقاء السماعات في وضع محكم داخل الأذن. كذلك يأتي معها سلك يمكن تعديل طوله، وبه وحدة تحكم عن بعد، ومكبر صوت يوضع خلف الرقبة، بعيدا عن السماعات.

وتركز سماعات "بيتس" كعادتها على الصوت الجهوري، ولكنني وجدت أن "باور بيتس 2" تقدم صوتا أكثر توازنا، كما أنني شعرت بالاطمئنان لاستخدامها في أداء التدريبات الرياضية في الهواء الطلق، نظرا لأنها تتيح لك سماع الأصوات المحيطة بك.

وتقدم "بيتس" السماعات بخمسة ألوان هي: الأسود، والأزرق، والوردي، والأحمر، والأبيض. وهناك ملاحظة هامة هي أن السماعات لا تقوم بإغلاق نفسها بصورة تلقائية عندما تتوقف الموسيقى، لذا يتعين عليك أن تتذكر إغلاقها يدويا، وإلا ستجازف باستنزاف البطارية.

*مكبرات صوت "فوغو سبورت" Fugoo Sport مقابل 200 دولار. سماعات تعمل بتقنية البلوتوث ومزودة بحماية فائقة تجعل من السهل عليك اصطحاب موسيقاك إلى أي مكان ترغب في الذهاب إليه، حيث تقدم لك "فوغو" ثلاثة تصميمات وهي "ستايل" و"سبورت" و"تاف" لتناسب الكثير من الاستخدامات خارج المنزل. وتحتوي كل سماعة على التقنيات الأساسية نفسها بما فيها ستة محركات داخلية، وسماعات خارجية للصوت المرتفع، وسماعات خارجية للصوت المنخفض، ومبردان سلبيان وهو ما يمنحك نظام صوت متكاملا وديناميكيا كما يمكنك، حسب رغبتك، اختيار شكل الغطاء الواقي للسماعات الذي يمنحها المزيد من قوة التحمل، والحماية من الغبار، والأوساخ، والطين، والماء.

وتزعم "فوغو" أن بطاريتها تدوم لمدة 40 ساعة، ما يجعلها واحدة من أفضل السماعات في السوق من حيث مدة التشغيل.

ويأتي التصميم "سبورت" من السماعة معززا بغلاف واق من المطاط لمزيد من الحماية، ويمكنك شراء حامل للسماعة، ووحدة تحكم عن بعد، ووصلات شحن إضافية من على موقع الشركة fugoo.com.

تطبيق زراعي

*"غاردن بلان برو" مقابل 8 دولارات. سواء كنت تسعى لزراعة أعشاب على حافة النافذة، أو طماطم في حديقة منزلك الخلفية، فإن ذلك يتطلب منك إعدادات لوجستية، وعناية كبيرة.

سيساعدك تطبيق "غاردن بلان برو" Garden Plan Pro، الذي يعمل على أجهزة "آي باد"، و"آي فون" في مراحل التخطيط للزراعة، مثل مرحلة اختيار النباتات المناسبة، وتحديد التناوب الملائم للمحاصيل، كما يتيح لهواة البستنة وضع تلك الخطط محل التنفيذ.

وباستخدام قاعدة المعلومات الواسعة، التي يحتوي عليها التطبيق، يمكن لهواة البستنة تخطيط المناطق التي يرغبون في استخدامها لزراعة نباتاتهم، حيث يظهر التطبيق، عند إضافة النباتات، العدد الذي يمكن للمساحة المزروعة أن تضمه من النباتات، والمسافة الفاصلة بين كل نبتة، والمكان الواجب زراعتها فيه. وبمجرد الانتهاء من إعداد الخطة، يقوم التطبيق بالبحث عن أقرب محطة أرصاد جوية لتحديد أفضل الأوقات لزراعة النباتات، كما يقوم بإعداد جدول لمتابعة أحوال الحديقة، وكذلك سيبعث لك برسائل إلكترونية تذكيرية أيضا بمعدل مرتين في الشهر.

حافظات وحاملات هاتفية

* "أوتربوكس سيمتري" مقابل 40 دولارا. حافظات "أوتربوكس" Otterbox للهواتف الذكية مصممة لمنح الهاتف حماية دائمة، ولكنها قد تكون كبيرة الحجم، ويصعب على المستخدم وضع الهاتف داخلها مثلما يصعب عليه إدخالها، وإخراجها من جيبه؛ لكن لحسن الحظ تمكنت الشركة من تقديم حافظات جديدة أقل سمكا خلال فصل الربيع الحالي، وأطلقت عليها اسم "سيمتري"، Symmetry حيث يحيط بها غلاف خارجي صلد، بينما يحيط المطاط بالغلاف الداخلي، الذي يلتحم مع الغلاف الخارجي، في قطعة واحدة لحماية الهاتف من الصدمات، والخدوش، والسقطات.

وتحتوي حافظات "سيمتري"، التي يمكن استخدامها مع هواتف "أبل" و"سامسونغ"، على حواف منحدرة كوسيلة حماية إضافية للشاشة، كما تأتي تصميماتها بألوان براقة، وزاهية، من بينها حافظة من تصميم نينا غارسيا، الصحافية المتخصصة في مجال الأناقة، كما طرحت في شهر أيار الحالي حافظات من ابتكار مصممين مثل ألون ليفني، وويز غوردون. وإذ تنزع عنك معطف الشتاء الثقيل، فلتقم إذن بالمثل مع هاتفك الذكي.

* "كواد لوك بايك كيت" مقابل 70 دولارا. تعد أجهزة تحديد التموضع العالمي "جي بي إس" المحمولة، طريقة مريحة لتحديد مسار رحلتك، إذا كنت تهوى قيادة الدراجات، ولكنها في الوقت نفسه تكلف المئات من الدولارات.

إليك إذن، بديلا أرخص وهو عبارة عن حامل للهاتف الذكي، يحتوي على تقنية "جي بي إس"، حيث يسهل تثبيته على مقود الدراجة. يعد نظام "كواد لوك ماونتينغ سيستم" Quad Lock Mounting System من شركة "أنيكس برودكتس"، والذي بدأ كمشروع بتمويل جماعي في أستراليا عام 2012. طريقة سهلة لتثبيت الهاتف الذكي على دراجتك، أو في السيارة أو حتى على ذراعك. بالنسبة للنظام المصمم للدراجات، فهو يشتمل على حامل يمكن تثبيته على مقود الدراجة باستخدام عدد قليل من الحلقات المطاطية، كما يمكن استخدام أربطة من النايلون لزيادة قوة التثبيت. ويتم حماية الهاتف باستخدام حافظة ذات سمك قليل تلتصق بالحامل بمجرد الضغط. وتعمل الحافظة على حماية الهاتف من الغبار، والأوساخ، والمياه، لكن دون إعاقة الوصول إلى أزرار الهاتف، أو الكاميرا، أو شاشة اللمس، ومع ذلك فقد تحتاج إلى الضغط على الشاشة بقوة

أكثر إذا رغبت في كتابة رسائل. أما إذا أردت نزع الحافظة عن الحامل فما عليك سوى أن تلفها قليلا حيث ستنفصل الحافظة على الفور بكل سهولة.

موسع نطاق الإشارات

* موسع نطاق الراوتر اللاسلكي "نيتغير نايتهوك" مقابل 170 دولارا. ليس من الغريب أن تواجه أفضل أجهزة موجهات الإشارة اللاسلكية، أو الـ"راوتر" مشاكل في توصيل إشارتها عبر الجدران وهو ما يجعلك تفقد الاتصال بالإنترنت في بعض الأماكن في المنزل والحديقة. لذا فموسع نطاق الإشارة اللاسلكية مثل "نايتهوك إيه سي 1900" Nighthawk AC1900 يمكن أن يساعدك في حل هذه المشكلة، حيث يعمل على تحسين أداء الشبكة اللاسلكية عن طريق التقاط الإشارة الصادرة من جهاز موجه الإشارة اللاسلكية، وإعادة بثها بعد تقويتها إلى أركان المنزل، بل وحتى إلى خارجه.

ما مدى قوة الإشارة الصادرة؟ تقول: "نيتغير" إن جهازها "إيه سي 1900" قادر على دعم نقل البيانات بسرعة تصل إلى 1900 ميغا بايت في الثانية. ولا يمثل إعداد الجهاز للعمل أي صعوبة، كما أنه يحتوي على خمسة منافذ لتوصيلة الإنترنت بالغيغابايت من أجل الاتصال بالأجهزة ذات الأسلاك.

عن "نيويورك تايمز"

زوجة في ورطة

أميرة فتاة رائعة الجمال لا يتعدى عمرها التسعة عشر عاما وتنتمي لأسرة عريقة جدا، والدها طبيب مشهور ووالدتها سيدة أعمال ناجحة، دفعت الفتاة ضريبة نجاح والديها فأصبحت هي وشقيقتها كبش فداء لهذا النجاح بعد أن ظل الأب لأكثر من ١٥ عاما يعمل بإحدى الدول العربية ويتردد على زوجته وابنتيه في الإجازات السنوية التي لا تتعدى أسابيع عدة كل عام، وعلى الجانب الآخر كانت الأم تهتم بمشروعاتها التجارية في مجال استيراد الملابس الجاهزة وجعلتها طبيعة عملها دائمة السفر هي الأخرى للخارج، فنشأت الفتاة وشقيقتها بين أحضان جدتهما العجوز التي قامت بتربيتهما ورعايتهما لكنها كانت دائما تشكو من ثقل الحمل عليها وأنها أصبحت غير قادرة على تحمل مشاكلهما بمفردها، خصوصا أنهما أصبحتا في سن حرجة، وتطلب من ابنها ضرورة العودة والاستقرار إلى جوار أسرته فيعدها بالعودة قريبا، ثم يقوم بالاتصال بابنتيه مؤكدا لهما أنه يكافح من أجل مستقبلهما وكل ما يقوم ببذله من جهد ستؤول حصيلته إليهما في المستقبل، وكذلك الأم كانت تؤكد دائما أنها تكافح أيضا من أجلهما.

أنهت "أميرة" دراستها وحصلت على الشهادة الثانوية في إحدى مدارس اللغات العريقة، بعدها أرسلت لوالدها تخبره برغبتها في الالتحاق بإحدى الجامعات الخاصة، لم يتردد الأب وأرسل لها حوالة بريدية بآلاف الدولارات حتى تتمكن من دفع مصروفات الجامعة، وتولت الأم دفع تكاليف إقامتها بالعاصمة واشترت لها شقة تمليك بأرقى الأحياء، وكذلك سيارة فاخرة واستأجرت لها سائقا خاصا.

في الجامعة تعرفت "أميرة" بأحد زملائها الذي كان يسبقها بعامين، وكان واثقا بنفسه وشخصيته قوية، وإن كانت تميل للتسلط، كما أنه متفوق في دراسته فهو ضمن قائمة الأوائل في دفعته بصفة دائمة، غمرها زميلها باهتمامه وانشغاله وملاحقته المستمرة لها حتى وقعت في حبه، رغم الفروق الهائلة بينهما ماديا واجتماعيا، وأحكم شباكه عليها حتى أصبحت دمية بين يديه يحركها كيف يشاء، واستجابت له حينما عرض عليها الزواج العرفي، فقد كانت الطاعة العمياء هي سمة تعاملها معه منذ أن تعرفت به وكأنه قد عمل لها سحرا أو سلب عقلها فألغاه تماما، كما كانت تبحث عن الحنان والاستقرار والإحساس بوجودها وقيمتها وجميعها أشياء كانت تفتقدها بسبب التفكك الأسري الذي عانته طوال سنوات عمرها وكانت لقاءاتهما الزوجية تتم داخل شقتها فلا رقيب عليها يحاسبها على تصرفاتها أو يمنعها من استقبال أحد بالشقة.

أنهى الزوج دراسته بتفوق وتم تعيينه معيدا بالكلية، وبعد حصوله على الماجستير سافر لإعداد رسالة الدكتوراه في إحدى الجامعات الأوروبية على وعد بأنه سوف يرتب أموره هناك ثم يرسل إليها خلال ستة أشهر على الأكثر لتلحق به، كما اتفقا على أن يستمر اتصالهما ببعض لأن كل واحد منهما لا يقدر على البعد عن الآخر، وبالفعل التزم كل منهما باتفاقه مع الآخر ما يقرب من أربعة أشهر، وفي كل مرة يخبرها فيها بما توصل إليه، لاستقدامها للإقامة معه، لكنه في الشهر الخامس من سفره بدأ يقلل من مكالماته ومن رسائله لها عبر البريد الإلكتروني، حتى وصل الأمر إلى ما يقارب الانقطاع التام لأخباره لمدة عشرة أيام، فشعرت بالقلق عليه وخشيت أن يكون قد أصابه مكروه فأسرعت بالاتصال به هاتفيا فوجدته بحالة جيدة، وتعلل لها بأنه مشغول في الدراسة وليس عنده وقت لمحادثتها، وعندما سألته عما وصل إليه في مسألة إقامتها معه اعتذر بأنه ليس لديه متسع من الوقت لمتابعة سير الأوراق في السفارة، ثارت وطالبته بسرعة تحقيق وعده ففوجئت به يرسل لها عن طريق البريد الإلكتروني عبر الإنترنت برسالة يخبرها فيها أنها في حل من ارتباطهما، وأنها حرة في الزواج بأي شخص آخر، انهارت "أميرة" وعلمت جدتها بالحقيقة المريرة فأرسلت إلى والديها تخبرهما، عاد الوالدان فوجدا ابنتهما بين الحياة والموت، لأنها سقطت فريسة بين براثن الانهيار واليأس وحاولت الانتحار أكثر من مرة، فاصطحبها والداها إلى إحدى المصحات النفسية بالخارج وظلت أشهرا طويلة في صراع مع المرض النفسي رافضة الحياة، وبعد مرور وقت طويل بدأت تستعيد صحتها لكنها رفضت نهائيا استكمال دراستها، حاول والداها مساعدتها على الاندماج في الحياة الاجتماعية مرة أخرى، وتفرغت أمها لرعايتها واصطحابها إلى الحياة العامة وزيارة الأهل والمعارف والتردد على النوادي، وأخذا يبحثان لها عن الشخص المناسب كي تتزوجه حتى يملأ عليها حياتها وينقذها من وحدتها، وسخرا لها كل الإمكانات المادية لمساعدتها على الزواج لتعويضها عما أصابها.

تزوجت "أميرة" من طبيب شاب طيب القلب يعمل مع والدها في المستشفى ورضيت بنصيبها، وبمرور الوقت اكتشفت أن شريك حياتها هو أنبل رجل عرفته في حياتها، فهو إنسان مكافح ومهذب يعشقها ويحترمها ويفعل أي شيء من أجل إرضائها، علاوة على نبوغه في مجال طب التجميل ما جعل أمامه مستقبلا باهرا، واستسلم قلبها إليه وأحبته وامتنعت عن تناول حبوب منع الحمل، كما كانت تفعل، حتى يرزقها الله بطفل يملأ عليهما حياتهما، استجاب الله لدعائها ورزقها بطفل صغير أشاع الحياة من حولها بهجة وسرورا، وانشغلت بتربيته، لكن دوام الحال من المحال، بعد ثلاث سنوات من زواجها الجديد تسلمت رسالة وفور قراءتها سقطت مغشيا عليها، الرسالة من زوجها الأول يهددها فيها بالإبلاغ عنها بتهمة الجمع بين زوجين، لأنها ما زالت زوجته حتى الآن، لم تتمالك نفسها وحاولت إقناع نفسها على غير الحقيقة بأن الرسالة التي تلقتها مجرد مداعبة سخيفة، لكن زوجها الأول أرسل لها عدة رسائل أخرى، بل واتصل بها هاتفيا يؤكد لها أنه جاد في تهديده لها وطلب منها مقابلته للتفاهم معها إلا أنها رفضت في بادئ الأمر خشية من أن تضعف أمامه، لكنها سرعان ما قررت لقاءه لوضع نهاية لتوترها وقلقها.

رأته وجلست تستمع إليه دون أن تتفوه بلفظ واحد، وبدأ يستعيد ذكرياتهما وقصة حبهما وزواجهما محاولا إثارة غرائزها، لكنها لم تستجب له فتحول إلى تنفيذ الشق الثاني من الخطة التي كان قد وضعها وأخبرها بلهجة حادة أنه ما زال يحتفظ بعقد زواجهما العرفي الموقع منها وأنها ما زالت زوجته حتى الآن، لأنه لم يطلقها وسيقوم برفع دعوى أمام المحكمة يطالب بثبوت العلاقة الزوجية بينهما علاوة على تقديمه بلاغا إلى النيابة للتحقيق معها بتهمة الزنا والجمع بين زوجين، وبكل صفاقة طلب منها مبلغ نصف مليون دولار مقابل حصولها على الطلاق والتزامه الصمت، لم تصدق نفسها من شدة الذهول بأن هذا الشخص الذي يقف أمامها ويساومها ويهددها بإدخالها السجن هو نفس الشخص الذي أحبته وضحت بمستقبلها وبسمعتها من أجله، حرصت أميرة هذه المرة على تحمل مسؤولية سلوكها واختيارها السيئ وحدها وأخفت كل شيء عن زوجها الذي لا يعلم أي شيء عن حقيقة قصتها مع زوجها الأول غير أنها تزوجته عرفيا وطلقها لأنها رفضت السفر معه للخارج!

وكلت "أميرة" محاميا لإقامة دعوى أمام محكمة الأسرة تطالب فيها بثبوت طلاقها الناتج من زواجها العرفي تطبيقا للقانون الذي يعطي للمتزوجة عرفيا الحق في اللجوء إلى المحكمة وإثبات طلاقها من زوجها، بشرط أن تقدم ما يثبت زواجها العرفي وقدم محاميها للمحكمة الرسالة التي تلقتها منه عبر الإنترنت والتي كانت لا تزال تحتفظ بها، قضت المحكمة برفض الدعوى وقالت في الأسباب أنه لم يثبت للمحكمة من المستندات المقدمة في الدعوى أن المدعي هو الذي أرسل بشخصه الرسالة الإلكترونية، علاوة على أن الرسالة نفسها لم يأت فيها لفظ الطلاق صراحة.

حكاية "أميرة" مثيرة للغاية منذ البداية. خلف أسوار الجامعة عرفت الحب الذي كان بمثابة الهروب من حياة باردة تعيشها وسط أسرتها التي لا يعنيها من أمرها شيئا، الحبيب كان شابا وسيما وتزوجته أميرة عرفيا وهي لا تعلم أنها تخطو بسرعة نحو السقوط في الهاوية، سافر الزوج إلى إحدى الدول الأوروبية للحصول على شهادة الدكتوراه وأرسل إليها رسالة عبر الإنترنت يؤكد لها أنها في حل من الزواج، أصيبت بحالة نفسية سيئة وظلت تصارع الموت أشهرا طويلة حتى تقدم لها عريس جديد فتزوجته وظنت أن الحياة سوف تبتسم لها وتشعر بالاستقرار، لكن المفاجآت ظلت تلاحقها، جاءتها رسالة عبر الإنترنت من زوجها الأول يهددها فيها بالإبلاغ عنها لأنها ارتكبت جريمة الجمع بين زوجين!

250 مليون جنيه "أجور النجوم" عن دراما رمضان

الرقم الوارد في العنوان صحيح، 250 مليون جنيه مصري عدا ونقدا ذهبت لأجور النجوم، وهو لا يمثل أجور كل المشاركين في تقديم دراما رمضان 2015، فربع مليار جنيه مصري ذهبت من شركات الإنتاج لنجوم الصف الأول فقط، وهناك رقم مواز ذهب غالبا لبقية الممثلين والفريق الفني ونفقات التصوير، والهدف من هذا كله تحقيق إبهار قادر على خطف النصيب الأكبر من "كعكة الإعلانات" الأضخم في عالمنا العربي كله التي لا تتوفر الا في موسم رمضان.

الصدارة بلا منازع وللعام الثالث على التوالي للزعيم عادل إمام الذي تقاضى 35 مليون جنيه عن دوره في مسلسل "أستاذ ورئيس قسم"، والمركز الثاني ذهب مناصفة للنجم الشاب كريم عبد العزيز الذي تقاضى 20 مليون جنيه عن دوره فى مسلسل "وش تاني"، وحصلت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي على الرقم نفسه عن دورها في مسلسل "مريم"، علما ان المسلسلين يضمان العشرات من كبار النجوم أمثال حسين فهمي ومنة فضالي في الأول، وخالد النبوي في الثانى، وأقل رقم معلن كان لحسين فهمي الذي تقاضى 6 ملايين جنيه وهو الرقم الأعلى لصاحب "دور ثان".

الفنان أحمد السقا احتل المركز الثالث في قائمة الأعلى أجرا وحصل على 18 مليون جنيه، نظير دوره في مسلسل "ذهاب وعودة"، وتقاضت الفنانة غادة عبد الرازق الرقم نفسه عن مسلسل "الكابوس"، ويحل الفنان أحمد مكي فى المركز الرابع منفردا بعدما تقاضى 17 مليون جنيه عن دوره في الموسم الخامس من مسلسل "الكبير أوي"، كما احتلت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور المركز الخامس بحصولها على 14 مليون جنيه عن دورها في مسلسل "24 قيراط"، واستقر الفنان مصطفى شعبان في المرتبة السادسة بأجر بلغ 12 مليون جنيه عن دوره في مسلسل "مولانا العاشق".

الفارق كبير مع نجوم بقية المسلسلات رغم أن أغلبهم تقاضى هذا العام ضعف ما تقاضاه في موسم رمضان 2014، فالنجمة دنيا سمير غانم تقاضت 8 ملايين جنيه عن بطولتها الأولى لمسلسل "لهفة" وهو ضعف ما تقاضته عن "الكبير قوي" العام الماضي، والفنان يوسف الشريف حصل على أجر 5 ملايين جنيه عن مسلسل "لعبة إبليس"، وهو نفس ما تقاضته النجمة نيللي كريم ومنة شلبي عن "حارة اليهود" وغادة عادل عن "العهد" وكندة علوش ودرة والفنانة سمية الخشاب وفيفي عبده عن "يا أنا يا أنتي"، وبلغ أجر الفنانة مي عز الدين عن مسلسل "حالة عشق" 4 ملايين جنيه، وحصلت الفنانة داليا البحيري على المبلغ نفسه عن بطولة مسلسل "يوميات زوجة مفروسة"، وأتت في المرتبة الأخيرة من القائمة الفنانة رانيا فريد شوقي بأجر مليون وخمسمئة ألف جنيه عن مسلسل "الأستاذ بلبل وحرمه". (هي)

خطوبة آمال ماهر من ثري سعودي.. أين الحقيقة؟

بعدما انتشر خبر خطوبة الفنانة المصرية أمال ماهر من شاب سعودي وسط أجواء سرية تامة، سربت مصادر مؤكدة لـموقع "إيلاف" معلومات تؤكد صحة الخبر من جهة، وتجزم بأن الفنانة أمال ماهر تمت خطوبتها بالفعل على شاب سعودي ثري، وسط فرحة الأهل والأصدقاء في منزلها في منطقة "المعادي" في القاهرة.

وأضافت المصادر أن أمال كانت في غاية الفرح، وارتدت بذلة ذهبية خاصة بالمناسبة التي تمت في شهر نوفمبر الماضي، كما أكدت المصادر ان الفنانة ستستمر في نفيها لهذا الخبر بعد أن سبق ونفته في تغريدة لها على موقع "تويتر".

وللوقوف على صحة الخبر، إتصلت "إيلاف" بالفنانة أمال لتسألها عما إذا كان خبر ارتباطها صحيحا، فما كان من أمال إلا أن نفت الخبر بالفعل جملة وتفصيلا، قائلة: "ده كلو كلام فارغ، ولا أساس له من الصحة، وأنا لو ارتبطت لماذا سأخبي؟".

أمام نفي أمال لخبر خطوبتها، وتأكيد المصادر لمعرفتهم بارتباطها برجل الأعمال السعودي الشاب، الذي ما زالت هويته غير معلنة حتى الآن، يبقى السؤال من دون إجابة: هل إرتبطت أمال ماهر فعلا؟ ومن هو هذا الشاب السعودي الثري؟ ولماذا تصر أمال، حسب المصادر التي تؤكد الخبر، على نفي الارتباط؟ ومن هو المستفيد من السعي لنشر هذا الخبر، وتسريبه للإعلام في هذه الفترة بالذات؟ فهل تتوضح حقيقة هذا الموضوع قريبا؟ وهل نشهد المزيد من التسريبات الإعلامية التي تؤكد صحة هذا الخبر؟ الأيام القليلة المقبلة كفيلة بالإجابة على هذا السؤال.

جهاز يساعد على النوم السريع

أكدت شركة "نيركوم" الروسية المتخصصة بالشؤون العلمية، أنها أصدرت جهازا يساعد على النوم السريع، حسب ما ذكر موقع "إرم".

وتعرض الشركة الجهاز الجديد حاليا في المجمع التكنولوجي للتصاميم والمبتكرات الكمبيوتيرية، الذي افتتح في العاصمة الروسية موسكو.

ويسجل الجهاز نبض الدماغ، من خلال ربطه على معصم اليد، ليحفز على الدخول في مرحلة النوم العميق.

وقالت الشركة ان الجهاز سيستخدم في علاج الكآبة والأرق والاجهاد المزمن والاضطرابات العصبية، في حال وافقت وزارة الصحة الروسية على إنتاجه وطرحه في الأسواق العام المقبل.