استراحة الحياة

الثلاثاء 16-6-2015 العدد(5)

خريطة مسلسلات «رمضان»

عرض أزياء لخريجي «كاريتاس»

مسامحة الشريك..

نصائح

غرف الفتيات..

فوضوية

العناية ببشرة

الرضع

الشمام .. لجمالك

أغرب شروط الزواج

غرف الفتيات قبل الزواج.. فوضوية

استراحة الحياة

راما الجملة

اعترضت نور أبو دان "21 عاماً" عن تنظيف وترتيب حجرتها وسريرها متعللة بان "الزمن الغدار" قادم لها بعد زواجها والذي ستكون بموجبه مضطرة لتنظيف وترتيب منزل بكامله والعناية بزوجها وأسرته الممتدة.

تقول نور: "لا أرتب أي شيء، بل اعتمد على والدتي في ذلك، لأنه سيأتي يوم يكون لي منزل وسأصبح مجبورة على ترتيبه وتنظيفه يوميا، والآن يجب أن استمتع بحياتي مع صديقاتي وجامعتي".

وتتفاوت الأسباب بين الفتيات في اعراض بعضهن عن ترتيب غرفهن وتركها بشكل "يرثى له" دون اهتمام لنظافتها، فمن المستهجن في مجتمعنا أن تكون غرف الفتيات متسخة ومتروكة.

وتتساءل غادة رزق "22عاما": لماذا ارتب غرفتي وأنا سأعود لقلبها مرة أخرى حين أنام؟ وتقول: "أجد أن تركها مقلوبة يشعرني بالراحة فأنا لا أحب ترتيبها يوميا رغم أن والدتي تعاتبني دائما وتقول يجب ترتيبها وتنظيمها وتعايرني بأخي الصغير لأنه يرتب سريره يوميا".

أما سناء عوض "18 عاما" فتستيقظ صباحا لتذهب لجامعتها، وتعود للمنزل متأخرة وتجد انه من غير الضروري ترتيب غرفتها بعد غياب الشمس قائلة: "ارجع متأخرة، لذلك لا داعي أن ارتب حجرتي وسريري لأنه لا يوجد فرق كبير في وقت رجوعي والنوم".

ولم تغرد سوزان ماضي "20 عاماً" خارج السرب الذي نسجته غادة وترى انه لا وقت امامها صباحا اثناء ذهابها للجامعة لترتيب غرفتها قائلة: "لا أحب ترتيب غرفتي لأنني سأعود لقلبها مرة أخرى عند نومي واستيقاظي لأرتدي ملابس الجامعة".

رب ضارة نافعة

ويؤدي ترتيب الغرف صباحا الى تكاثر القراديات غير المرئية والمتحركة التي تشبه الحشرات وتسمى "اكاروسات الفراش" وتعيش فى الأَسِرّة والبطاطين التي يندر للشمس دخولها أو عند إهمال تهوية المفروشات.

وكانت دراسة علمية حديثة نشرت نتائجها "أخبار الآن" كشفت ان عدم ترتيب الفراش بعد الاستيقاظ من النوم يعود بفائدة على الصحة، انطلاقا من أن ترتيبه كل صباح "قد" يشكل ضررا على الصحة.

فقد تبين لباحثين من جامعة "كينغستون" البريطانية أن ترتيب السرير بعد النهوض من الفراش مباشرة "يمكن أن يزيد قمل الغبار"، وأن هذا الأمر يخلق التربة الخصبة لتكاثر القراديات.

ويعود ذلك إلى تجمع الرطوبة والحرارة في السرير جراء التعرق الليلي، لا سيما في حال كانت التهوية في الغرفة ليست على أحسن ما يرام، ما يهيئ الظرف الأنسب للقراديات والمكان الأمثل لتعيش فيه فترة أطول. وكانت بحوث سابقة كشفت أن عدد القراديات في السرير الواحد يتراوح بين مليون ونصف المليون منها، ما يعتبر أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض الربو والزكام المزمن وحتى الأرق، بالإضافة إلى الحساسية والأكزيما والعديد من الأمراض الجلدية.

وتنتمي القراديات إلى عائلة العنكبوتيات، ويتراوح طولها بين 2 و4 ميليمترات تقريبا، ويمكن أن تلج بسهولة إلى الحُويصلات الرئوية، ولا يعني حضورها بالضرورة أن المسكن يفتقر إلى العناية.

وتتكاثر القراديات في الشقق مرتفعة الحرارة مُحْكمة الإغلاق أو المفتقرة إلى التهوية الكافية.

وينصح العلماء، لتفادي الإصابة بهذه الأمراض، بترك الفراش دون ترتيب، أو وضع غطاء عليه والانتظار إلى أن تزول الرطوبة، مع التشديد على أهمية فتح النافذة للتهوية بعد الاستيقاظ من النوم، اضافة الى تعريض المنزل لأشعة الشمس، التي لا يضاهيها شيء بقدرة قتل الجراثيم بأنواعها.

الطبيعة البشرية تحب الراحة

يقول الخبير النفسي سالم أحمد: الطبيعة البشرية تحب الراحة وكل أمر سهل في الحياة خاصة الفتيات. وأضاف: اختلف العصر، فقديما كانت الفتاة لا تخرج من المنزل وتجلس بجانب والدتها ترتب المنزل وتساعد في أعمال المطبخ ومنهن من كن يرفضن أن تذهب بناتهن للمدرسة ويسعين دائما لتزويجهن مبكراً، أما في الوقت الحاضر ومع التطور التكنولوجي فأصبح الكسل لدى الجميع خاصة الفتيات ليس فقط على ترتيب حجراتهن، لكن أيضا الإهمال الدراسي ويعود ذلك للتحضر واستخدامهن الانترنت بشكل كبير وخاطئ، وأصبحن الآن في عالم مغلق لا يفكرن سوى في الحياة الافتراضية وهوا (الانترنت).

دراسة علمية:

عدم ترتيب الفراش بعد الاستيقاظ من النوم يعود بفائدة على الصحة

القراديات تتكاثر بالملايين في الفراش المنظم والمرتب دون تهوية

المسلسلات المدبلجة..

متابعة شبابية وتحذيرات دينية

استراحة الحياة
علاء الهجين

لم تخف منى ناصر (21 عاما) طالبة الصحافة في الجامعة الاسلامية بغزة شغفها الشديد بمتابعة المسلسل الهندي المدبلج "هاي الأيام" لأنه يحاكي قصة تتوافق مع ميولها ورغبتها بالمشاهدة، ومن شدة التعلق بمتابعة هذا العمل الدرامي بات جزءا من حياتها حتى أصبحت تتخيل ما سيحدث بالحلقات المقبلة، ووصل حبها له لدرجة باتت تشعر بالحزن ان اصاب بطلي المسلسل أي مكروه.

وعندما يقترب موعد المسلسل تجلس منى بالقرب من التلفاز ويكون جل اهتمامها وتركيزها على احداث الحلقة، وتطالب افراد أسرتها بالهدوء التام.

تقول منى: "أحب متابعة مسلسل (هاي الأيام) لأنه يتحدث عن قصة شيقة، واحيانا كثيرة اكرر مشاهدة حلقاته على اليوتيوب لشدة اثارتها". وتضيف: "كنت أتابع سابقا المسلسلات التركية المدبلجة، لكن عندما بدأت القنوات ببث المسلسلات الهندية اصبحت أتابعها باستمرار كونها تتناسب مع رغبتي بالمشاهدة".

وتتابع: "بالرغم من متابعتي لهذه الأعمال الدرامية واحتلالها لجزء كبير من وقتي، الا انها لم تشغلني عن دراستي، حيث اتابعها خلال وقت فراغي، ورغم حبي الشديد لمتابعة بطلي المسلسل، الا انني لا أتمنى أن أعايش القصة واقعيا لأنها لا تتناسب مع عاداتنا وتقاليدنا".

والمسلسلات المدبلجة يقوم بتمثيلها مجموعة من الممثلين غير العرب، وبغير اللغة العربية، ويأتي من يدبلج كلامهم صوتيا، حتى يخيل للمشاهد أن الممثل الأصلي هو من يتحدث، وقد تكون الدبلجة حرفيا فقط بادراج العبارة المناسبة للحديث منطوقة من شفتي المتحدث.

والرائج في المجتمعات العربية حاليا هو وجود مسلسلات مدبلجة من تركيا والمكسيك، والهند وكوريا وأميركا، وأما السائد في الدبلجة، فهو استخدام اللهجة السورية.

وباتت تستقطب الأعمال الدرامية المدبلجة الصغار والشباب والرجال والنساء، وهناك من يرى انها أثرت سلبيا على سلوك الشباب في مجتمعنا وجعلته يتشرب قيما غريبة عليه. الطالبة ياسمين مهنا (21 عاما) من جامعة الأزهر تخصص انجليزي - فرنسي تؤكد انها تتابع المسلسل التركي المدبلج "العشق الأسود"، وهو جزءين، وبدأت متابعته من حلقته الاولى، واكملت الجزء الأول، وتتابع الآن الجزء الثاني، مشيرة الى انها تكون سعيدة اذا ما كانت هناك اجزاء اخرى من المسلسل تنوي القنوات عرضها.

وتوضح ان اهتمامها بحلقات المسلسل يكون حسب احداثه، فأحيانا تكون الأحداث مثيرة وتنتهي الحلقة عند نقطة تجبرها على تخيل ما سيحدث من مشاهد وانتظار الحلقة المقبلة بفارغ الصبر، واحيانا اخرى تكون المشاهد عادية.

وتؤكد انها تحب شخصيات المسلسل خاصة البطلين لدرجة انها باتت تحلم بأن تعيش بعض المشاهد وتطبقها على أرض الواقع.

آلاء محمد (20 سنة) طالبة في جامعة الازهر بغزة تخصص صيدلة تقول انها تتابع المسلسل الكوري "أنت جميل " وهو عبارة عن 25 حلقة، مشيرة الى انها بدأت متابعته من الحلقة الاولى وتهتم كثيرا بتقليد شخصيات المسلسل لأنها تعتبر الشخصيات الكورية المفضلة بالنسبة لها. وتشير الى انها اعجبت بقصة المسلسل وجذبها طريقة عرض احداثه، بالإضافة الى احتوائه على ممثلين مميزين، ومن الممكن أن تترك دراستها لمتابعة الحلقة وقت عرضها. أما الطالب عبد الله مغاري (22 عاما) تخصص علاقات عامة بجامعة الأزهر في غزة فيقول انه لا يتابع المسلسلات المدبلجة بشكل عام، لكن سبق وان اطلع عليها دون تعمق.

ويضيف "أنا لا اتابع مثل هذه الأعمال لأنها لا تتوافق مع قيم وعادات مجتمعنا، باعتبارنا مجتمعا محافظا، فعرض هذه المسلسلات يؤثر سلبا على الشباب العربي عامة، ولوحظ بشكل كبير في الآونة الأخيرة حدوث حالات طلاق".

الشاب ابراهيم السقا (22 عاما) من خان يونس يقول: في الآونة الاخيرة بدأت المسلسلات تظهر على قنواتنا بشكل كبير للغاية خاصة المدبلجة (التركية والهندية والكورية والمكسيكية) وهذا يؤثر كثيرا على تفكير الشباب والفتيات والمجتمع بأكمله، ويهدف الى تدعيم ثقافة الغرب التي تخالف تعاليم ديننا الاسلامي، والسيطرة على عقول العرب والمسلمين.

ويضيف: "أنا شخصيا لا أتابع مسلسلات المدبلج، وأرفض متابعتها ايضا من قبل أي فرد من عائلتي خاصة الفتيات لأنها تبث مشاهد منافية للأخلاق".

تحذير

وحذر اعلاميون واكاديميون ورجال دين من خطر بث الفضائيات العربية لمثل هذه الأعمال التي تؤثر سلبا على مستقبل الشباب العربي، مؤكدين أن التدفق الكبير لها سيشكل تحديا كبيرا وخطيرا وتعديا على العادات والتقاليد العربية والاسلامية. فدوى الجعبري استاذة الاذاعة والتلفزيون بجامعة الأقصى في غزة تقول: في الآونة الاخيرة شهد العالم العربي تدفقا للمسلسلات المدبلجة عبر الفضائيات، وشبهت انتشارها كالنار في الهشيم .

وتضيف: لا يوجد تعلم من هذه الأعمال سوى انها تبث السموم والانحطاط الاخلاقي، وجمهور الفتيات خاصة يعتقدن أنهن بمتابعة مثل هذه الأعمال سيلتحقن بركب الحضاريات، وأن التحدث بلغة السوري التي تبث بها دبلجة المسلسلات ستساعدهن على ذلك. وتشير الجعبري الى ان الشباب الغزي كثيرا ما تأثر بأبطال المسلسلات وباتوا يضعون صورة بطلهم على ملابسهم، ويقلدون قصة شعرهم، وبعضهم أصبح يريد زوجة بمواصفات تلك الممثلة.

وأكدت ضرورة قيام مؤسسات المجتمع المدني بدور توعوي وارشادي وعقد ندوات لمختلف الأعمار والتحذير من آثار مشاهدة هذه المسلسلات، وحثت على تنظيم برامج ارشادية يقدمها متخصصون لتوعية أولياء الأمور من آباء وأمهات وقائمين على الأسر والبيوت، وأوصت بتخفيف مدة ساعات البث للمواد الأجنبية والبرامج الوافدة والأفلام التجارية "الهابطة" واستبدالها بمواد تثري الثقافة العربية.

ارهاق

ويؤكد جميل الطهراوي استاذ الصحة النفسية المشارك في الجامعة الاسلامية ورئيس مجلس ادارة جمعية أصدقاء الصحة النفسية ان الاستغراق في نوع معين من الأشياء بصفة عامة يرهق الشخص، لأنه يركز على حاجيات معينة ويتابعها باستمرار ويقضي جل وقته في التركيز عليها، وهذا قد يؤثر عليه بالسلب احيانا، في حين أن المطلوب من الشخص هو ان يكون متعدد المواهب.

ويشير الطهراوي الى أن محتوى المسلسلات المدبلجة يمثل مشكلة كبرى، كونها تحتوي على ثقافة مضادة للثقافة الفلسطينية ولا تناسب واقع حياة المواطنين في غزة.

ويضيف: "الأعمال الدرامية المدبلجة المستوردة التي تبث عبر الفضائيات العربية تحث الشباب الفلسطيني خاصة فئة المراهقين على العيش بالخيال، ويسقط نفسه ويتمنى أن يصبح مثل أبطال المسلسلات، ويقلد كل ما يحدث بها من مشاهد، ومن الممكن أن تمس الغرائز عند المراهق، فينقلب على عاداتنا وتقاليدنا ويلجأ الى مخالفة الشريعة الاسلامية".

ويتابع: "الشاب الفلسطيني سيقطع ارحامه وزيارة أقاربه اذا ما استغرق في متابعة مثل هذه الأعمال المنافية للعادات، فميزة المشاهدة على اليوتيوب جعلت المتابع يصل أحيانا لمشاهدة 10 حلقات يوميا، وكل حلقة مدة بثها لا تقل عن ساعة وبالتالي سيعزل الشخص عن أهله وأسرته ومجتمعه".

ويؤكد أ. د زكريا الزميلي استاذ التفسير وعلوم الدين ومشرف الدراسات العليا بكلية أصول الدين بالجامعة الاسلامية "ان الهدف من بث وتدفق المسلسلات الأجنبية والمدبلجة الى العالم العربي عبر الفضائيات الاختلاط والتبرج والتملص من الواجبات الأسرية".

واشار الى أن ما تقدمه الأعمال الدرامية المدبلجة يدعو بطريقة مباشرة لإبراز المرأة الغربية التي تجردت من قيود المجتمع لها.

وقال ان المسلسلات الاسلامية يوجد بها أيضا نوع من الفتنة، حين يكون الطعن فيها خفي، فالوالي بالمسلسل الاسلامي يكون لديه حوالي 20 جارية يستخدمهن متى يشاء ويشبع رغبته منهن، وهذا يعتبر خللا في عرض مثل هذه المسلسلات لأنها تتنافى مع عقيدتنا الاسلامية.

وأضاف: "نحن بحاجة الى مسلسلات موجهة للشباب تهدف الى تنمية أخلاقهم واستقامتهم، بحيث يقاومون كل أنواع المغريات اذا ما فرضت عليهم".

وتؤكد رويدة أبو منديل استاذة الصحافة بجامعة الأقصى في غزة أن مجتمعاتنا العربية من أكثر المجتمعات مشاهدة للمسلسلات المدبلجة وهي تحمل ثقافة مختلفة عن ثقافة المواطن العربي، لذلك عند الحديث عن تأثير تلك المسلسلات على الجمهور العربي لا شك أن هذا التأثير يأخذ جانبين: الجانب السلبي ويتمثل في التقليل من قدسية الحياة الزوجية بسبب الخيانة وإثارة الغرائز وإعطاء نظرة جميلة عن الحب والعشق وتشجيع أساليب العنف والقتل والتصفية الجسدية إضافة إلى طرح حلول لهذه المشاكل لا تتناسب مع عاداتنا وتقاليدنا. وتضيف أبو منديل: "لكن هذا لا ينفي وجود بعض الايجابيات لهذه المسلسلات منها تعزيز قيمة الكفاح والتضحية من أجل الخير والوفاء والتركيز على شجاعة المرأة في أخذ القرار الخاص بها واحترام الكبار من الأهل وحب الأطفال".

وأضافت: ليست كل المسلسلات تحمل جوانب سلبية وإنما هناك الكثير من المسلسلات تحمل قضايا ايجابية مثل حب الوطن ورفض خيانته، وهنا نركز على قضية مهمة وهي يجب ألا نتعامل مع المشاهد العربي على انه متلق سلبي لتلك المسلسلات فالمرأة العربية واعية فهي تتابع لكنها حريصة على قيمها ومبادئها التي تربت عليها وهنا نشدد على دور الأسرة في متابعة الأبناء والفتيات عند مشاهدتهم لتلك المسلسلات خصوصا صغار السن.

المسن ابراهيم الدريملي..

سبعة عقود ونصف العقد في "تصليح الأحذية"

استراحة الحياة
توفيق المصري

قد تذبل بعض الورود مع مرور الوقت، لكن رائحتها وعبقها يبقى فينا حتى وإن مر على فقدانها عمر، كذلك الذاكرة حتى وإن امتلأت بمواقف وأحداث الماضي تبقى حية بكافة تفاصيلها لا المهنة ولا الزمان ينسى ولا حتى الماضي، وقد نقف بمنأى عن الأحداث لنبقى محتفظين بكل ما دار من حولنا، ربما لحظات العمل تلهينا.

ومنذ الصغر تنمو في ذهننا الأمنيات وأن الحلم الأكبر بأن نحصل على مهنة شريفة نقتات منها وتكون مصدرا لسعادتنا، وسعادتنا بها حتى وإن كان عائدها قليلا، لتصبح عالمنا وتبقينا في مكاننا إلى جوار الذاكرة، وقد نتقاضى منها أجراً زهيداً لشراء رغيف وقد يكون الأجر صاعاً من القمح أو الشعير أو بعضاً من الدراهم، ومن عاش ثمانية عقود تبرز في تفاصيل وجهه ملامح التعب والضنك. في حي الدرج والى جانب مسجد السيد هاشم وسط قطاع غزة يجلس المسن ابراهيم الدريملي داخل صندوق من حديد منذ سبعة عقود ونصف العقد في ممارسة مهنة "صيانة الأحذية".

المسن ابراهيم الدريملي يروي لـ "استراحة الحياة" تفاصيل مهنته التي مارسها وهو في عمر5 سنوات قائلا ان أوضاع أسرته كانت صعبة منذ بداية حياته ووالده كان كفيفا ولم يكن يقدر على العمل.

وتابع أنه تعلم هذه المهنة على يد عمه الحاج حسن أبو يوسف الذي كان في الثمانين من عمره حين تعلم المهنة عنه، وكان له محل في حي الشجاعية، وورث هذه المهنة عن عمه الذي كان يعمل في شبابه مع الجيش التركي فترة حكمه لفلسطين.

المواطن الدريملي من مواليد عام 1932، أعرب عن سعادته بممارسته لمهنته، مشيرا الى أنه وهو في عمر 5 سنوات كان يساعد عمه في تحضير عدته وتعديل المسامير.

ولفت الى أنه حين كبر ظل في هذه المهنة، وفي عهد الانجليز والمصريين كان يتنقل على حماره مصطحبا معه عدته لعدة قرى فلسطينية منها برير، وزرنوقة، وزيتة، لتصليح أحذية المزارعين. وقال: "كنت أعمل وأتنقل في أنحاء متعددة في فلسطين، ومن كان معه نقود كان يعطيني ومن لم يكن معه كان يعطيني صاع قمح أو شعير وكنت أبيعه في أي بلد قبل عودتي لغزة".

لشيقل واحد فقط أوقف الدريملي حديثه ليتلقط زبونا بدا على تعابير وجهه مدى اشتياقه له وكأنما انتظره طويلا.

استأنف حديثه بعدما أصلح حذاء أحد المارة قائلا: "الآن المهنة لا تقارن بزمان.. زمان لم يكن غير نعالات وشباشب ودق مسامير، والمهنة الآن اختلفت، فكل الأحذية بتلزيق ماكينات وكل الماركة القديمة تركت، ولم يكن وقتها ماركات أصلية وكانت كلها محلية الصنع ولم نكن نسمع بالماركات التي ظهرت اليوم".

من الذاكرة

على هذه الأرض التي كانت ملكا لرئيس بلدية غزة راغب العلمي في عهد الإدارة المصرية لقطاع غزة والآن هي ملك لعائلة صبرة، يجلس الدريملي بلا أجر منذ هجرة عام 1948 التي بقي شاهدا فيها على خروج الآلاف من المواطنين الذين ركبوا البحر ليرسوا أمامه في أراض زراعية كانت تعج وقتها بالبامية والباذنجان والفلفل والخس والملفوف وغيرها من الخضراوات.

ولفت الى أن الفلسطينيين عانوا الويلات بعد نزوحهم، فلم يجدوا مكانا يعيشون فيه سوى بعض من الخيام التي نصبوها، وأن هيئة الأمم المتحدة قدمت مساعدات لهم بعد فترة طويلة وأنشأت لهم الكمب "المخيم" الذي ما زال المهاجرون يعيشون فيه في معسكر الشاطئ.

ويجلس الدريملي في مكانه قبل تعبيد الطرقات وانشاء المباني، ويذكر أن المباني لم يكن يكسوها غير الواح الزينكو.

تحويشة العمر

بـ 70 ليرة مصرية تزوج الدريملي بعدما قضى عاما كاملا في تحويشها. ويوضح أن مهنته لا تدر دخلا وأنه ذهب للعمل إلى جانب عمله في مصنع بلاط للشيخ هاشم الخزندار وكان يحصل على 12 قرشا يومياً، وتزوج في عهد الادارة المصرية وكان يبلغ من عمره 25 عاما ورزق بـ 3 أولاد و4 بنات.

تحت سطوة السلاح

ويوضح الدريملي أنه عاش أسوأ أيام عمره في فترة حكم الانتداب البريطاني لفلسطين. وقال ان الجنود الانجليز كانوا يطلبون منه تصليح أحذية الجيش تحت سطوة السلاح، لكنه رفض طيلة عمره تصليح أحذية الجيوش العابرة على فلسطين متحججاً بأن أحذيتهم تحتاج للصيانة بماكينات وهو ليس لديه سوى مطرقة وبضعة مسامير يدق فيها الأحذية التي يقدر على تصليحها.

ورغم التاريخ الذي مر أمام عينيه، لم يسجل اسمه في أي من الحكومات ولا حتى في ترخيص، ولم يحمل سوى بطاقته الشخصية، ويؤكد انه لم يقم بالترخيص في أي حكومة رغم القوانين الصارمة التي صدرت في عهد الإنجليز التي ما زال العمل بها قائماً.

ويضيف انه عاش طيلة حياته متمنيا ان ينظر إليه أحد لمساعدته, لكن كل الحكومات مرت أمامه دون أن يعيره أحدا انتباهاً.

وبالرغم من أن مهنته لا تدر عليه دخلاً إلا أنه يأتي يومياً على دراجته الهوائية التي رافقته 40 عاماً ليجلس في هذا المكان حيث رأى التاريخ أمامه ولم يسجل في صفحاته.

#

مارس المهنة وهو في عمر 5 سنوات عن طريق عمه

#

ابراهيم الدريملي يتحدث للزميل توفيق

#

دراجته الهوائية رافقته 40 عاما

#

صلاح زين الدين..

عمل بلا كلل رغم اقترابه من العقد الثامن

استراحة الحياة
نفوذ البكري

اعتاد الموظف صلاح زين الدين الاستيقاظ في ساعات الصباح الباكر للذهاب إلى عمله.. وبعد وصوله لسن التقاعد لم يتوقف عن هذه العادة لا سيما انه يدير مكتبة خاصة بالعائلة ويتواجد فيها خلال ساعات الصباح ويتابع الأخبار عبر مواقع الانترنت ومحاسبة الزبائن ومعرفة الأسعار وتسجيل الإيراد عبر جهاز الكمبيوتر.

يقول زين الدين لـ "استراحة الحياة" ان عمره 78 سنة ونصف السنة وهو من مواليد 20/12/ 1937 ودرس حتى الثانوية العامة وعمل في مكتب بريد غزة لمدة 6 سنوات وبعد ذلك تقدم لامتحان مسابقة لمهندس مساحة وتمكن من العمل في مكتب الأشغال العامة في الفترة بين 1962- 1980 بدرجة رئيس قسم وبعد ذلك انتقل للعمل في مكتب البريد إلى أن حصل على التقاعد في العام 1996.

وعن الفرق في العمل بين الأشغال والبريد قال: في مكتب الأشغال كنت مسؤولا عن جيش من العمال لكن في البريد ترأست مسؤولية صندوق الأموال وتسجيل الصادرات والواردات المرتبطة برسوم الطوابع والدمغات وغير ذلك.

وعن مدى مشاركة المرأة في أماكن عمله ضحك وقال: في مكتب الأشغال لم توجد أي موظفة لكن في مكتب البريد كانت تعمل موظفة واحدة فقط في قسم التلغراف وانعكس هذا على زوجتي التي شعرت بالسعادة جراء عدم وجود الموظفات في مكان عملي.

وعن اللغات التي يعرفها قال زين الدين انه يتقن العبرية بحكم طبيعة عمله في فترة الاحتلال إضافة إلى اللغتين الانجليزية والفرنسية اللتين كانتا ضمن المنهاج المدرسي.

وعن المشروبات المفضلة لديه قال انها ترتبط بالأعشاب مثل اليانسون والحلبة لا سيما انه طول فترة وظيفته كان يشرب القهوة والشاي وبعد التقاعد توقف عن تناول تلك المشروبات.

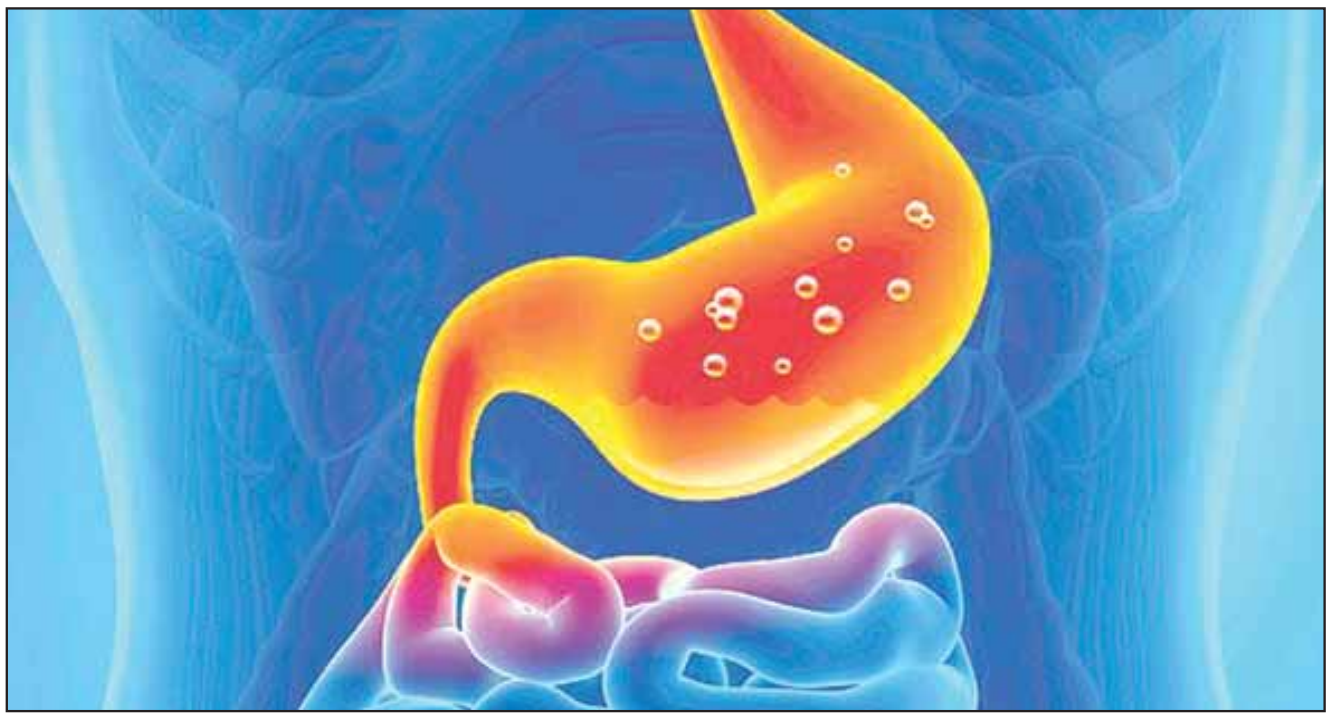
وعن فكرة إنشاء المكتبة قال زين الدين انه بعد تخرج ابنه محمد من الجامعة وهو اصغر أبنائه وعدم حصوله على فرصة عمل قرر افتتاح المكتبة بعد توفر المحل الخاص بالعائلة، مشيرا الى انه يواظب على الدوام في المكتبة منذ ساعات الصباح وينضم اليه بعض الأبناء والأحفاد خاصة حفيده الذي يحمل اسمه وتاريخ ميلاده أيضا يقترب من ميلاد جده.

وعن واقع النشاط لدى الشباب قال: بكل أسف لا يوجد لديهم النشاط المطلوب لأنهم لم يعتادوا على ذلك مثل الجيل السابق، مشيرا الى أن الجيل الشاب يتصف بالكسل والخمول خاصة في ظل انتشار البطالة وعدم مشاركتهم في النشاطات في ساعات الصباح.

وفيما يتعلق بعمله في المكتبة قال: العمل يرتبط بالمواسم الذي يزداد بالطبع مع افتتاح العام الدراسي وبعد ذلك يتم شراء الألعاب والحاجات البسيطة وتصوير المستندات وما شابه، لذلك عندما يشعر بالملل فانه يتابع الأخبار عبر مواقع الانترنت أو قراءة الصحف وبعض الكتب وهذا لا ينطبق على جيل الشباب الذي لا يقرأ بالشكل الذي يساهم في زيادة الثقافة والوعي. ويحلم زين الدين بأن يتمكن من السفر والتجول في عدد من الدول، لكن عراقيل الاحتلال واغلاق المعابر تحول دون ذلك كما أن وضعه الصحي لا يسمح له بالانتظار على المعابر لساعات طويلة معربا عن أمله أن ينعم الجميع براحة البال والاستقرار والنشاط وممارسة الأعمال التي تتناسب مع قدرة الشخص للقيام بها على أن يتم غرس روح التفاعل والتكافل والترابط بين الجميع.

وان كان احتفل بعيد ميلاده قال: أيام زمان لم تكن العائلات تحتفل بذلك مثل الوقت الحالي الذي يتم إحياء المناسبات العائلية في فترات النجاح وأعياد الميلاد والشفاء وغيرها من المناسبات التي تساهم في خلق حالة من التواصل والفرح العائلي.

أدوية للحموضة تزيد الإصابة بالنوبات القلبية



يكشف مشروع بحثي جديد يعتمد على عمليات التنقيب في البيانات، عن أدلة على أن أحد أنواع الأدوية الشائعة لعلاج حرقة المعدة (أو الحموضة) التي يتناولها أكثر من مئة مليون شخص سنويا، مرتبط بمخاطر أكبر للتعرض للنوبات القلبية، وذلك حسب ما أفاد باحثون من جامعة ستانفورد الأميركية.

وبعد التنقيب في 16 مليونا من السجلات الإلكترونية لـ2.9 مليون مريض في قاعدتي بيانات منفصلتين، توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يتناولون علاجات لمنع المعدة من إفراز الأحماض، من المرجح أن يعانوا بشكل أكبر بنسبة تتراوح بين 16 و21 في المئة من احتشاء عضلة القلب myocardial infarction، المعروف على نحو شائع بالنوبة القلبية. وذكرت صحيفة "واشنطن بوست" انه وبسبب تصميم الدراسة، فإنها لم تتمكن من إظهار السبب والنتيجة، ولكن الباحثين زعموا أنه لو كانت تقنيتهم متاحة في السابق، فإن "مثل تلك الحلول البرمجية الدوائية (التي وظفوها) كان بإمكانها أن تنذر بهذا الخطر في توقيت مبكر كعام 2000".

وقال نيكولاس ليبر، الأستاذ المساعد في طب وجراحة الأوعية الدموية في جامعة ستانفورد، وهو واحد من مؤلفي الدراسة، إن الصلة بين العقاقير، المعروفة باسم "مثبطات مضخة البروتون" (proton pump inhibitors)، والنوبات القلبية قوية بما يكفي لأن "نعتقد بأن المرضى يجب أن يفكروا بشأن مخاطرها وفوائدها، وأن يناقشوا مخاطرها مع أطبائهم". ويمتد الخطر ليشمل الأشخاص خارج المجموعات المعرضة لمخاطر عالية، مثل كبار السن. وقال ليبر إن إدارة الغذاء والدواء الأميركية "يجب أن تدرك هذه النتائج"، لكنه أقر بأنه يمكن فقط لدراسة إكلينيكية مستقبلية كبرى – التي تعد بمثابة المعيار الذهبي في مجال البحوث الطبية – أن تثبت ما إذا كانت هذه العقاقير تتسبب فعليا في مزيد من النوبات القلبية.

من جهته، يقول نيغام شاه، الأستاذ المساعد المتخصص في المعلوماتية الحيوية، والمؤلف الرئيسي للبحث: "إذا كنت تتناول هذه العقاقير من دون استشارة طبيبك، فاستشره"، وذلك لأن كثيرا من هذه العلاجات متوفر الآن ويباع من دون وصف الطبيب.

مثبطات مضخة البروتون

وتعد مثبطات مضخة البروتون مثل "نيكسيام Nexium" و"بريلوسيك Prilosec" و"بريفاسيد Prevacid" من بين العقاقير المستخدمة على أوسع نطاق في أنحاء العالم. وحسب الدراسة، فإن ما يقدر بـ113 مليون وصفة طبية تتم كتابتها لاستخدام هذه العقاقير سنويا حول العالم. وفي الولايات المتحدة، استخدم ما يقرب من 21 مليون شخص واحدا أو أكثر من هذه العقاقير استنادا إلى وصفة طبية كتبت لهم في 2009. وعندما تمت إضافة أنواع يتم صرفها من دون وصف الطبيب، بلغ إجمالي المبيعات حول العالم 13 مليار دولار سنويا، وفقا للدراسة البحثية.

وتعمل هذه العقاقير من خلال منع إفراز المواد الحمضية داخل المعدة بهدف تقليل أو استئصال الحموضة، المعروفة فنيا بمرض الارتجاع المريئي (gastroesophogeal reflux)، وكانت تعتبر على نطاق واسع بأنها فعالة، مع قليل من الأعراض الجانبية، فيما عدا في أوساط الأشخاص الذين يتناولون جرعات من عقار مضاد لتجلط الدم، "كلوبيدوغريل clopidogrel". ولذا استبعدت الدراسة الأشخاص الذين يتناولون هذا العقار، المعروف أيضا باسم "بلافيكس Plavix".

وجرى تطوير هذه العقاقير بعد أن طرحت مجموعة أخرى تشمل "زانتاك Zantac" و"بيبسيد Pepcid "، التي تكافح الحموضة بطريقة مختلفة؛ عبر منع إنتاج الهيستامين في نفس الخلايا المبطنة للمعدة. ولم تتوصل دراسة ستانفورد إلى أي صلة ما بين هذه العلاجات الدوائية الأخيرة والمخاطر المتزايدة لحدوث أزمات قلبية.

ولم ترد أي ردود على الاتصالات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني لشركات نوفاريتس، واسترازينيكا و"بروكتر آند غامبل" الدوائية التي تقوم إما بتصنيع أو توزيع الأنواع من هذه العقاقير سواء التي تصرف بوصفة طبية أو من دون وصفة، وذلك بحلول الساعة الثانية مساء يوم الأربعاء الماضي، عندما تم نشر الدراسة على الموقع الإلكتروني لدورية "بلوس وان".

العقاقير والقلب

ويؤسس البحث الجديد لنظرية مفادها أن مثبطات مضخة البروتون قد تقلل إنتاج أكسيد النيتريك من الخلايا المبطنة للأجزاء الداخلية لنظام الدورة الدموية، بما في ذلك القلب. ويقول ليبر إنه لطالما كانت المعدلات الأقل من أكسيد النيتريك مرتبطة بمشكلات القلب والأوعية الدموية. ويختبر باحثو ستانفورد هذه النظرية مختبريا.

ونقب الفريق الطبي الذي يقوده شاه، في 11 مليون سجل طبي إلكتروني لـ1.8 مليون مريض تمت معاينتهم خلال الفترة من 1994 و2011 في منشآت ستانفورد الطبية. وليضمن الباحثون أنهم لا يفحصون فقط الأشخاص الأكثر مرضا، فقد راجعوا كذلك 5.5 ملايين سجل لـ1.1 مليون مريض تم فحصهم بممارسات بسيطة في أنحاء البلاد بين 2007 و2012. وتوجد هذه السجلات في قاعدة بيانات تسمى "Practice Fusion".

ومن هاتين الفئتين، حدد الباحثون 70 ألف شخص و227 ألفا آخرين، كانوا على الترتيب، يعانون من الحموضة. وقارن الباحثون عدد مرات الإصابة بالنوبات القلبية بين أولئك الذين يستخدمون مثبطات مضخة البروتون بوصفة طبية أو من دون وصف، مقابل الأشخاص الذين لا يستخدمون هذا الدواء.

وأخيرا، اطلع الباحثون على سجلات 1.503 أشخاص في دراسة أخرى يجري العمل عليها، والذين عانوا من النوبات القلبية، والسكتات القلبية، والسكتات الدماغية، وقصور القلب، أو تهتك الأوعية الدموية؛ ليقرروا كم عدد الأشخاص الذين كانوا يستخدمون مثبطات مضخة البروتون.

كما لاحظ الباحثون في ورقتهم البحثية دراسة أظهرت أن من بين 4.357 شخصا يستخدمون مثبطات مضخة البروتون لـ14 يوما، يكون هناك إصابة إضافية بالنوبة القلبية، عندما تتم مقارنتهم بالأشخاص الذين لا يستخدمون العقاقير.

بحث وتنقيب

إن هذا العمل البحثي ليس الأول من نوعه الذي يستخدم تقنية التنقيب في البيانات للكشف عن مشكلات في العلاجات الدوائية لم ينتبه إليها الباحثون الذين أجروا التجارب السريرية التقليدية. ففي 2004، تم سحب مسكن الألم شديد الفعالية "فيوكس Vioxx" من السوق بعد أن قامت إدارة الغذاء والدواء و"كايزر بيرمانننت" بتحليل سجلات 1.4 مليون مريض من المترددين على مراكز كايزر، وقرروا أن معدلات النوبات القلبية والموت بسبب أمراض القلب كانت أعلى بمقدار ثلاثة أضعاف لدى الأشخاص الذين يتناولون هذا العلاج الدوائي مقارنة بعقار منافس. كما تم استخدام التنقيب في البيانات لكشف ما إذا كان الأشخاص الذين يتناولون نوعين من العقاقير في آن معا يعانون من أعراض جانبية لا يتسبب بها أي من العقارين من تلقاء نفسه.

وقال ليبر إن الدراسة الجديدة لا تهدف لأن يتم النظر إليها على أنها "مناهضة لشركات الأدوية على الإطلاق". وأوضح أن: "البحث السريري بات مكلفا للغاية، كل ما في الأمر أنه مفرط التكلفة، حتى بالنسبة إلى شركات الأدوية تلك.. وكل ما هنالك أن من المستحيل كشف كل عرض جانبي". وأضاف رغم هذا "نعتقد بأن هذا الخطر حقيقي، وأنه يتعين التحقيق فيه".

"نبتة" للإقلاع عن التدخين

هي نبتةٌ معروفةٌ عند البعض كمسحوق يُستخدم في تحلية المشروبات بدلاً من السكر بغرض التحول نحو خيارات أكثر صحية، لكن لا يعلم الكثيرون أن وظيفة هذه النبتة قد تكون فعالةً في منحى آخر ألا وهو الإقلاع عن التدخين.

نبتة "ستيفيا" هي من نبات الأقحوان وترجع أصولها إلى الباراغواي، وتمَ استخدامها طوال عقود مضت كمادة للتحلية الطبيعية. وتُعدَ وسيلة رائعة للذين يحاولون الإقلاع عن التدخين لكن يخشون زيادة أوزانهم فور توقفهم عن التدخين.

فهذه النبتة تقتل الإحساس بالرغبة في التدخين وفي الوقت ذاته تساعد على خفض الوزن. وبالتالي يمكن اعتبار أن نتبة "ستيفيا" فعَالةً في مكافحة السُمنة، كما أنها مفيدةٌ في علاج مرض السكري وخفض ضغط الدم.

يمكن استخدام "ستيفيا" أيضاً للعناية بالبشرة والتقليل من التجاعيد، كما يمكن استخدامها في معالجة حب الشباب ولها فعاليةٌ كبيرة ضد التهابات الجلد.

تتوافر "ستيفيا" في الأسواق كمسحوق أو أوراق مجفَفة، ويمكن زراعتها في الحديقة أو على شرفة المنزل لأنها لا تتطلب عنايةً فائقة.

مكياج طويل الأمد لأيام الصيف الحارة

لا شك أنك بغنى عن تعرض مكياجك للتلطيخ والتشوه، وظهور علامات الزيت والدهن على بشرتك التي تزداد بشكل كبير في فصل الصيف.

وكي تحاربي كل هذه العلامات ودرجات الحارة العالية، وتتمتعين بمكياج ثابت ونظيف، لا بد لك من استخدام المنتجات التجميلية طويلة الأمد هذه المنتجات التي أصدرتها معظم الماركات وبأشكال وأنواع مختلفة، فما عليك سوى اختيار المنتج الأفضل والأنسب لبشرتك.

هدفنا هو أن تحافظي على ماكياجك نظيف وأنيق لفترات طويلة خلال أيام الصيف ودرجات الحرارة المرتفعة، ولذلك سنقدم لك لمحة عن الخطوات المثالية لتطبيق الماكياج وأهم المنتجات التجميلية طويلة الأمد التي تحقق نتيجة أفضل لماكياجك:

- من أهم الخطوات أن تستخدمي الـToner بعد تنظيف بشرتك، فهو يمنحك ترطيباً فورياً وبشرة سلسة، كما يحافظ على مستوى الرطوبة في الجلد. بإمكانك استخدام Eudermine Revitalizing Essence من Shiseido أو Tonique Pure Focus من Lancome.

- استخدمي الكريم المرطب الذي يحتوي على SPF فهو يحمي بشرتك من أشعة الشمس ويساعد مكياجك على البقاء لمدة أطول مثل Rose Stem Cell Bio-Repair Precious Oil SPF 15 من Peter Thomath Roth أو White Lucent All Day Brightener Broad Spectrum SPF 22 من Shiseido.

- لا بد من استخدام الكريم التمهيدي Primer قبل تطبيق كريم الأساس، فهو يمنحك توهج الصيف المشرق ويحافظ على Foundation من التكسر وظهور الزيت والدهون على سطح البشرة مثل Foundation Primer – Radiance من Laura Mercier أو Step 1 Skin Equalizer من Make Up For Ever.

- اختاري كريم الأساس ذات الصيغة طويلة الأمد الذي يحتوي SPF والخالي من الزيت، مبتعدة عن Foundation الثقيل والسميك، وبإمكانك استخدام الكريم التمهيدي بصيغة البودرة أيضاً، مثل Teint Couture Long-Wearing Compact Foundation PA++من Givenchy أو Lasting Silk UV Foundation SPF 20من Giorgio Armani.

- إن كنت من أصحاب البشرة الدهنية، لا بد لك من استخدام البودرة المضغوطة التي تثبت مكياجك وتحافظ على البشرة نظيفة من آثار الزيوت والدهون مثل Diorskin Nude Air Powder من Dior أو Retouching Powder من Bobbi Brown.

- بالنسبة لظل العيون لا بد أن تختاريه بالصيغة طويلة الأمد مثل Plush Shadow من Marc Jacobs beauty، وكذلك الأمر بالنسبة للماسكارا مثل Intenseyes من D&G، وبودرة الخدود أيضاً طويلة الأمد مثل Yves Saint Laurent Crème De Blush، وكذلك أحمر الشفاه مثل Chanel Rouge Coco.(هي)

خدع تجميل عليك معرفتها

هناك عدة لمسات وأسرار وتقنيات ونصائح لدى خبراء التجميل لا بد لك من معرفتها كي تحصلي دائماً على قسمات وجه مثالي ومتناسق وخالٍ من العيوب في عالم التجميل والأناقة.. إليك سيدتي 7 خدع وتقنية ونصيحة لابد لك من معرفتها:

1 - للعناية ببشرة الوجه استخدمي الفازلين كبديل لكريم البشرة للحصول على الترطيب المطلوب.

2 - استخدمي ظلال العيون الرمادي الداكن كبديل لقلم الحواجب.

3 - استخدمي Cold Cream Cleanser من Ponds كمزيل للمكياج.

4 - للحصول على شفاه مثيرة استخدمي كريم أحمر الخدود بديلاً لأحمر الشفاه.

5 - قبل البدء بعملية المكياج استخدمي الكونسلير كظلال العيون التمهيدي.

6 - ضعي القليل من بودرة الأطفال على الرموش، انثريها بإستخدام أحد فرش الماكياج الخاصة بك ثم طبقي الماسكارا. هذه الطريقة ستضيف طولا وسمكا وحجما للرموش.

7 - استخدمي جل الرموش للحواجب أيضاً لتبدو متناسقة بشكل جميل وجذاب.

أطعمة تسبب ضررا لبشرتك.. تجنبيها

الطعام والمشروبات التي تتناولينها يمكنها أن تؤثر على صحة بشرتك وتحديد ما إذا كانت بشرتك سيظهر فيها حب الشباب أو البثرات أو حتى تجاعيد البشرة، وبينما هناك عدد من الأطعمة الصحية التي تساعدك على حماية بشرتك، هناك أيضا مجموعة من الأطعمة التي قد تسبب ضررا كبيرا لبشرتك بل ويمكنها أيضا أن تؤثر على كامل صحتك على المدى البعيد إذا أكثرت من تناولها، هذه الأطعمة هي:

- الأطعمة السريعة: وذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية المشبعة التي تسبب ظهور التجاعيد في بشرتك، حيث تدخل الأطعمة السريعة في قائمة الأطعمة التي تتسبب في رفع نسبة سكر الدم وهي القائمة التي تعرف باسم "Glycemic Index"، هذه القائمة التي تدخل فيها الأطعمة مثل الباستا والخبز الأبيض والكعك أثبتت الدراسات أنها تسبب ظهور التجاعيد في الوجه.

- المشروبات الغازية والعصائر المصنعة: هذا النوع من المشروبات يحتوي على نسبة كثيرة من السكريات والتي تؤثر على صحة البشرة، بالإضافة إلى ذلك فإن الصودا تتسبب في شيخوخة مبكرة للبشرة وإضعاف الجهاز المناعي للجسم الذي يحارب الكائنات المرضة الضارة مثل البكتريا، كما أن الصودا تم ربطها بمرض السرطان في العديد من الدراسات العلمية السابقة.

- الطعام المقلي: هذا النوع من الأطعمة بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الدهون يحتوي أيضا على الكربوهيدرات المكرر (refined carbs) التي قد تسبب ظهور التجاعيد في الوجه، بالإضافة إلى ذلك في الطعام المقلي يزيد من نسبة الدهون في الجسم ويزيد من كمية السعرات الحرارية.

- الكافيين: يسبب جفافا شديدا للبشرة ويجعلها تبدو جافة وقشرية، وهو أيضا يزيد من معدل إفراز هرمون الكورتيزول (cortisol) وزيادة معدل إفراز هذا الهرمون في الجسم تؤثر سلبا على الجهاز المناعي في الجسم وتسبب صغر سمك الجلد وطبقاته وبالتالي حدوث شيخوخة مبكرة للبشرة.

عرض أزياء لخريجي الدفعة الاولى من مركز

«تصوير: عصام الريماوي»

كاريتاس للتدريب الذي اقيم في جبل النجمة

«تصوير: عصام الريماوي»

بعد صبغ الشعر.. تجنبي هذه الأمور

يحتاج شعرك الى عناية خاصة بعد عملية صبغه للمحافظة على لونه الجديد ومنع جفافه خاصة لأن الصبغة اللونية تتغلغل داخل الشعر، ما يؤدي بدوره إلى زيادة خشونة الشعر.

إليك من "هي" أهم القواعد الواجب مراعاتها للحفاظ على صحة الشعر بعد عملية الصبغ:

- اذا كنت قد لونت شعرك بصبغة او "حنّة" أتركي فاصلاً زمنياً حوالي 15 يوماً لإعادة صبغ الشعر والحصول على لون أفضل.
- يجب ألا يتعرض الشعر الملّون لأشعة الشمس بكثرة حتى لا يفسد لونه سريعا، كما ان الشمس تتسبب بإحتراقه في حال لم تضعي كريم حماية عليه.
- لا تستعملي إلا شامبو مخصصاً للشعر الملون للحفاظ على لون شعرك لأطول مدة ممكنة ، واذا لم ترغبي في استخدام شامبو خاص للشعر الملّون، فإستخدمي شامبو ناعما وخفيفا لغسل الشعر.
- يُفضل ألا تضعي الزيت على الشعر الملّون لثلاثة أيام كي يتم تشرّب الشعر للصبغة بشكل مناسب.
- تجنبي غسل الشعر بالمياه الساخنة جداً، كما ينبغي تجنب الغسل اليومي للشعر، لأن الغسل المتكرر يُلحق ضرراً بلون الصبغة.
- ابتعدي عن غسل الشعر بالمياه التي تحتوي على كمية كبيرة من الكلور. ونشير الى ان احواض السباحة تحتوي على الكلور بكثرة ما يجعل لونك شعرك يبهت او يضفي أثرا من اللون الاخضر. لذا، لا تسبحي من دون قبعة مخصصة للسباحة.
- من المعروف ان صبغات الشعر تجعل الشعر أكثر جفافاً. لذا استخدمي البلسم من حين لآخر.

عادات يجب الاقلاع عنها لخسارة وزن أكثر

ليس الأكل وحده ما يساهم في زيادة الوزن كما يعتقد الكثيرون، فهناك العديد من العادات الأخرى "المخفية" التي نفعلها أو نمارسها يومياً قد تؤثر في عدم خسارتنا للوزن كما نرغب.

هل تريدين النجاح في خسارة الوزن؟ إذن عليك بالإقلاع عن هذه العادات:

1 – التعب والاجهاد: يؤثران على الجهاز الهضمي بشكل سيء، ما يجعلك تتناولين طعاماً أكثر مما تحتاجين.

2 – عدم تفويت الوجبات: فالجسم يحتاج للطعام في أوقات معينة، وتجويع الجسم يدفعه لاستهلاك أطعمة تحتوي على عناصر دهنية ودسمة أكثر عند تناول وجبة واحدة.

3 – التأني في تناول الطعام: إن بلع الطعام بدل من مضغه بهدوء ويسر يجعلنا نأكل أكثر، وبما أن الدماغ يتطلب 20 دقيقة لإرسال رسالة بالشبع، فمن الأفضل التأني في تناول الطعام تجنباً لاستهلاك طعام أكثر من حاجتك.

4 – عدم شرب الكافيين بكثرة: قد تبدو القهوة والشاي وغيرها من المشروبات لذيذة في بعض الأحيان، إلا أن الافراط في شربها يعني الإفراط في شرب الكافيين لأنه من إفراز هرمون الكورتيزول المسبّع بالسكر والدهون. ما يعني زيادة في كسب الوزن.

5 – عدم السهر لوقت متأخر: لأن ذلك يساهم في إفراز الجسم لهرمون غريلين الذي يختفي خلال النوم، ما يجعلك تأكلين أكثر خلال الليل.

6 – عدم إهمال شرب الماء: هي النصيحة التي نعيدها مراراً وتكراراً، فالماء أفضل الماء لإراوء الجسم والمساعدة في تخفيف الوزن لأنه يمنح الشعور بالإمتلاء بين الوجبات، ما يجعلك تأكلين أقل.

في الخلاصة، ان التوازن في نظام الحياة اليومي يساهم بشكل فعال في تخفيف الوزن والتمتع بصحة دائمة.

الشمام.. لعناية فائقة بجمالك

لا يُمكن مقاومة تناول الشمام او ما يُعرف بالبطيخ الأصفر في فصل الصيف لمذاقه اللذيذ وفوائده الجمة على صحة الجسم والبشرة خصوصاً في هذا الموسم حيث أنه يساعد على حماية البشرة من أشعة الشمس الضارة، كما يساعد على علاج التهابات الجلد، ويمد الجسم بالسوائل اللازمة التي يفقدها طوال اليوم خلال ارتفاع درجات الحرارة، لذا فهو يعد من أفضل الفواكه الصيفية.

إليك عزيزتي من "هي" أهم منافع الشمام لجمال بشرتك:

- يساعد الشمام على التخلص من السموم والفضلات الموجودة في الجسم، لذلك فهو يمنح نضارة للبشرة.
- يحتوي الشمام على مادة الكولاجين وهي عبارة عن مركب بروتيني يؤثر بشكل إيجابي على سلامة بناء الخلايا في الأنسجة الضامة، ما يؤخر من علامات الشيخوخة، لذا فلا تفوتي تناول عدة شرائح من الشمام يوميا لتحافظي على شبابك.
- وضع شرائح الشمام على الجلد المتجعد لمدة ربع ساعة، يكسبه نضارة وليونة ويجعله مشدوداً، وبالتالي فإنه يكافح علامات التقدم في السن وتبدو بشرتك أكثر شباباً.
- يعمل ماء الشمام (الموجود في داخل الثمرة) على تنقية بشرة الوجه من الكلف والنمش إذا دهنت به البشرة. اتركي المزيج لمدة ربع ساعة من ثم اشطفي وجهك بالماء البارد.
- يستخدم الشمام في تركيب الكريمات المخصصة لزيادة رطوبة البشرة وتخفيض عوارض حروق الشمس، لذا يمكنك وضع شرائح منه على الوجه لمكافحة جفاف البشرة والتخفيف من حروق الشمس.

الطرق المثالية للعناية ببشرة الرضع

أظهرت دراسة قامت بها مستشفى شاريته الجامعي في برلين ان تحميم الرضع مرتين في الأسبوع واستخدام مواد العناية الخاصة بالأطفال وكريمات الجلد لا يضر ببشرتهم. إذ تؤكد أخصائية الأمراض الجلدية نتالي غراسيا إحدى المشاركات في إجراء هذه الدراسة أن العناية بالجلد مرتين في الأسبوع يفيد الجلد أكثر من الاقتصار على الماء وحده، مشيرة إلى إمكانية دهن جلد الطفل بكريمات خلال الأشهر الأولى من عمره، حسب ما ذكر موقع "نصف الدنيا".

وحسب الدراسة فإنه من المهم أن تكون درجة حرارة ماء تحميم الأطفال بين 37 و 38 درجة مئوية مع الحرص على ألا تزيد فترة التحميم على 10 دقائق. ويستحسن أن تكون درجة حموضة مستحضرات العناية بالبشرة مشابهة لحموضة الجسم. وتشير الطبيبة نتالي إلى ضرورة الانتباه إلى مكونات مستحضرات التجميل، فالكثير منها يحتوي على عناصر معطرة ومواد حافظة من الممكن أن تسبب حساسية للأطفال.

أما المنطقة الأكثر حساسية في جلد الأطفال فهي مكان وضع الحفاضات حسب الطبيبة نتالي مؤكدة على أن الطريقة المثالية لحماية هذه المنطقة يكون باستخدام الماء العادي. فحسب الدراسة فإن جلد الأطفال يتحمل التنظيف اللطيف دون أن يؤثر على نموه، مهما اختلفت أساليب العناية بجلد الأطفال.

التسنين.. هل يسبب نقص الوزن عند الأطفال؟

في غضون فترة التسنين، تظهر على الطفل أعراض وعلامات مختلفة. ومن بين هذه الأعراض قلة الشهية الناتجة عن الألم والانزعاج اللذين يختبرهما الطفل في هذه المرحلة جراء ضغط الأسنان البازغة على لثته والتهاب هذه الأخيرة وتوهجها.

وفي الإجمال، ترافق هذه الحالة الطفل قبل بزوغ كل سن بأربعة أيام وبعده بثلاثة أيام. لذا من الطبيعي أن ينعكس الأمر على وزنه ويتسبب بفقدانه بعض الكيلوغرامات.

فما الحل لهذه المشكلة وكيف تتعاملين معها؟ إليك هذه النصائح الفعالة من "عائلتي":

- احرصي على تقديم الكثير من السوائل لطفلك الذي لا يبدي أي رغبة بالأكل والشرب، وذلك لتجنيبه الجفاف وإبقاء جوفه مميها.
- في حال أصيب طفلك بالجفاف جراء عدم تقبله أصناف الطعام على اختلافها، اسألي الطبيب عن محلول الكتروليت يناسبه ويرفع معدل الصوديوم في جسمه ويعالجه من الجفاف.
- استشيري الطبيب بشأن أدوية مسكنة تعطينها لطفلك حتى تخفف من حدة انزعاجه وأوجاعه وتسمح له بتناول القليل من الطعام.
- كوني صبورة ولا تحاولي إجبار طفلك على الأكل عند شعوره بالانزعاج، بل انتظري حتى يتحسن قليلا وقدمي له كميات قليلة من العصائر أو الوجبات الغنية بالسعرات الحرارية، فتمده بالطاقة وتشعره بالشبع.
- ضعي الفاكهة أو اللبن في الثلاجة قبل أن تقدميها لطفلك. فبرودة الأطعمة تخفف من انزعاجه وتفتح شهيته.
- اختاري لطفلك أصناف الطعام الطرية واللينة حتى يسهل عليه مضغها ويصعب عليه رفضها. وقبل أن تقدميها له، تذكري بأن تعطيه عضاضة ليفرك بها لثته فتشعره بالتحسن وتهيئه للطعام.

الوقت المناسب لحبو الطفل

غالبا ما يبدأ الطفل بالحبو خلال أول مراحل حياته قبل التنقل والمشي بمفرده، فكيف يبدأ الطفل بالحبو ليتطور ويتمكّن من المشي خلال السنوات الأولى من حياته؟

يبدأ الطفل بالحبو عند بلوغه نحو السبعة إلى عشرة أشهر، فور استطاعته بالتوازن على يديه وركبتيه، بعد ذلك، يتعلم الطفل من تلقاء نفسه حركة جسمه إلى الأمام والخلف من خلال دفع ركبتيه، أما بعد تمكّنه من إتمام هذه الحركة، فتصبح عضلات جسم الطفل أقوى، الأمر الذي يمكنّه من المشي لاحقا.

ولا يجب القلق أبدا في حال لم يبدأ الطفل بالحبو خلال هذا العمر، فهناك العديد من الأطفال الذين يتأخرون في الزحف وبعضهم من لا يزحفون على الإطلاق، لا داعي للقلق في حال كان الطفل يلتقط ويلمس الأغراض التي تحيط به، أو في حال كان يستخدم ذراعيه ويديه من دون أي مشكلة بدلا من الزحف أو الحبو.

ويعتمد الكثير من الأطفال على طرق أخرى للتحرّك خلال الأشهر الأولى من حياتهم، مثل الانزلاق على المؤخرة أو الزحف على البطن، كما هناك بعض الأطفال الذين لا يزحفون، بل ينتقلون مباشرة إلى الوقوف على رجليهما من خلال الاستناد على أي غرض حولهم مثل الأثاث أو بمساعدة أي شخص بجانبهم.

ويجب على الأم القلق قليلا في حال د بلغ الطفل عمر الـ11 شهرا ولم يبد أي اهتمام لحركة جسمه وللتنقل من مكان إلى آخر، أو في حال لم يكن يعلم بعد كيفية تحريك يديه ورجليه في شكل متناسق.

وبعد أن يتعلم الطفل الحبو أو الزحف سيحاول بمفرده الوقوف وتعلّم المشي،غالبا ما يحصل هذا الأمر عند بلوغ الطفل عمر السنة تقريبا، وفور نجاحه بإتمام ذلك، يبدأ الطفل بالوقوف والمشي وحده من دون الاتكال على أحد، لكن قد يتمسك بالأثاث الذي يحيط به في الفترة الأولى. (نصف الدنيا)

مسامحة الشريك والبدء من جديد.. نصائح

لا تخلو الحياة الزوجيَّة من المشاجرات والمشاحنات، خصوصاً في بداية الزواج، ويرجع هذا الأمر إلى اختلاف البيئة والمنشأ لكلٍّ من الزوجين، فكلاهما يرى الحياة من زاوية مختلفة، والشجار في حدِّ ذاته لا يعد مشكلة، خاصة عند ارتكاب الشريك لأي خطأ أو تصرف معك بطريقة سيئة، فذلك قد يحدث توتراً في العلاقة، وتشعرين وقتها بالغضب، لكن حين تفكرين قليلا ربما تتراجعين عن محاسبته وهذا ما يفتح له المجال لارتكاب الأخطاء مجدداً. لذا عليك التفكير جيِّداً متى عليك مسامحته على أخطائه، ومتى يجب عليك محاسبته. «سيدتي نت» التقى بالاستشاريَّة في طب الأسرة، د.شريفة عبد الله الزهراني، لتقدِّم لك عزيزتي الزوجة أهم النصائح التي يجب عليك من خلالها مسامحة زوجك، وأهم الأمـور التي يجب أن تقفي عليها وتضعي خطاً أحمر لها.

بداية أوضحت الدكتورة شريفة أنَّ الحياة الزوجيَّة لا تشبه حياة زوجيَّة أخرى على الاطلاق، إلا إذا تشابه البشر، وهذا مستحيل. وهنا سأتناول استراتيجيات التعامل مع الحياة الزوجيَّة، ومسامحة الشريك.

أولاً يجب أن تعرفي الآتي:

- من هو الشريك؟

- ما هي معلوماتك عن طباع الشريك ومزاجه؟
- خبرتك السابقة معه في حلِّ المشكلة والتسامح.
- هل يحب تدخل طرف آخر في حلِّ المشكلة؟
- كم من الوقت تحتاج لتسامح؟
- عوائق المسامحة.
- العقاب المناسب المرضي.

نصائح لمسامحة شريك حياتك:

- لا تكوني عجولة: يجب عليك عزيزتي الزوجة عدم اتخاذ أي قرار في لحظة غضب، بل اجلسي مع زوجك وتحاوري معه في موضوع الخلاف القائم بينكما حتى تجدي الحلَّ المناسب؛ لأنَّ القرارات المتسرِّعة غالباً تولد الندم.
- عامليه بالمثل: لا بد لك من إتباع سلوك المعاملة بالمثل مع الشريك، بمعنى إن سامحك في الماضي على خطأ قد فعلته فحاولي مسامحته بالمثل إذا ما تكرَّر الخطأ نفسه. وفقاً لهذه الاستراتيجيَّة يمكنك أن تحدِّدي أيضاً ما إذا كانت الظروف ملائمة لمسامحة الشريك أم لا.
- تحاوري مع زوجك واخبريه بمدى خطورة الموضوع وما يترتب على أفعاله: إذا كان الخطأ متكرِّراً أكثر من مرَّة عليك أن تسألي الشريك لإخباره بأنَّ لتصرفاته عواقب سلبيَّة على علاقتكما ومدى الألم الذي ألحقه عليك، وذكريه بأنَّه قد تصرف هذا التصرف نفسه سابقاً، ومن ثمَّ اشرحي له عواقب هذه التصرفات. ويجب أن تكوني واضحة وصريحة وتحدِّدي بشكل دقيق ما عليك فعله، وهل ستسامحينه بقلب صافٍ وبكل صدق. حاولي إيجاد الحل الذي ترين أنَّه مناسب وحسب مدى الخطأ الذي اقترفه، وبعد ذلك عليك مراقبة تصرفاته من دون أن تشعريه أنَّه تحت المراقبة، وفي حال التكرار يلزم عندها الانفصال، خصوصاً في حال الخيانة الزوجيَّة.
- الموازنة بين المسامحة والعقاب: يجب أن نوازن بين المسامحة والعقاب ولا تكون المسامحة مطلقة، لكن بحدود على حسب الحالة ولنعطي الطرف الآخر الوقت الكافي للاعتراف بالخطأ والتراجع عنه في المرَّة المقبلة.
- يجب دراسة الحالة: يجب أن يكون التسامح مدروساً؛ لأنَّ التهاون مع الشريك في أي أمر يضر بالشريك الآخر يجعل الخلل يستمر من دون حلٍّ ولا نهاية ما قد يشعر الطرف الضعيف بالعجز والكآبة ويؤدي إلى حالة من المرض النفسي والعضوي، ونلاحظ ذلك بكثرة لدى السيدات المتزوجات أكثر من الرجال المتزوجين وبما أنَّ المرأة الجزء الأضعف في العلاقة فهي تتحمل الجزء الأكبر من المسؤوليَّة عندما تتنازل عن حقوقها من دون أي مطالبة أو كثرة مسامحة الطرف الآخر خوفاً من المجتمع. لذلك من أمن العقوبة أساء الأدب. إذا أرادت المرأة أن تسامح أو يسامح الرجل فليأخذ وقته في التفكير على حسب الحالة، التي سيسامح من أجلها وإذا سامح فلينس، ويجب أن يتذكر الصفات الحسنة في الشريك دائماً إذا أراد أن يواصل معه المشوار.

عادات غير صحية تتلف بشرتك

كل إمرأة تحلم بالحصول على بشرة نضرة، مشرقة وخالية من الشوائب. لكن هل كنت تعلمين أن بعض العادات الروتينية غير السليمة التي تقومين بها يوميا تتعب وتؤذي بشرتك؟ اكتشفي ما هي العادات التي يجب أن تتجنبيها للحفاظ على بشرة صحية.

- استعمال المنتجات التي لا تلائم بشرتك: لا تشتري المنتجات التجميلية أو الكريمات من دون استشارة الطبيب، فهو سينصحك بالمنتج الذي يلائم نوع بشرتك لتفادي المشاكل الجلدية.
- إزالة البثور من الوجه بالأظافر: لا تزيلي البثور، حب الشباب، أو الرؤوس السوداء بالأظافر كي لا تظهر آثارها فيما بعد. ننصحك باستشارة الطبيب ومعالجتها بواسطة الكريمات المخصصة لها.
- عدم تعريض بشرتك للشمس: بشرتك بحاجة للفيتامين D الذي توفره أشعة الشمس، لذا ننصح بالتعرض لأشعة الشمس يوميا لمدة 10 دقائق على الأقل خلال ساعات الصباح الباكر أو في وقت متأخر من فترة بعد الظهر. لكن تذكري أن كثرة التعرض للشمس خلال النهار من دون وضع الكريم الواقي، عادة غير صحية وغير مفيدة للبشرة.
- عدم غسل الوجه: من المهم جدا أن تهتمي بنظافة بشرة وجهك لأنها معرضة للكثير من الميكروبات والبكتيريا.
- غسل الوجه بالصابون العادي: تجنبي الصابون العادي لغسل الوجه واستبدليه بصابون مخصص لنوع بشرتك.
- الإدمان على الهاتف: يحمل الهاتف الكثير من الجراثيم لأنك تأخذينه معك أينما ذهبت. وأشارت بعض الدراسات إلى أن تصويب الهاتف إلى الوجه ينقل إليه الكثير من هذه الميكروبات المضرة بصحة البشرة.
- عدم ترطيب البشرة: لا تنسي مدى أهمية ترطيب البشرة، خاصة في المناطق المحيطة بالعينين!

السقوط في الهاوية كلفه 15 عاما في السجن

لأول مرة يعود إلى القرية وهو يحمل كل هذا الكم من الإحباط والشعور بالكره لنفسه، وأكثر ما كان يغضبه هو أنه لا يجد من يصب عليه جام غضبه، إنه الابن الوحيد لأحد أثرياء القرية تجاوز العشرين من عمره بقليل وأمضى سنواته في التعليم حتى التحق بالجامعة، وكل هذه المقومات يتمنى أي شاب في القرية واحدا منها فقط كي يزهو ويختال على أقرانه ويعتبر نفسه أسعد شباب القرية، لكن حمادة يجد نفسه تعيسا، بل أتعس الناس جميعا، الكارثة ظهرت في حياته منذ بداية العام الدراسي عندما نشأت علاقة بريئة مع منى الطالبة بالسنة الأولى بالكلية، لكنها أعلنت عن نفسها في الشهور الأخيرة، حينما ذهب إلى كليته الجامعية ليقابله العميد ويعلمه أن التحقيق الذي دار معه بشأن تطاوله على أحد الأساتذة قد انتهى إلى حرمانه من الدراسة هذا العام وعليه ألا يحاول دخول الكلية بعد اليوم حتى ينتهي العام الدراسي.

وأبدى العميد أسفه وكظم حمادة غيظه، فقد أدرك أنه لا جدوى من المناقشة رغم شعوره الشديد بالظلم، وأصبح واجبا عليه أن ينفذ الحكم لذلك عاد إلى القرية وهو يشعر باليأس، خاصة أنه لا يستطيع أن يشكو لأحد فعلى الرغم من تفوقه الدراسي وشهادة الجميع له بالذكاء خلال جميع السنوات الماضية، لكن يبدو أن هذا الأستاذ افتعل هذا الخلاف معه حتى يزيحه من الكلية عندما اكتشف علاقته مع منى، حيث كان يحاول أن يلقي عليها شباكه فاستفزه حتى تطاول عليه ونال ما يريد.

لم يشعر حمادة بحجم الكارثة إلا حينما أغلق باب غرفته في القرية على نفسه، شعر كأنه أصيب فجأة بعاهة عطلت كل قدراته على إنتاج أي عمل، لكنه بعد عدة أيام قليلة خشي على نفسه من الجنون فقرر أن يخرج إلى الناس والحقول وأن يصر على النسيان، وبدأ يكتب الشعر والأغاني ويحاول كتابة القصص، وفجأة وجـد نفسه مشغولا بإحدى النساء.

وفي الحقيقة يمكن القول إنه أرغم نفسه على هذا الانشغال والدخول في حالة من العشق والهوى، عرف بعد ذلك أنها مطلقة ومن الفقيرات اللاتي يحصلن على القوت بالعمل المضني في الحقول، استغرقته اللعبة في البداية وأخذ يفتعل معها الأحاديث في موضوعات شتى ليتحسس موقع أقدامه وتدريجيا أخذ الحديث يتحول إلى حياتها دون رجل والأسباب التي دفعت زوجها لتطليقها، رغم الجمال الذي تتمتع به والذي يكفي أي رجل ويزيد وعندما شعر في أحد الأيام أنه قد تجاوز الحدود، وحاول الابتعاد عنها، لم تتركه المرأة التي كانت متعطشة للحب، خاصة أن حمادة كان بالنسبة إليها حلما بعيد المنال، كما كانت اللقاءات متيسرة ومتوافرة، وشيئا فشيئا وجد أنه مشدود إليها، بل ويحبها، وكان هذا الحب يعتبر كارثة، فالمرأة مطلقة وفقيرة وتكسب عيشها بالعمل، ولو قال لأهله إنه يريد أن يتزوجها لأخذوه إلى مستشفى المجانين لكي يعالج مما أصابه، فوضعه لا يسمح له بالتفكير في الزواج الآن على الأقل منها أو من غيرها فهو لا يزال طالبا بالجامعة ومفصولا في الوقت نفسه، ووالده من كبار الأعيان بالقرية فكيف يجرؤ أن يفكر في الزواج من مثل هذه المرأة التي يجب ألا يزيد حلمها على الحصول على العمل لديهم في حظيرة المواشي أو في الحقول.

قرر أن يعتزل الناس مرة أخرى هربا من المرأة ومن الناس واختار "مقعدا" بجوار باب حظيرة المواشي وأضاف إليه منضدة ليتناول عليها طعامه ويقرأ الكتب ويقضي يومه من أول النهار إلى آخره، وظن أنه بذلك قد تخلص من الجميع، لكن مرت أيام عدة فقط وعرفت المرأة طريقها إليه، ووجد نفسه عاجزا عن طردها، وفي الوقت نفسه لم يحاول لأنه كان يريدها، حتى الآن لا يعرف حمادة كيف حصلت على غطاء شرعي ورسمي لحضورها إلى المنزل من العائلة بحجة العناية بالمواشي ورعاية أكلها وشربها مع أن ابن عمها يقوم بهذا العمل منذ مدة طويلة بعدما تقدم العمر بوالده العجوز، وكان بداية عملها هو العناية بالمقعد ونظافته حتى في حضور ابن عمها.

مع الوقت تطورت العلاقة بينهما وأخذ الحديث بينهما منحى آخر فقد ازداد حميمية، وعندما جاءت الفرصة لم تتركه يفلت من براثنها ووجد نفسه بمفرده معها فقام من مكانه متجها إلى البيت، ففوجئ بها كأنها كانت تنتظر هذه الفرصة وتصدت له معترضة طريقه وجذبته إلى داخل الحظيرة وبقدمها أغلقت الباب ودفعته ليسقط على الأرض وبعد قليل وجد نفسه قد استسلم ولم يفق إلا وهي تسأله قبل أن تمضي إن كان يريد منها شيئا آخر، ووجد نفسه يشكرها ولا يعرف كم من الوقت مضى عليه قبل أن يجمع نفسه ويعود إلى المنزل.

مرت أيام عدة بعدها وهو يلوم نفسه على ما حدث، ومرة يلوم الأستاذ الذي كان سببا في فصله من دون ذنب جناه، ومرات أخرى يلوم المرأة التي استغلت فيه قلة التجربة والخبرة، ويصمم على الانتقام منها وتلقينها درسا لا تنساه، لكنه في أول مرة وجد نفسه وحده معها هجم عليها ولم تقاوم هي واستسلمت في إغراء جعله ينسى كل غضبه وحقده، كما وجد نفسه يخرج من جيبه كل ما معه من نقود ويعطيها لها، ولم تمانع هي وتناولت منه النقود من دون حتى أن تحاول التظاهر بالتمنع، شعر بنفسه وهو ينحدر في المستنقع الخطر وفي كل مرة يقسم أنه لا بد أن يتخلص من هذه المرأة ومن علاقته بها، لكنه كان يؤجل تنفيذ قراره رغم تأكده أنه على وشك السقوط في الهاوية إلى أن وقع المحظور الذي كان يتوقعه لكن بصورة لم تخطر له على بال.

كانت القرية تحتفل بزواج أحد شبابها وحفل الزفاف يمتلئ بالرجال والنساء وكان العريس من أقارب المرأة المطلقة وعندما لمحها في الحفل وهي في كامل زينتها طار صوابه وأشار إليها من دون أن يلاحظ أحد، ففهمت أنه سيسبقها إلى مكانهما المعهود في حظيرة المواشي، بعد قليل لحقت به ولم يغلقا الباب جيدا على اعتبار أن الليل تأخر ولن يأتي أحد، كما أنهما تركا ابن عمها المكلف بإطعام المواشي يرقص بعصاه في الحفل وفيما هما مشغولان ببعضهما عن الدنيا فوجئا بفتح الباب وشاهدا ابن عمها يقف أمامهما مذهولا وكأنه قد فقد الوعي، سيطرت المرأة على نفسها بسرعة وصرخت في حمادة تطالبه بقتل ابن عمها حتى لا يفضحهما وأسرعت إلى داخل الحظيرة، اعتدل حمادة فوجد ابن عمها ما زال مذهولا ومن دون وعي جذب من يده العصا التي كان يحملها والتي كان يرقص بها في حفل الزفاف منذ قليل وانهال بها على رأسه مرات عدة حتى سقط على الأرض مضرجا في دمائه ودخل الحظيرة وأحضر المرأة وخرجا وتركا الجثة.

في الصباح تلقت الشرطة بلاغا بالعثور على الجثة، وانتقل رجال المباحث وتوصلت التحريات إلى كشف الحقيقة، وتم إلقاء القبض على حمادة وأحيل إلى النيابة، واعترف بارتكاب الجريمة بتحريض من المطلقة، وأمرت النيابة بحبسهما على ذمة التحقيق بتهمة القتل العمد والتحريض عليه، وأحالتهما إلى محكمة الجنايات التي عاقبت حمادة بالسجن المشدد 15 عاما، وعاقبت شريكته بالسجن 3 سنوات.

خريطة لـمسلسلات "رمضان" وقنوات العرض

يتنافس هذا العام 34 مسلسلا في الموسم الرمضاني، الذي يشهد زخما كبيرا من القضايا، وعدد كبير من الفنانين المشاركين، وعلى رأسهم عادل إمام، وأحمد السقا، ويسرا، ونيللي كريم، وغيرهم.

1 - "أستاذ ورئيس قسم": بطولة عادل إمام، و أحمد بدير، ونجوى إبراهيم، وأحمد راتب، ومن تأليف يوسف معاطي وإنتاج تامر مرسى، وإخراج وائل إحسان، وسيتم عرضه حصريا على قناة MBC مصر.

يقدم "إمام" دور أستاذ في كلية الزراعة يواجه الفساد، وتدور أحداث المسلسل في فترة ما قبل ثورة يناير وما بعدها.

2 - "ذهاب وعودة": من بطولة أحمد السقا، ومجدي كامل، وإنجي المقدم، وفريال يوسف، ومن تأليف عصام يوسف، وإنتاج صادق الصباح، وإخراج أحمد شفيق، وسيتم عرضه حصريا على قناة MBC مصر.

يقدم "السقا" دور "خالد" صاحب شركة كبيرة للاستيراد والتصدير، يقع في أزمة بعد أن تختطف ابنه عصابة تتاجر في الأعضاء البشرية، فيقرر السفر للبحث عنهم مع زوجته، ويتورط معهم ويقوم باختراق العمل داخل شركتهم من أجل البحث عن ابنه.

3 - "وش تاني": من بطولة كريم عبدالعزيز، وحسين فهمي، ومحمد لطفي، ومنة فضالي، ومحمد العزابي، ومن تأليف وإنتاج وإخراج وائل عبدالله، وسيتم عرضه حصريا على قناة "الحياة".

تتناول أحداث المسلسل علاقة رجال الأعمال بالسلطة ونهبهم لثروات الشعب، واستغلال علاقاتهم برجال السلطة وقادة مؤسسات الدولة، ويلعب حسين فهمي دور أحد رجل أعمال يهرب خارج مصر بعد سرقته لثروة كبيرة، بينما يقوم كريم عبدالعزيز بدور شاب من طبقة متوسطة وينفق بالاشتراك مع والده على أخوته ويعمل حارس أمن لرجل أعمال.

4 - "تحت السيطرة": من بطولة نيللي كريم، وأحمد وفيق، وظافر عابدين، ومحمد فراج، وهاني عادل، وجيهان فاضل، ومن تأليف مريم نعوم، وإنتاج جمال العدل وإخراج تامر محسن، وسيعرض على قنوات ten، و"دبي" و"الحياة" والـCBC، و"القاهرة والناس"، و"المحور" والتلفزيون المصري. وتدور قصة العمل حول قصص اجتماعية عن مجموعة أصدقاء يعيشون في منطقة واحدة، ويقدم حياتهم في أكثر من مرحلة.

5 - "حارة اليهود": من بطولة منة شلبي، وإياد نصار، وأحمد حاتم، وسيد رجب، وهالة صدقي، وإنجي شرف، ومحمد عبدالحافظ، ومن تأليف مدحت العدل، وإنتاج جمال العدل، وإخراج محمد العدل، وسيعرض على قوات "الحياة" وten والـCBC و"القاهرة والناس"، والتليفزيون المصري، و"دبي". وتدور قصته حول مرحلة من مراحل مصر التي استطاعت فيها التعايش مع جميع الأديان واللغات.

6 - "العهد": من بطولة آسر ياسين، وغادة عادل، وآيتن عامر، وصبري فواز، ووليد فواز، وشيرين رضا، وصبا مبارك، وأروى جودة، وهنا شيحة، ومن تأليف محمد أمين راضي، وإخراج خالد مرعي، وسيذاع المسلسل على قناة "النهار" حصريا.

ويتناول المسلسل صراع خيالي ليس له وجود زمنيا بين 3 كفور على السلطة والحكم من خلال كتاب "العهد"، وهم "كفر النسوان"، "ونطاط الحيط"، "وكفر القلعة"، لكن جميعهم بانتظار نبوءة وهي التي تتحكم في مصيرهم.

7 - "ألف ليلة وليلة": من بطولة شريف منير، وأمير كرارة، وآسر ياسين، ونيكول سابا، وكمال أبورية، ونسرين طافش، ومن تأليف محمد ناير، وإخراج رؤوف عبد العزيز، وسيعرض حصريا على قناة MBC العامة.

وتدور أحداث المسلسل حول قصة "ألف ليلة وليلة"، لكن بشكل عصري وجديد ومختلف بالإضافة إلى الجرافيك المتطور، والقصة مقتبسة من مسلسل "ألف ليلة وليلة" الشهير، الذي يحكي قصة الملك "شهريار" الذي يقتل سيدة كل يوم حتى تأتيه "شهرزاد" وتحكي له قصصا شيقة مقابل ألا يقتلها.

8 - "حالة عشق": من بطولة مي عز الدين، وبوسي، وسامح الصريطي، وعمر مصطفى متولي، وأمينة ،وراندا البحيري، وهالة فاخر، وعايدة رياض، ومن تأليف محمد صلاح العزب، وإخراج إبراهيم فخر، وسيذاع على قنوات "النهار"، و"الحياة"، و"أبوظبي"، وقناة art حكايات.

وتدور قصته حول مذيعة في إحدى المحطات الإذاعية، تنتمي في الأصل لعائلة عريقة لكنها تعيش في حارة شعبية، ومعها شاب زميلها في العمل في نفس المحطة الإذاعية ، ثم تتزوج والدتها "بوسي" من رجل غني ينقل الأسرة إلى مستوى مختلف من الحياة، وذلك سيؤدي إلى مشاكل وعقبات كبيرة يكشفها أحداث وتفاصيل المسلسل.

9 - "الصعلوك": من بطولة خالد الصاوي، ورحمة، وحسن حسني، وأحمد راتب، ونجلاء بدر، وسيد رجب، ومن تأليف محمد الحناوي، وإخراج أحمد صالح، وسيذاع على التلفزيون المصري، و"النهار" وart حكايات.

ويدور أحداث المسلسل حول علاقة الأسياد بالعبيد، من خلال الطبقات وعلاقة الخادم بالمخدوم وكشف الفقر ومعاملة الأغنياء ونظرتهم للفقراء.

10 - "لهفة": من بطولة دنيا سمير غانم، وسمير غانم، وعلي ربيع، ومحمد سلام، وسامي مغاوري، من تأليف كريم يوسف، وإخراج معتز التوني، وسيذاع على قناة "الحياة"، والتلفزيون المصري.

وتقدم "دنيا" دور فتاة "كومبارس" تحاول تحقيق حلمها بالوصول للنجومية بمساعدة والدها وعمها الذي يعمل "ريجيسر" فاشل لسنوات طويلة.

11 - "بين السريات": من بطولة باسم سمرة، ونسرين أمين، وصبري فواز، ومحمد شاهين، ونجلاء بدر، وسيمون، وروجينا، وسيد رجب، ومن تأليف أحمد عبدالله، وإخراج سامح عبدالعزيز، وسيذاع على التلفزيون المصري، وقناة "الحياة" وقناة CBC.

وتدور أحداث المسلسل في منطقة "بين السرايات"، المقابلة لجامعة القاهرة، فيكشف العمل صراع الورق والملازم والمكاتب المقابل للجامعة والاستثمار الذي يقيم عليه أهل المنطقة، بالإضافة إلى كشفه جانب كبير من طموحات وأحلام أهالي المنطقة في نظرتهم للجامعة.

12 - "بعد البداية": من بطولة طارق لطفي، وفاروق الفيشاوي، ودرة، وخالد سليم، وروجينا، ومحمود الجندي، ومن تأليف عمرو سمير عاطف، وإخراج أحمد خالد موسى، وسيذاع على قناتي "النهار" و"دريم". ويتحدث المسلسل عن صحفي يحدث له حادثة تقلب حياته، ويكتشف أثناء قراءته لجريدة خبر وفاته، فتدور أحداث المسلسل حول كاتب الخبر.

13 - "أرض النعام": من بطولة رانيا يوسف، وزينة، وأحمد زاهر، وسوسن بدر، ومن تأليف ناصر عبدالرحمن، وإخراج غادة سليم وسيذاع حصري على قناة ten.

تدور أحداث المسلسل في إطار درامي اجتماعي قبل 25 يناير، ويتناول أحوال بعض الطبقات الاجتماعية المختلفة، ورصد قصصا واقعية منها.

14 - "ظرف أسود": من بطولة عمرو يوسف، ودرة، وإنجي المقدم، وصلاح عبدالله، ومحمود البزاوي، وفراس سعيد، ومن تأليف وإخراج أحمد مدحت، وسيذاع على التليفزيون المصري وقناة ten.

تدور أحداث المسلسل حول شاب يدعى يوسف يتعرض في يوم ما وصول له عن طريق البريد ظرف فعندما يفتحه يكتشف بان هذا الظرف هو الظرف الأسود الذي سيغير حياته ويقلبها رأسا على عقب.

15 - "حق ميت": من بطولة حسن الرداد، وصبا مبارك، وإيمي سمير غانم، وأحمد عبدالعزيز، ومن تأليف باهر دويدار، وإخراج فاضل الجارحي، وسيذاع حصريا على قناة الحياة.

وتدور أحداث المسلسل حول عمل اجتماعي وبوليسي، ويبحث شاب وقع تحت ظلم كبير عن حقه ورد الظلم الذي وقع عليه في إطار تشويقي.

16 - "مولانا العاشق": من بطولة مصطفى شعبان، محمد الشقنقيري، وفاطمة ناصر، وسامي مغاوري، وميساء مغربي، ومن تأليف أحمد عبدالفتاح، وإخراج عثمان أبولبن، وسيذاع حصريا على قناة MBC مصر.

تدور أحداث المسلسل حول شاب فقير يدعى "سلطان" يعمل سائق ميكروباص، ويقيم بحي شعبي وتربطه علاقة حب مع بنت في نفس الحي الشعبي، لكنها لا تبادله نفس الشعور وتفضل عليه شاب ثري، ليدور بعدها مفارقات ومشاكل عديدة.

17 - "ولي العهد": من بطولة حمادة هلال، ولوسي، وانتصار، وعلا غانم، وياسر جلال، وهبة مجدي، ومي سليم، وريم البارودي، ومن تأليف أحمد أبو زيد، وإخراج محمد النقلي، ويذاع حصريا على قناة MBC مصر. ويدور المسلسل حول تقسيم الورث الشرعي والمشاكل التي تحدث بين الاخوة حول الميراث، الذي يؤدي في بعض الأحيان للقتال عليه.

18 - "الكابوس": من بطولة غادة عبدالرازق، وكريم محمود عبدالعزيز، وكريم قاسم، ومنة عرفة، وسلوى عثمان، ومن تأليف هالة الزغندي، وإخراج إسلام خيري، وسيذاع على قناة CBC حصريا. ويدور حول فتاة تعمل في مقلب زبالة وتواجه في هذا المقلب كابوس، وتكتشف أنه ليس كابوسا وإنما حقيقة.

19 - "يا أنا يا أنتي": من بطولة سمية الخشاب، وفيفي عبده، وسامح الصريطي، وسهر الصايغ، ورحاب الجمل، وإدوارد، ومن تأليف فتحي الجندي، وإخراج أحمد حمودة، وياسر زايد، وسيذاع على قناة CBC.

20 - "الوسواس": من بطولة تيم حسن، ونضال الشافعي، وزينة، وهبة مجدي، ومدحت تيخا، ومحمد عبدالحافظ، وسوسن بدر، وعلاء مرسي، ومن تأليف محمد ذوالفقار، وإخراج حسني صالح، وسيذاع على قناة "الحياة" حصريا. ويتحدث المسلسل عن الفقر الذي يواجه بعض قصص الحب، من خلال قصة حب "صباح"، التي تقدم دورها زينة، و"همام" البلطجي الذي يقوم بدوره تيم الحسن.

21 - "مريم": من بطولة هيفاء وهبي، وخالد النبوي، وحسن حسني، وأحمد حاتم، وريهام عبدالغفور، وأحمد صلاح السعدني، ومن تأليف أيمن سلامة، وإخراج محمد علي، وسيذاع حصريا على قناة "النهار".

وتدور أحداث المسلسل حول شقيقتين وهما "ملك" و"مريم"، وتقوم هيفاء بدور الشخصيتين لتوأم، و"مريم" سيدة بسيطة وخرساء، أما "ملك" فهي سيدة أعمال تعود من الخارج إلى القاهرة لمتابعة أعمالها.

22 - "مولد وصاحبه غايب": من بطولة هيفاء وهبي، وحسن الرداد، وفيفي عبده، ومحمد لطفي، وباسم سمرة، ومحمد كريم، ومحمد أبو داوود، ومن تأليف مصطفى محرم، وإخراج شيرين عادل، وسيذاع حصريا على قناة "الحياة". ويكشف المسلسل قصة حياة فتاة فقيرة وتحولها لسيدة أعمال عن طريق دخولها لعالم رجال الأعمال، ويكشف أيضا أسرار علاقات رجال الأعمال بالسلطة.

23 - "الكبير أوي": من بطولة أحمد مكي، ومحمد سلام، وبيومي فؤاد، وسعيد طرابيك، ومن تأليف مصطفى صقر، وإخراج أحمد الجندي، وسيذاع حصريا على قناة CBC. يقوم في هذا الجزء بالبحث عن أشقائه التوأم في عدد من البلاد.

24 - "طريقي": من بطولة شيرين عبدالوهاب، وأحمد فهمي، وباسل خياط، وسلوى محمد علي، ومن تأليف تامر حبيب، وإخراج محمد شاكر خضير، وسيذاع حصريا على قناة CBC.

ويحكي المسلسل رحلة صعود مطربة من القاع إلى النجومية عن طريق محاولاتها لتحقيق أهدافها وطموحها.

25 - "أوراق التوت": من بطولة كمال أبو رية، وصابرين، وسميحة أيوب، ويوسف شعبان، وصفاء سلطان، وطارق صبري، ومحمد بخش، ومادلين طبر، ومن تأليف أيمن سلامة، وإخراج هاني إسماعيل، وسيذاع على التليفزيون المصري، و"الحياة"، و"صدى البلد" و"المحور".

وتدور أحداث المسلسل التاريخي في بلاد ما وراء الهند، إذ يطير طبيب عربي لكي يستقدم دواء لحاكم عربي فيكتشف بأنهم مازالوا يعبدون الأصنام، فيعكف على نشر الدعوة الإسلامية هناك وينجح في ذلك عن طريق سماحته وأخلاقه.

26 - "لما تامر ساب شوقية": من بطولة مي كساب، ونضال الشافعي، وإنجي وجدان، وإدوارد، وإنعام سالوسة، ورجاء الجداوي، ولطفي لبيب، ومن تأليف ميشال نبيل، وإخراج شريف عرفة، وسيذاع على قناة TEN حصريا. يدور العمل في إطار كوميدي، ويقدم هذا الجزء دون الفنان أحمد الفيشاوي.

27 - "لعبة إبليس": من بطولة يوسف الشريف، وشيري عادل، ومحمد رياض، وتميم عبده، وفريال يوسف، وأميرة العايدي، ومن تأليف إنجي علاء، وعمرو سمير عاطف، ومن إخراج شريف إسماعيل، وسيذاع على قناة "الحياة" حصريا.

يقدم يوسف الشريف دور ساحر في إطار من التشويق والغموض، ويدور المسلسل حول شقيقين توأم يجسدهما أحدهما رجل أعمال وله مكانة اجتماعية مرموقة، والآخر ساحر يتحد مع الشيطان لتحقيق أهدافه.

28 - "دنيا جديدة": من بطولة حسن يوسف، وأحمد بدير، وفتوح أحمد، ومحمد نجاتي، وسامح الصريطي، ونيرمين ماهر، ومن تأليف مصطفى إبراهيم، وإخراج عصام شعبان، وسيذاع على التلفزيون المصري وقناة "الحياة". ويناقش المسلسل التطرف السائد في المجتمع عن طريق فرضه معاملات الإسلام الوسطي والدعوة الحسنة لمواجهة الفكر الإرهابي.

29 - "حواري بوخارست": من بطولة أمير كرارة، ومي سليم، وعلا غانم، وأحمد سلامة، وأحمد حاتم، ودينا، وسارة سلامة، وميسرة، ومن تأليف هشام هلال، وإخراج محمد بكير، وسيذاع على قنوات "روتانا مصرية"، و"النهار"، و"دريم".

ويدور المسلسل حول سيد بوخارست، وهو لاعب جودو يحصل على الأولمبياد ويعود لمصر لا يجد مكانته التي يستحقها فيهرب للخارج ليعود تاجر مخدرات.

30 - "زوجة مفروسة أوي": من بطولة داليا البحيرى، وسمير غانم، وخالد سرحان، ومروة عبد المنعم، ومحمد أبو داود، وبدرية طلبة، ومن تأليف أمانى ضرغام، وإخراج أحمد نور، وسيذاع على قناة "الحياة". ويدور المسلسل حول علاقات اجتماعية وزوجية بطريقة كوميدية، وتقم "داليا" دور صحفية تعمل بنفس الجريدة التي يعمل بها زوجها.

31 - "ولاد السيدة": من بطولة طارق لطفي، ومحمد كريم، وأحمد ماهر، وأشرف زكي، وشذى، وحسن مصطفى، ولطفي لبيب، وعفاف شعيب، وتأليف مجدي الإبياري، ومن إخراج هاني إسماعيل، ويذاع على التلفزيون المصري. وتدور أحداث العمل حول المشاكل القوية في المجتمع، وتقدم نماذج مشرفة لضابط الشرطة، راصدا الجرائم التي يقدم فيها الضباط أرواحهم فداء لمصر.

32 - "ماريونت": من بطولة مجدي كامل، وسوزان نجم الدين، ونهال عنبر، وعايدة رياض، وإبراهيم يسري، وأحمد صيام، ومها أحمد، وخالد محمود، وإيهاب فهمي، ومازن الغرباوي، وأسامة أسعد، ومن تأليف رضا الوكيل، وإخراج حسام عبدالرحمن، وسيذاع على التليفزيون المصري.

وتدور أحداث المسلسل حول رجل أعمال يدعي طلعت السخيلي وزوجته هبة العسيلي، التي تفكر في الظهور في أحد البرامج التلفزيونية الشهيرة، وتستطيع التوصل إلى مذيعة البرنامج لتطلب منها استضافتها في البرنامج، لكنها تفاجأ باعتراض زوجها طلعت علي الفكرة خوفا من فتح ملف قديم خاص بجريمة قتل راح ضحيتها أحد أصدقائه، وتتمكن "هبة" من تنفيذ فكرتها ولكنها تلقي مصرعها أثناء تسجيل البرنامج.

33 - "مملكة يوسف المغربي": من بطولة مصطفى فهمي، ومنذر رياحنة، وعلا فهمي، وأنوشكا، وأحمد عبدالعزيز، وأحمد سلامة، وهالة صدقي، ومحمود الجندي، ومن تأليف حمدي يوسف، وإخراج عادل الأعصر، وسيعرض على التليفزيون المصري، و"الحياة"، و"النهار"، و"أبوظبي". وتدور أحداث المسلسل حول الصراع الذي يحدث بين عالم رجال الأعمال وما فيه من صراعات، حيث يتناول مراحل مختلفة من حياة أحد أقوى رجال الأعمال في مجال البترول، والصعوبات التي تواجهه والدخول في صراعات تكشف كواليس رجال الأعمال.

34 - "التكية": من بطولة انتصار، وهشام إسماعيل، ووائل علاء، وحمادة بركات، وحسام داغر، وإيناس النجار، ومن تأليف ماهر زهدي، وإخراج سامح الشوادي، وسيعرض على التليفزيون المصري، و"الفضائية المصرية" وتدور أحداثه حول سيدة ثرية تقرر تحويل قصرها في مدينة الفيوم إلى فندق ضخم، باسم "الليلة السعيدة" الذي تتم فيه أغلب الأحداث بين العاملين في الفندق، والنزلاء الذين تواجههم العديد من المشاكل الكوميدية.

35 - "استيفا": من بطولة عباس أبو الحسن، ويشاركه مجموعة من الفنانين، على رأسهم أحمد السقا، وهند صبري، وعمرو سعد، وأحمد رزق، وخالد الصاوي، وكندة علوش، ومنة شلبي، ومن تأليف عزة شلبي، وإخراج محمد خليفة، وشريف البنداري، وحسام علي، وسيذاع على قناة "القاهرة والناس" حصريا.

وفي كل حلقة يشارك فنان كضيف شرف، ويقوم بدور المحقق إلى جانب الفنان عباس أبوالحسن للوصول لحقيقة الجاني في القضية التي يتم التحقيق فيها، على ألا يعلم الفنان حقيقة الجاني خلال الحلقة مثل المشاهدين، ويقدم الحل في الحلقة التالية. (المصري اليوم)

إيمي سمير غانم ..مريضة نفسيا!

كشفت الفنانة الشابة إيمي سمير غانم، في تصريح خاص لشبكة "إرم" عن تعرضها للإجهاد وضغط العمل، بسبب مشاركتها في مسلسل "حق ميت"، والمسلسل الإذاعي "توكة و3 شنبات". وقالت النجمة الشابة: "أقدم في "توكة و3 شنبات" دور "تقى" ابنة أبو الشنبات، الذي يريد رفع اسم مصر عاليًا في مسابقة أطول شنب، حيث فاز بالمركز الأول مناصفة مع مواطن أميركي.

وأضافت أن وفاة والدها أبو الشنبات تجعلها تصاب بصدمة، تتسب لها في مرض نفسي، بعدما أصبحت وحيدة.

العمل بطولة إيمي سمير غانم، وبيومي فؤاد، وحسام داغر، وهشام إسماعيل، وإنعام سالوسة، وعائشة الكيلاني، ويذاع عبر شبكة الشرق الأوسط في رمضان.

"طريقي" يحرم شيرين من الاجازة

كشف مدير أعمال النجمة شيرين عبدالوهاب، في تصريح خاص لشبكة "إرم"، أن فريق عمل مسلسل "طريقي" سيستمر في التصوير وتغيير الديكورات والوكيشانات المختلفة، حتى آخر شهر رمضان المبارك.

وأشار إلى أن شيرين تتواجد في مصر وتقوم بتصوير مشاهدها يومياً، دون إجازة، حتى يتم تنفيذ العمل بأفضل صورة، خاصة أنها أول تجربة في الدراما التلفزيونية لها، حيث تتمنى أن تظهر بشكل متميز بعد النضج الفني الكبير الذي لمسه الجميع في الفترة الأخيرة.

وقال: "فريق العمل يراهن على النجاح وتحقيق نسبة مشاهدة عالية ترضي طموح المشاركين في العمل"، مؤكداً أن "الجميع يبذل الجهد والوقت والتفاني في الأداء، ورغم أن شيرين تخوض تجربة جديدة إلا أنها فائدة متميزة للجميع".

"طريقي" بطولة شيرين عبدالوهاب، وسلوى محمد علي، وحنان يوسف، ومحمود الجندي، وباسل خياط، وسوسن بدر، وتأليف تامر حبيب.

لطيفة في الدراما التلفزيونية للمرة الاولى

كشفت الفنانة لطيفة، في تصريح خاص لشبكة "إرم" أنها ستخوض تجربة أولى لها في الدراما التلفزيونية، موضحة أن العمل كتبته المتميزة فجر السعيد.

وأضافت أن العمل جريء ومتنوع، وسيضم عددًا كبيرًا من نجوم الوطن العربي، رافضة الكشف عن اسم العمل.

وعن دورها في العمل، قالت: "سيراني الجمهور بشكل مختلف، وسيتفاجأون لأنني لن أكون لطيفة في هذا المسلسل"، ولم تكشف عن أي تفاصيل أخرى، إلا أنها أكدت أن هذا العمل أعجبها بشدة وقررت أن تخوض به التجربة الأولى.

جدير بالذكر أن الفنانة لطيفة كان مقرراً لها أن تخوض تجربة تليفزيونية مصرية من خلال مسلسل "الظاهر"، إلا أنها اعتذرت عنه في اللحظات الأخيرة، كما أنها اعتذرت عن المشاركة في مسلسل "بديعة مصابني"، ثم عادت تؤكد أنها لم تأخذ قراراً بعد.

قصص طريفة عن أغرب شروط الزواج

يعتبر عقد الزواج خاصة في مجتمعاتنا الشرقية من أهم العقود التي قد يبرمها الإنسان في حياته، مما يدفع الكثيرين إلى المغالاة في الشروط التي تضمن لهم حسب اعتقادهم أماناً مستقبلياً، حتى لو كانت على حساب الطرف الثاني. بعضها شائع، كإكمال التعليم أو السكن المستقل، لكن بعضها الآخر غريب لدرجة قد تشكك القارئ بأنها ليست سوى مزحة تشبه في غرائبيتها طقساً سائداً في قبيلة "بوندا" بجنوب الهند حيث تختبر فيه الفتاة الشاب المتقدم لخطبتها فتصحبه إلى الغابة وتشعل النار لتكوي بها ظهره العاري، فإن تأوه متألماً رفضته، وإن تحمَّل الألم قبلته للزواج. لكن المفارقة أن نسب الطلاق في العالم العربي تشهد ارتفاعاً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، خصوصاً في منطقة الخليج، فقد أظهرت إحصائية صادرة عن وزارة العدل السعودية، مثلاً، أن عدد الزيجات خلال عام 2014 تجاوز 102 ألف زيجة، في حين تجاوز عدد حالات الطلاق 28 ألف حالة في العام نفسه. وفيما يلي بعض من الشروط الغريبة أو الطريفة حسب روايات عدد من مأذوني الأنكحة، وموثقي عقود الزواج في العالم العربي، وما ورد منها في تويتر، وكانت كالآتي:

وقف اشتراك القنوات الرياضية

لعلمها السابق بحب عريس المستقبل لمتابعة المباريات، قررت عروس سعودية أن تضع حداً لهذا الموضوع حتى قبل أن تصبح زوجته، فاشترطت في عقد النكاح ألا يقوم الزوج بالاشتراك بأية قناة رياضية، وهنا استهجن العريس والمأذون شرطها، لكنهما في النهاية رضخا لرغبتها.

معرفة كلمتي سر الهاتف والكمبيوتر

طلبت فتاة سعودية مقبلة على الزواج من وليها أن يثبت في العقد بأن من حقها أن تعرف كلمة سر الهاتف المحمول الخاص بزوجها المستقبلي، والأخرى الخاصة بحاسوبه الشخصي في أي وقت. لم يَرُق هذا الشرط في البداية للعريس، لكنه وافق عليه تحت إصرار العروس الشديد.

ممنوع الرد على الهاتف

العروس من مصر هذه المرة، قررت أن تضع شرطاً في عقد الزواج يمنع الزوج من الرد أو استعمال هاتفه المحمول الخاص بعد الساعة العاشرة مساءً. لكنها سرعان ما تخلت عن شرطها بعد الانتقادات التي وجهت لها، بيدَ أن العريس رفض الأمر منهياً كل شيء قبل أن يبدأ.

50 ٪ من الراتب لأهلها

الشروط هذه المرة ليست للعروس إنما لوالدها، فقد اشترط الأب التونسي على العريس قبل إتمام مراسم العقد أن يكون نصف راتب ابنته له هو شخصياً، وأن يقوم بإحضارها لزيارة أهلها مرة على الأقل أسبوعياً، ما اضطر الزوج للقبول خشية أن يُظَن بأنه يطمع براتبها.

لا تغسل الصحون ولا تنظف الحمامات

أصر والد فتاة في القاهرة أن يسجل في عقد زواج أن ابنته غير مكلفة بغسل الأطباق بعد الطعام، أو بتنظيف الحمامات. وبعد أن فوجئ العريس والمأذون والشهود، شعر الوالد بالحرج لكنه قال إنها رغبة العروس؛ لأنها لم تعتد على ذلك في بيت والدها، غير أن العريس وافق على ذلك معتبراً أنها شروط عادية.

ممنوع «الواتس أب»

تبدو الأمور مقلوبة هنا، فصاحب الشرط هو العريس وليس العروس، فقد قرر عريسنا البحريني أن يثبت في عقد الزواج أنه يريد منع زوجته من المبالغة في استعمال «الواتس أب» خاصة عند وجوده في المنزل وتحديداً في فترة المساء؛ معتبراً أنه كان السبب الأبرز في فشل زواجه السابق.

قيلولة إجبارية

أصرت عروس سودانية أن تثبت في عقد قرانها أن من حقها نيل قسط من الراحة بعد عودتها من العمل وتناولها غدائها. أما العريس فقد رأى أن هذا الشرط السخيف يجب ألا يكتب في وثيقة مهمة كوثيقة الزواج. ورغم تنازل العروس عن شرطها، لكنها أصرت على أخذ موافقة عريسها الشفهية عليه. (سيدتي نت)