استراحة الحياة

الثلاثاء 23-6-2015 العدد (6)

النظارات المقلدة.. خطر رخيص!

رمضان.. عبادة أم إسراف وزيادة؟

في رمضان

حبيبي طفلك بالصيام 4
بشرة صحية ونضرة 8
العناية بالأظافر واليدين 9
تطهير وتنقية الجسم 11

مطاحن البن تحرس تراث نابلس

فايزة محيسن..

شمعة تنير مستقبل أولادها 10

سجود الكيلاني

تجسد «المخاض العسير» 15

رمضان.. عبادة أم إسراف وزيادة؟

استراحة الحياة
فادي الكاشف

ما أن يدخل شهر رمضان المبارك، حتى يقبل الناس على الأسواق والمحال التجارية، لشراء المواد الاستهلاكية، استعداداً لصيام أيام الشهر الفضيل، فيشترون ما لذ وطاب، لكن الكثير مما يتم شراؤه يكون فوق حاجة الصائمين ويجد طريقه الى النفايات، في مشهد يتكرر كل عام.

وتعود أسباب الاسراف في رمضان، إلى أن الكثيرين يعتبرونه شهر الولائم ودعوة الأقارب والأصدقاء لتناول الإفطار، ويحاولون اظهار الكرم بالمبالغة فيما يقدم على الموائد.

كما أن الصائم تزداد شهيته خلال فترة صيامه، فنجده يشتري الكثير مما تقع عليه عيناه أو تجد رائحته الزكية طريقها الى أنفه، لكنه لا يستطيع تناول كل ذلك على الافطار، فيكون مصيره سلة المهملات.

وبما أن الصيام عبادة، فللشريعة الاسلامية أحكام فيها، خاصة فيما يتعلق بالإسراف، فقد نهى الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم عنه. ويوضح د. تمام الشاعر المحاضر في كلية العلوم التربوية برام الله، أن الإسراف في رمضان مناقض لمقاصد الصوم، الذي فرضه الله ليخرج الإنسان من شهواته ولذاته الضيقة، فيقول الله في كتابه الكريم "إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين" ويقول أيضاً: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا"، ومعنى ذلك أن يشتري الإنسان ما يحتاجه، دونما إسراف وتبذير.

ويؤكد الشاعر أن المقصد الثاني من مقاصد الصوم، أن يشعر المسلمون بعضهم ببعض، وأن يشعر الغني مع الفقير، فرمضان شهر التراحم والمودة، لا شهر الطعام والتكديس، فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفَسه" وبالتالي على الإنسان ان يحافظ على نفْسه وصحته في إطار من الاعتدال.

بين الاقتصاد والإسراف

ترى المواطنة "أم بهاء" أن رمضان شهر توفير واقتصاد لدى عائلتها، فبدلاً من أن تحضر طبخة للغداء، تحضرها للإفطار، كما أن وجبة السحور تعد وجبة خفيفة، وما يزيد عن الأيام العادية في رمضان هو صحن الشوربة أو السلطة.

في الوقت ذاته، يشير المواطن نعيم جاد الله الى أن ما تلقيه عائلة غنية واحدة في سلة المهملات قد يكفي عشر عائلات فقيرة، ويضيف: "نفسي أشوف مائدة وزير أو مائدة أحد الناس الكبيرة وأشوف شو بحطوا بهالموائد" وختم حديثه "الناس مش لاقية توكل".

وتقول المواطنة حنان درويش ان الناس في رمضان تنفق ضعفين أو ثلاثة أضعاف ما يلزمهم من مواد استهلاكية، فإذا كانت المائدة لعشرة اشخاص، يتم تجهيزها لثلاثين شخصاً، في الوقت الذي نجد فيه أناسا لا يستطيعون توفير كسرة خبز على مائدتهم. وتشير درويش إلى أن هؤلاء لا يحافظون على حرمة الشهر الفضيل، متناسين أنه شهر عبادة، لا شهر أكل وشرب.

ويؤكد الشاب ماهر قشوع أن شهر رمضان يعادل شهرين أو اكثر من ناحية النفقات والمشتريات، فبدلاً من أن يشتري الشخص غرضا واحداً، فإنه يشتري اثنين، إضافة إلى أن بعض الناس تعد طعاماً يكفي ليومين، وفي اليوم التالي تلقيه في سلة النفايات، وهذا حرام!.

كيف نتجنب الإسراف في رمضان؟

- القيام بجرد محتويات المطبخ من مواد غذائية بما في ذلك محتويات الثلاجة من اللحوم والدجاج والأسماك، وتحديد كل ما يلزم لإعداد وجبة الإفطار مع تجنب الزيادة المفرطة.
- إعداد قائمة يومية بأكلات الإفطار والسحور حتى لا يتم إعداد وجبات أكثر مما تحتاجه الأسرة.
- تجنب شراء الطعام من السوق وقت الصيام، لأن الشعور بالجوع يفتح الشهية على شراء لما لا حاجة له. من الأفضل التسوق بعد الإفطار. إذا فاض الطعام من الإفطار يمكن تقديمه وقت السحور ان كان مناسبا، أو تخزينه بشكل مناسب لتقديمه مع بواقي وجبات من أيام اخرى.
- التبرع ببقايا الطعام للمحتاجين أو الفقراء أو لإحدى الجمعيات الخيرية، مع مراعاة توظيبه بشكل لائق وصحي، علما أن الأفضل التصدق من طيبات الطعام، لا مما زاد منه.

النظارات المقلدة خطر رخيص!

زويا المزين

على الطرقات والأرصفة وسط مدينة رام الله غالبا ما تعترض طريق المارة نظارات شمسية بلاستيكية بألوان مختلفة مصفوفة على ألواح خشبية، بعض المشاة يلقون نظرة سريعة عليها، والبعض الآخر يلتفت إلى أنواع وأشكال مختلفة منها ويجرب بعضها لشرائها.

"نظارات الرصيف" أو ما يسميها البعض "نظارات البسطات" منخفضة الجودة، ورخيصة الثمن، ولا يكاد رصيف يخلو منها، تحمل خطرا على عيون مستخدميها مرتبطا بالمواد المصنعة منها، وبطريقة التصنيع.

الأشعة فوق البنفسجية!

أخصائي العيون في بصريات "ابن الهيثم" مهند دبابسة يقول: ما يحمى العين بشكل أساسي من الأشعة الضارة فوق البنفسجية الطويلة والقصيرة الـ UVA وUVB، هي مادة الـ"UVP" وهي اختصار لـ"Ultra violet protection " أي الحماية من الأشعة فوق البنفسجية، وهذه المادة غير مستعملة في النظارات المقلدة. وفيما يخص اللون الغامق في عدسات النظارات اوضح ان اللون ودرجته ليس لهما علاقة بمستوى حماية العين.

ويضيف دبابسة ان خطر النظارات المقلدة لا ينحصر في عدم وجود مادة الـ"UVP" في عدساتها، ففي النظارة الشمسية الأصلية تكون العدسة ذات سطح مصقول وتخلو من التحدبات أو التقعرات بعكس المقلدة التي تكون فيها أبعاد الرؤية غير صحيحة، والمادة التي تدخل في تكوين جميع النظارات الشمسية الأصلية هي "الكربون" أو "البولي كربون"، ولا تتواجد هذه المادة لارتفاع سعرها في النظارات المقلدة.

ترك المقلد أفضل للعين

وعن كيفية حدوث الضرر يقول الدكتور مجدي سماحة استشاري طب وجراحة العيون والقرنية: ما يحدث في نظارات الرصيف هو أن بؤبؤ العين يتوسع أمام لون النظارة الشمسية نتيجة الظل لكن دون حماية من الأشعة فوق البنفسجية، ما يؤدي إلى مضاعفة كمية أشعة الشمس الداخلة إلى العين والتي تضر بالطبقات الخارجية لها مثل "القرنية والملتحمة"، فالملتحمة تتأثر بأشعة الشمس لأنها طبقة شفافة ينفذ منها الضوء ويسبب فيها حروقا تظهر على المدى البعيد، إضافة الى أن دخول حزمة كبيرة من أشعة الشمس يزيد من نمو طبقات مليئة بالشعيرات الدموية وأهمها "ظفر العين" الذي يسبب تشوها في هذه المنطقة.

ويحذر د. سماحة من أضرار غياب المادة التي تعكس أشعة الشمس في النظارات المقلدة حيث تتعرّض العين لقدر كبير من الأشعة التي تقلل من كمية الغدد التي تفرز الدمع والمسؤولة عن رطوبة العين ما يؤدي إلى جفافها، ومن الممكن ان

يؤدي إلى تقرحات أو تشققات في القرنية. كما ان تعرض العين للأشعة من الممكن أن يؤدي إلى تكون مياه بيضاء في العين.

ونوه سماحة إلى أن عدسات النظارات المقلدة عند تعرضها لأشعة الشمس ترفع درجة الحرارة بين النظارة والعين ما يسبب جفاف وتعرق العيون وقد يهيئ وسطا بكتيريا وفيروسيا. ونصح سماحة بارتداء النظارات الشمسية الأصلية لحماية العين، مؤكدا أن عدم ارتداء النظارات المقلدة أفضل لصحة العين من ارتدائها.

الأصلي والمقلد

من الصعب للمستهلك أن يميز بين النظارة الأصلية والمقلدة حسب ما قاله أخصائي العيون في مركز الحجل للبصريات ميشيل حجل، حيث يمكن للمستخدم أحيانا فحص النظارات من خلال جودة الاطار، ففي نظارات الرصيف يكون الإطار مصنوعا من مواد مدورة غير نقية قد تسبب حساسية بالجلد، وقد تكون العدسات المقلدة بلاستيكية غير شفافة تماما".

وعلى الرغم من أضرار النظارات الشمسية على العين الا ان شريحة كبيرة من الناس لا تزال تتوجه إلى البسطات والمحلات غير المعتمدة لشراء النظارات نظراً لارتفاع أسعار النظارات الشمسية الأصلية.

وقالت المواطنة (أم منتصر) "انها لا تمانع أبدا من شراء نظارات مقلدة وتعتقد انها لا تؤذي العين وتعمل عمل أي نظارة شمسية طبية أخرى ومشكلتها الوحيدة فقط أنها تنكسر بسرعة".

أما المواطن رائد نخلة فقال انه "لا يرتدي إلا النظارات الشمسية الأصلية، خاصة بعد مرور والده بتجربة سيئة مع النظارات المقلدة حيث تضرر منها وسببت له ألما في العين".

وقالت المواطنة قمر نجوم "انها لا ترتدي إلا النظارة الأصلية لأن الهدف من النظارات الشمسية هو حماية العين من أشعة الشمس بعكس النظارات المقلدة التي تضر بالعين ولا تحميها".

وفي سؤال لـ "استراحة الحياة" لأصحاب المراكز البصرية حول الحصول على تراخيص لبيع النظارات الشمسية الطبية أوضح الحجل ان الأخصائي يجب أن يحصل على رخصة مزاولة المهنة، بالاضافة إلى الحصول على ترخيص للمركز نفسه ويتم فحص المراكز ومتابعتها من قبل وزارة الصحة بين الفترة والأخرى.

من جهته أكد الأخصائي دبابسة "أن أي مستهلك يشتري نظارة مقلدة من مركز بصريات مرخص بإمكانه التوجه بشكوى رسمية".

وينصح الأطباء والأخصائيون المستهلكين بعدم جعل السعر العامل الأساسي في شراء نظاراتهم الشمسية واعتمادهم مركز بصريات مرخصا وموثوقا به، إضافة إلى التأكد من وجود خاصية "UVP" في النظارة الشمسية ومن جودة الإطار بحيث لا يسبب مشاكل أو حساسية أو التهابات جلدية.

أمور بسيطة تحبب طفلك بالصيام

حتى تجعلي طفلك يحب رمضان ويشاركك فيه بشكل ايجابي وسليم نقدم لك هذه النصائح - نشرها موقع "نصف الدنيا" - حتى يستمر طفلك في حبه لرمضان طوال الشهر.

1 - الصيام بالتدريج، ويستمر من الصباح حتى الظهر مثلا، ثم تزيد الساعات بالتدريج.

2 - دائما وضحي السبب من الصيام وأنت تشرحين، لأن السبب هو طريقة لإقناع الطفل الذي بحاجة إلى إقناع، ولا تتركيه يصوم فقط تلبية لرغبتك من دون أن يفهم. اشرحي له أهمية الصيام لإرضاء الله وأفهميه أن المردود سيكون له في الآخرة وليست فقط الفوائد الصحية التي نحصل عليها من الصيام في الدنيا.

3 - عادة ما تستهدف ألعاب الفيديو عواطف الطفل، لأنها أفضل وأسرع وأقرب طريق للتأثير فيه. وعلينا أن نتعلم من ذلك في مهمة الأمومة. استهدفي عواطف طفلك لتعليمه فكرة ومضمون الصيام، استخدمي القصص والأغاني والتمثيل وغيرها لجذب الطفل.

4 - لا تدخلي في التفاصيل التي لا يفهما صغيرك، بل حاولي أن تقدمي الصورة العامة. كيف نصلي ونصوم ونزكي وهكذا.

5 - دعي الأطفال يتولون مهمة القيادة، مثلا هم يتولون إيقاظك للسحور، أو هم يتولون قراءة سورة صغيرة من القرآن قبل الافطار، أو يتولى طفلك إعطاء الصدقة لمحتاج أمام المسجد.

6 - شدة الجوع مرحلة سيئة عليك أن تحرصي ألا يصل طفلك إليها. حضري على السحور نوعا من الأطعمة التي لا تهضم بسرعة وتسبب الإحساس بالامتلاء. احرصي على أن يأكل جيدا على الافطار وقبل أن ينام بكميات قليلة متفرقة، ولا تنسي الماء. وإذا شعرت أنه تعب من الجوع فاتركيه يفطر.

بكاء الطفل وهو نائم.. مثار قلق للأم

بكاء الطفل الرضيع أمر طبيعي كلغة، ووسيلة للتواصل بينه والعالم من حوله، بل هو الطريقة الوحيدة التي يعبر بها الرضيع عن حاجاته ورغباته وآلامه، أو عدم ارتياحه منذ اللحظة الأولى التي يدخل فيها الهواء إلى رئتيه بعد الولادة. ورغم أن البكاء أمر طبيعي، يصبح مثار قلق للوالدين إن استشعرا أنه أكثر من اللزوم، خاصة مع نقص الخبرة مع الطفل الأول، أو أنه يبكي لأسباب غير معلومة، أو لقلقهما من وجود أسباب عضوية تسبب ألما وضيقا للطفل لا سبيل لهما إلى فهم أسبابه، لا سيما إن تحول البكاء إلى نوبات طويلة مجهولة الأسباب، ويصبح الأمر مثار إزعاج وقلق كبيرين، لكن قد يزداد قلق الأم أحيانا إذا بكى طفلها وهو نائم، وتتساءل عن أسباب هذه الحالة. الدكتورة ميثاء النقيب، أخصائية الأطفال، تزيل عن الأم قلقها، وتقول: "أطلب من الأم ألا تبالغ في قلقها إن كان طفلها الرضيع يبكي وهو نائم، وعليها أن تعي الأسباب التي تدفعه إلى ذلك، فعادة ما يحلم الطفل أثناء نومه، وقد يبتسم أيضا، وربما لأنه يرغب في النوم، أو أنه يعاني الجوع، أو من "المغص" بسبب فقاعات الغازات المحبوسة داخل أمعائه والتي تبدو طبيعية بعد الرضاعة، حيث يتسلل قدر كبير من الهواء إلى جوفه مع الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، أو بسبب الإمساك، أو بسبب التهابات الجهاز التنفسي من جراء الحر أو البرد، مع المبالغة في التدفئة التي تسبب لع التعرق. كما أن عدم النظافة، أو البلل الناتج عن تبوله في الحفاضة، وهو نائم يسبب له ضيقا شديدا، وأحيانا حرقة والتهابات في منطقة ما بين الفخذين، إضافة إلى الآلام المصاحبة للتسنين، أو لوجود التهاب غير ظاهر في مجرى البول، أو التهاب الأذن الوسطى. ولعلاج بكاء الطفل أثناء النوم، تنصح الأم بمنح الطفل الحنان والاهتمام، وتحمله وتضمه إليها وتشعره بدفئها، وتحاول معرفة أسباب بكائه، وعدم ترك الطفل لفترة طويلة دون إرضاع ومحاولة إشباعه باستمرار، وتغيير حفاضته بمجرد البلل وتجفيفه تماما، والحرص على ألا تكون ملابسه ضيقة وأن تكون قطنية مع مراعاة درجة حرارة الجو، ويمكنها أيضا استخدام بعض الأدوية الطاردة للغازات والمعالجة للمغص، وعلاج أي عارض مرضي باستشارة طبيب الأطفال. (الاتحاد)

كيف ومتى تقلمين أظافر مولودك؟

من المهم حماية بشرة المولود الناعمة، خاصة وجهه، من الخدوش في الأسابيع الأولى من ولادته، وهذا يتم بوضع القفازات القطنية على يد المولود أو الجوارب الصغيرة لتحميه، وبعض الأمهات يقمن باستخدام القماط لإبعاد اليدين عن الوجه، لكن مع هذا فتقليم الأظافر مهم جداً؛ لأن أظافر المولود في هذه المرحلة تطول بسرعة كبيرة وتكون رقيقة وحادة في نفس الوقت حسب ما ذكر موقع "سيدتي".

لا ترددي أو تخافي من تقليم أظافر مولودك بسبب صغر عمره أو حركته، وإليك بعض المعلومات الأساسية لتساعدك على إتمام هذه العملية بسلاسة:

- أظافر يد المولود تنمو بسرعة كبيرة وقد تحتاجين لتقليمها أكثر من مرة في الأسبوع.
- أظافر قدم المولود تطول ببطء وقد تحتاجين لتقليمها مرتين في الشهر لا أكثر.
- قد تلاحظين التواء أظافر قدم مولودك متجاوزة حدود الظفر، وهذا طبيعي لرقة الظفر ونعومته.
- أظافر مولودك تزداد صلابة قريباً وتستطيعين تمييز حدود الأظافر وإن كان لا يزال متصلا بالاصبع أم لا.

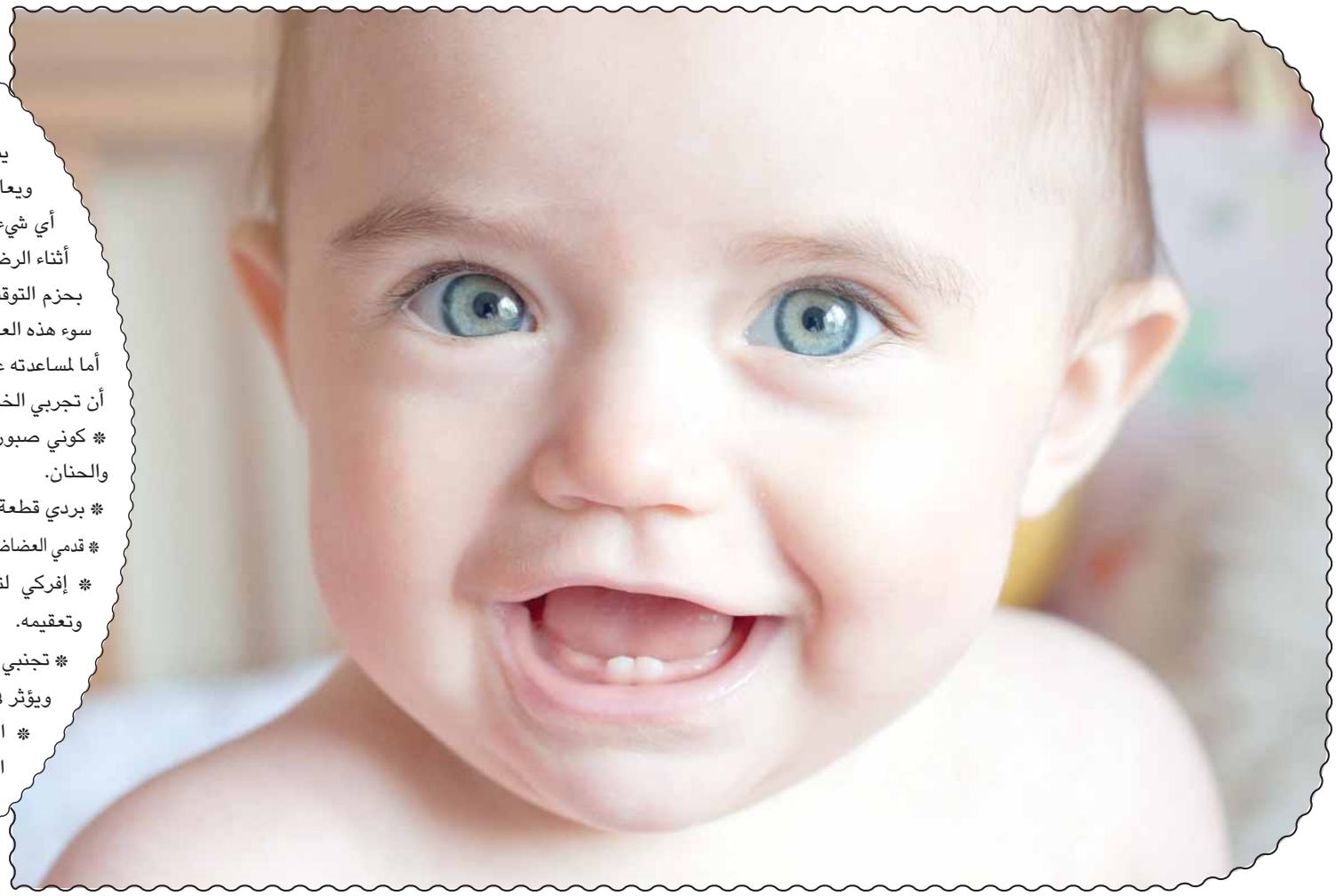
كيف ومتى تقلمين أظافر مولودك؟

- أسهل طريقة للحفاظ على قصر أظافر مولودك في الأيام الأولى من ولادته هي أن تزيلي نهايات الأظافر بجرها باستخدام أصابعك؛ لأنها طرية جداً وتسهل إزالتها.
- بإمكانك أيضاً استخدام مقص الأظافر الخاص بالمولود أو أداة تقليم الأظافر، التي تكون نهايتها دائرية مخصصة لأظافر الطفل.
- تستطيعين أيضاً استخدام مبرد صغير لبرد الأظافر، خاصة في الأيام الأولى من عمر المولود قبل أن تقوى.
- إن قمت باستخدام أداة تقليم الأظافر أو المقص الخاص، فعليك القيام بهذه العملية بحذر تام، قومي بالضغط على جلدة طرف الأصبع لإبعادها عن الظفر وامسكي يد مولودك بإحكام أثناء التقليم.
- قد تسهل عليك المهمة بوجود شخص آخر معك، كزوجك أو صديقتك، فأحدكما بإمكانه الإمساك بالمولود برفق ليقلل

من حركته، بينما يقوم الآخر بقص أظافره.

- باستطاعتك أيضاً تقليم أظافره عندما يكون هادئاً كأثناء الرضاعة أو النوم.
- إن جرحت الجلد المحيط بالأظفار فلا تقلقي، اضغطي على المنطقة بلطف باستخدام قطعة قطن نظيفة ورطبة، ولا تستخدمي "البلاستر"؛ لتجنب اختناق طفلك بسببه.
- قلمي أظافر يد مولودك بشكل منحنٍ، وأظافر القدم بشكل مستقيم، لتجنب الالتهابات ونمو الظفر داخل الجلد.
- تجنبي قضم أظافره بفمك؛ فقد تتسببين في حدوث الالتهابات له، وكذلك عدم رؤيتك لما تفعلين قد يسبب له الأذى.

التخفيف من انزعاج الطفل في مرحلة التسنين



قـــــد يتصرف طفلك بحدة متى برزت أسنانه الأولى. كما قد يبدي بعض فقدان الشهية تجاه الطعام ويعاني من أعراض الزكام ورغبة جامحة في قضم أي شيء بما في ذلك أنت! فإن أقدم طفلك فعلا على عضك أثناء الرضاعة، أبعديه فورا عن ثدييك واطلبي منه بلطافة لكن بحزم التوقف عن هذا التصرف ومع الوقت سيتعلم وسيرى مدى سوء هذه العادة.

أما لمساعدته على التخلص من أوجاعه والشعور ببعض التحسن، فعليك أن تجربي الخطوات المفيدة التالية من "عائلتي":

* كوني صبورة جدا في التعامل مع طفلك وقدمي له الكثير من العطف والحنان.
* بردي قطعة قماش صغيرة ونظيفة واعطيها لطفلك ليمضغها.
* قدمي العضاضة (أو حلقة التسنين) الطرية لطفلك بعد وضعها قليلا في البراد.
* إفركي لثة طفلك برفق بواسطة إصبعك النظيف بعد غسله وتعقيمه.
* تجنبي استعمال جل التسنين الذي يمكن أن يبرد حلق طفلك ويؤثر في قدرته على البلع.
* احـذري من إعطاء طفلك أنـواع البسكويت المخصصة للتسنين، كونها تحتوي على كمية عالية من السكر ويمكن أن تكون مسببا للاختناق.

مساعدة الطفل على النوم في مرحلة التسنين

من الممكن أن يتسبب الألم الناتج عن التسنين في اضطراب سبات طفلك الرضيع واختلال قدرته على النوم بعمق وبشكل متواصل، الأمر الذي سينتج عنه ليال طويلة من دون نوم أو راحة.

ولكي نخفف عن صحتك ثقل هذه الليالي ونساعد صغيرك في الحصول على كفايته من النوم الذي يلعب دورا إيجابيا في نموه وتطور قدراته، ارتأت "عائلتي" أن تقدم لك فيما يلي بعض النصائح والإرشادات الفعالة:

- اسألي طبيب الأطفال عن أدوية مسكنة آمنة أو مراهم جيل من دون مواد طبية تفركين بها لثة طفلك قبل النوم، فتخفف من حدة أوجاعه وتسمح له بالاسترخاء لفترة طويلة، مع الحرص على الالتزام بالجرعات المطلوبة والأوقات المناسبة.
- قدمي الثدي لطفلك حتى ينام، فالرضاعة تضغط على لثته وتخفف من ألمه. لكن لا تقومي بهذه الخطوة إن كان صغيرك قد تخلى عن عادة الاستيقاظ ليلا للرضاعة واستبداليها بزجاجة مياه أو تربيتة أو أغنية هادئة أو معانقة.
- حولي منزلك إلى بيئة هادئة ومريحة ليلا نهارا، حتى تحافظي على هدوء صغيرك وتؤمني له أجواء ممتازة ورائعة للنوم.
- قدمي لطفلك أصناف الأطعمة الطرية قبل وضعه في السرير، إذ يمكن للأطعمة الصلبة أن تزيد من انزعاجه وتهيج لثته وتصعب عليه النوم.
- تجنبي إعطاء العضاضة لطفلك أثناء الليل، حتى لا يلهو بها ويتشتت تركيزه عن النوم.
- خففي من احتمالات إصابة طفلك بتقرحات فموية من خلال فرك المنطقة المحيطة بفمه بالفازلين قبل وضعه في السرير.
- حاولي قدر الإمكان الالتزام بروتين النوم الذي اعتاد عليه طفلك لا سيما عندما يكون مزعوجا ومتألما من أسنانه. فالروتين يؤمن له قسطا وافيا من الراحة ويقلل من احتمال اختلال قدرته على النوم في الأوقات المعتادة.

طرق تقليدية لعلاج التسنين حول العالم

لثة متورمة.. التهاب... توهج.. الكثير من اللعاب.. وحدة المزاج... أعراض لا تخفى عليك وترغبين القيام بجولة حول العالم بحثا عما يخفف عن طفلك عبء مرحلة التسنين؟ فيما يلي لمحة استطلاعية على بعض الطرق التقليدية لعلاج تسنين الرضع:

- اليابان: اعتادت الأمهات في اليابان أن يقدمن لأطفالهن حلقة "كوكيشي" الخشبية للعض عليها عند بدء مرحلة التسنين وشعورهم بالألم والانزعاج. والبديل الحديث لهذه الدمية حلقة من الخشب الطبيعي، مغطاة بشمع العسل الذي يمنح الصغار لذة أكبر عند العض والمضغ.
- ألمانيا: من ألمانيا، تتحدر أصول بسكويت "زيوباك" المحمص والمقرمش والمنكه بطعمة حلوة خفيفة. لطالما اعتمد هذا البسكويت للتخفيف من انزعاج الأطفال في مرحلة التسنين، والسر يكمن في كونه معدا من كسور الخبز ومخبوزا في الفرن مرتين.
- افريقيا: كانت الأمهات الإفريقيات في القدم يضعن بيضة نيئة في جورب أو كيس صغير ويربطن الجورب أو الكيس فوق مهد الطفل طوال فترة التسنين للتخفيف من آلامها وأعراضها. ويقول التقليد ان الطفل المعني هو الذي ينتقي البيضة من بين 3 بيضات تقرب منه.
- الهند: كان الطب التقليدي في الهند يستخدم أعشاب وتوابل مختلفة لعلاج ألم التسنين عند الأطفال، ومن أبرزها كبش القرنفل المعروف بقدرته على التخفيف من حدة الالتهاب وتورم اللثة. وللعلاج بكبش القرنفل، ما عليك سوى أن تضيفي إليه القليل من الماء ليصبح كالعجينة، تضعين قطعة صغيرة منها على اللثة وتدلكيها.
- فرنسا: لا تزال الزرافة الفرنسية "صوفي" العلاج الموضة لتسنين الأطفال ليس فقط في فرنسا بل في أنحاء العالم أيضا، وذلك بفضل تركيبتها المطاطية وتفاصيل وجهها الضحوك الذي يطمئن الطفل ويساعده على تخطي آلامه.
- دول البلطيق: تقضي العادة في إستونيا ولاتفيا وليتوانيا القائمة في منطقة البلطيق، بوضع سلسلة من حبوب العنبر حول عنق الطفل للتخفيف من ألم أسنانه، نظرا إلى غنى صمغ هذه المادة الطبيعية بأحد الأحماض التي تسكن الآلام بمجرد احتكاكها بالجلد.

صورك على «التواصل الاجتماعي»..

آراء مختلفة

محمد فروانة

مع الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي يلجأ العديد من الأشخاص لاستخدامها لتخزين المعلومات والصور بدلا من حفظها على ادوات التخزين الملموسة.

ورغم المميزات الكبيرة التي تتميز بها هذه المواقع الا انها تشكل خطرا على خصوصية الفرد.

الطالبة آيه مصطفى (22 عاما) من جامعة القدس المفتوحة أكدت ان نشر الفتيات لصورهن الشخصية يشكل خطرا كبيرا على سمعتهن ويجعلهن عرضة للابتزاز من قبل "الذئاب البشرية".

وقالت: "في أحد الأيام نشرت صوري على الانستغرام لاعتقادي انه لا يمكن أن يراها أي شخص الا صديقاتي اللواتي يتابعنني على هذا الموقع، وصدمت بأنه عندما يتم البحث عبر جوجل تظهر صوري التي تم تداولها على هذا الموقع، الأمر الذي جعلني أحذف حسابي لمعرفتي بالعواقب التي يمكن ان تصل في حال تم تداول الصور بين جميع فئات المجتمع".

وبين الطالب أحمد الحمارنة (23 عاما) المتخصص بالعلاقات العامة انه يلجأ لتخزين الصور على مواقع التواصل الاجتماعي لضمان حفظها وعدم تلفها، خاصة انه خاض تجربة تخزين بعض الصور على (الهارد والفلاش)، لكن بعد فترة من الزمن تعرضت للتلف والفايروسات.

وأضاف: "حاولت استرجاع صوري دون جدوى الأمر الذي جعلني افكر بطريقة اخرى لتخزين الصور المتبقية، فلجأت الى حفظها على (الفيسبوك) في ألبومات".

وتابع: "الفيسبوك يحتوي على خاصية تمكنني من حفظ الصور دون ان يراها أي شخص من خلال ايقونة لتحديد الخصوصية".

وأوضح أنه رغم المميزات العديدة التي يمنحها هذا الموقع، الا ان هناك خشية من اخترق حسابه من قبل القراصنة الامر الذي سيؤدي الى فقدان جميع الصور التي تم حفظها.

وبررت حنان أبو دغيم سبب وضع صورتها الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي رغم خطورة هذا الأمر بأنها وسيلة لتأكيد شخصيتها على "الفيسبوك"، مشيرة الى انها تتعرض لمضايقات متكررة.

وتتفق آراء ابو دغيم مع رأي الطالبة نعمة (19 عاما) التي تؤكد ان وضع الصور الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي لا يشكل مشكلة خاصة. وقالت: "لا اعتقد أن هذا الأمر ينافي العادات والتقاليد والأخلاق كوني التزم حدودي في عرض صوري"، مشيرة الى أن هذه جزء من حرية الرأي والتعبير.

وقال الدكتور أمين شبير أستاذ مساعد بقسم الخدمة الاجتماعية بالجامعة الاسلامية: كوننا مجتمعا مسلما يجب علينا ألا نخرج المرأة عن العادات والتقاليد بعرض صورها على مواقع التواصل الاجتماعي.

ويؤكد شبير ان هناك طرقا كثيرة للتعبير عن ذاتنا وشخصياتنا دون اللجوء لوضع صورة الفتاة على مثل هذه المواقع التي تشكل خطرا كبيرا عليها.

ودعا شبير الأسر للحفاظ على بناتها من "الغزو الغربي" الذي يهدف بالدرجة الاولى لـ "الانحطاط الاخلاقي" والانفتاح على العالم وهذا ما يتنافى مع عقديتنا واخلاقنا.

ويقول زكريا ابراهيم استاذ تفسير القرآن وعلومه "الأصل في الانسان بشكل عام والاناث بشكل خاص ان يكون صاحب عفة وكرامة فلا يجوز للبنت ان تقوم بوضع صورها على مواقع التواصل الاجتماعي حتى لو كانت مرتدية الحجاب لأن مثل هذه المواقع يسهل التغزل فيها وهذا لا يجوز شرعا".

وتابع "قيام البنات بوضع صورهن على (الفيس بوك والتويتر) يؤثر سلبا عليهن لأن هناك دراسة اثبتت ان الزواج عبر الانترنت أدى الى نتائج سلبية بسبب اختلاف الصورة التي تضعها المرأة عن صورتها الحقيقية من حيث الوضوح والشكل".

وأكد ان قيام المرأة بوضع صورتها على هذه المواقع من الممكن ان يسبب مشاكل كبيرة لها من خلال دبلجة الصور ووضعها في وضعيات غير لائقة.

وبين ان التربية لها دور اساسي في الحد من هذه الظاهرة من خلال توعية الأهل لبناتهم بخطورة هذا الأمر وما ينتج عنه من مشاكل.

وقال وائل السراج استاذ مساعد في كلية تكنولوجيا المعلومات في الجامعة الاسلامية ان لهذه المواقع إمكانية تخزين كمية هائلة من البيانات والمعلومات التي تتكون من صور وفيديوهات ونصوص (Multimedia) بحيث تتم الاستفادة من هذا الموضوع من خلال (سيرفرات) منتشرة حول العالم مستفيدة بالتقدم العالمي الهائل في انظمة المعلومات والتكنولوجيا.

وأكد سراج انه يمكن لأي شخص ان يرى المحتويات التي تقوم بتخزينها على مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لجهل العديد من الأشخاص بإمكانية وجود خصوصية يمكن وضعها بشكل يكفل ان تتم مشاهدتها بشكل ذاتي، مشيرا الى ان ما يزيد على 90% لا يعرفون انه توجد خصوصية والذين لديهم معرفة لا يستطيعون التحكم بها، وجعلها مخصوصة فقط للمشاهدة على الصعيد الشخصي فقط.

وقال: هناك موقع متخصصة في تخزين الصور والبيانات بشكل آمن وسليم ولا تكون عرضة للاختراق بسهولة منها (Dropbox و Drew)، التي توفر الحماية والخصوصية الكاملة.

متحف بريك..

مطاحن البن تحرس تراث نابلس

أمل دويكات

لا يخطر ببالك حين تمر من أمامها، أنّ فيها ركناً يحوي تراثاً اجتماعياً يومياً من حياة أجدادنا، وأن "مطحنة بريك" لصناعة البن إحدى محال حارة الياسمينة بالبلدة القديمة في نابلس هي متحف بكل ما تحمل الكلمة من معنى.

باسل عبد الفتاح بريك "أبو بهاء" ابن مدينة نابلس، ورث مهنة صناعة البن عن والده منذ أكثر من 40 عاماً، فالمطحنة التي بدأت العمل منذ عام 1936 لعائلته، كانت واحدة من ثلاثِ مطاحن لثلاث عائلات من المدينة.

أوانٍ فخارية، أوانٍ نحاسية، دِلال قهوة عربية، ملابس شعبية، أدوات من تراث البادية العربية، صابون نابلسي، وعشرات أنواع البهارات والعطارة تملأ أركان مطحنة ومتحف أبو بهاء، وهذا يجعل الزائر يتوقّف طويلاً في ذلك المكان.

يقول بريك: "الناس عادةً لديهم قطع وأوان تراثية قديمة، يودون التخلص منها لأنهم لم يعودوا يستخدمونها، ونحن نشتريها منهم بسعر معين ونضعها هنا في المتحف".

لا يخاطب أبو بهاء بمتحفه التراثي أبناء مدينته فحسب، بل يتحدث إلى السياح الأجانب، فما أن يدوس تراب نابلس زائر أجنبي حتى يصل بطريقة أو بأخرى إلى المتحف، وهناك تُلخص مدينة نابلس الكثير من تراثها في تلك المساحة الصغيرة.

يقول أبو بهاء: "يأتينا زوار أجانب بشكل يومي أو شبه يومي، ولدينا في المتحف ما نعرضه لهم عن المدينة: فهناك الصابون النابلسي، والمنشورات السياحية باللغة الانجليزية لتعريف الزائر بنابلس وتاريخها وأهم معالمها، وهناك منشورات توضح تعاليم الدين الإسلامي للراغبين بالمعرفة توزع مجاناً على الزائرين".

وبمبادرات شخصية منه يقول أبو بهاء إن هناك تنسيقا مع مؤسسات أجنبية مثل المركز الثقافي الفرنسي، و"بروجيكت هوب"، ومنظمة أنصار الإنسان، وغيرها من المؤسسات لدعم زيارة مدينة نابلس والتبادل الثقافي بين عاصمة جبل النار ومدن العالم.

ويأمل أبو بهاء أن تولي الجهات المسؤولة في نابلس جزءاً من اهتمامها للتراث الفلسطيني وتراث المدينة وأن تدعم المحافظين عليه أفراداً أو مؤسسات.

مكياج مميز للمحجبات

تهتم كل امرأة بلا شك بطلتها وأناقتها وتسعى دائماً الى فعل كل ما يمكن أن يبرز جمالها. ويعد المكياج عنصراً اساسياً في إبراز جمال المرأة واشراقتها. وللمرأة المحجبة مكياج يميّزها عن سواها. فإذا كنت تريدين وضع مكياج يتناسب مع حجابك إليك النصائح التالية:

1 - في البداية إهتمي بنظافة بشرتك جيداً، ومن ثم قومي بتطبيق كريم الترطيب الملائم لبشرتك من حيث النوع واللون.

2 - استخدمي البلاش الوردي أو البيج تبعاً للون بشرتك، فاللون الوردي لا يناسب البشرة الفاتحة جداً. بعدها ضعي القليل من الهايلايتر على وجنتيك لإضافة الحيوية إلى المكياج.

3 - استخدمي ظلال العيون ذات الألوان الخفيفة والباستيل فهي تخلق نوعاً من التوازن بين نظراتك والحجاب. كما يمكنك اللجوء إلى استخدام ظلال العيون ذات الألوان الفاتحة والزاهية على اختلافها.

4 - احرصي على وضع الكحل والماسكارا لتلفتي الأنظار بشكل واضح إلى عينيك.

5 - بواسطة محدد الشفاه ذات اللون الداكن بدرجة واحدة أكثر من لون أحمر الشفاه الذي تريدين وضعه، قومي بتحديد شفتيك ومن ثم ضعي أحمر الشفاه الذي اخترته.

6 - طبّقي المكياج قبل وضع الحجاب كي تتمكّنين من تطبيقه على كامل الوجه، وانتبهي إلى اختيار الألوان المناسبة مع لون الحجاب الذي سترتدينه.

بشرة نضرة في رمضان

أثناء شهر رمضان تفضل العديد من النساء الابتعاد عن استخدام مستحضرات التجميل أو التقليل منها لكنهن في نفس الوقت يبحثن عن طرق للحفاظ على جمال بشرتهن وإظهارها بكامل نضارتها.

موقع "نصف الدنيا" قدم بعض النصائح من أجل الحصول على بشرة نضرة ونقية وحيوية من دون أن تضطري لاستخدام أية مستحضرات تجميل خلال رمضان.

- شرب الماء: احرصي على شرب كميات وفيرة من المياه بما لا يقل عن ثمانية أكواب كل يوم بين فترتي الإفطار والسحور لأن هذا يطرد السموم من جسمك ويمنح بشرتك النقاء ويقضي على البثور والحبوب فيها.

- ترطيب العينين: احرصي على وضع مرطب لعينيك قبل خلودك للنوم، حيث أن الهالات السوداء ستظهر بشكل كبير حول عينيكِ كما يمكنك أن تضعي قطن رطبة في الثلاجة وتستخدميها كل ليلة في تبريد المنطقتين حول العينين وتخفيف التورمات فيهما.

- ترطيب الوجه: احرصي على ترطيب وجهك بغسله ثم رطبيه بمصل اضافي مع استخدام المرطب الذي يقي البشرة من أشعة الشمس.

- تناول الخضراوات والفاكهة: احرصي على تناول الخضروات والفواكه نظراً لاحتوائها على المعادن والفيتامينات التي تفيد البشرة كما يجب أن تقللي من تناول الوجبات الدسمة والأطعمة المملحة في وجبة الإفطار لأنها تساهم في نشر حبوب الشباب في الوجه وتتسبب في زيادة وزن الجسم.

تجنبي جفاف بشرتك.. بالأقنعة

اليك سيدتي بعض النصائح التي من شأنها أن تساعدك للاهتمام ببشرتك وتجنب جفافها خلال الشهر الفضيل:

- اتبعي البروتوكول اليومي بترطيب بشرتك صباحا ومساء باستخدام مرطب يناسب بشرتك.
- عدم التعرض لأشعة الشمس واستخدام الكريم الواقي قبل الخروج من المنزل.
- اغسلي وجهك كلما اتيحت لك الفرصة بالماء الفاتر.
- ابتعدي عن المأكولات الدسمة.
- اكثري من تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالفيتامينات والألياف.
- أكثري من تناول المكسرات النيئة.
- اشربي كميات كبيرة من المياه.
- التقليل من المشروبات المنبهة التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الغازية.
- النوم باكرا والتقليل من السهر للمحافظة على هدوء البشرة.
- الابتعاد عن التوتر الذي هو من أكثر المسببات لترهل البشرة.
- ممارسة المشي لتنشيط الحركة الدموية وزيادة الدم الواصل لخلايا الجسم ومنها خلايا البشرة.

ولا تنسي أيضا القيام ببعض الأقنعة المنزلية:

- قناع البطيخ: ضعي عصير البطيخ الطازج على وجهك واتركيه لمدة 15 دقيقة، ثم اشطفيه بالماء الدافئ أولا ثم بالماء البارد فمن شأن هذا القناع شدّ مسامات البشرة وإزالة البثور والشوائب الموجودة على الوجه.
- قناع البيض واللبن: امزجي قطعتين من بياض البيض، بملعقتين صغيرتين من اللبن (الزبادي) واخفقي جيدا حتى يتجانس الخليط. ضعي الخليط على وجهك واتركيه لمدة 10 دقائق، فهذا القناع يساعد على ترطيب البشرة وازالة آثار الارهاق والسهر.

تألقي في رمضان دون مكياج

قد تقررين عدم استخدام الماكياج في رمضان، وتخشين في الوقت نفسه من أن تكون اطلالتك باهتة خاصة إن كنت من الأشخاص الذين لايخرجون دون وضع الماكياج، لكن بعض الخطوات البسيطة ستجعل وجهك مشرقاً ومتألقاً دون مكياج وأفضل ما في ذلك أنك ستتيحين المجال لبشرتك لتستعيد نشاطها وتجددها، ويمكن القول انها فترة استراحة للبشرة.

1 - اعتني ببشرتك بشكل يومي وكوني طبيبتها من خلال القيام بتقشيرها يومياً وبشكل لطيف، وذلك للتخلص من الجلد الميت ما يجعل بشرتك متوهجة ولامعة.

2 - قومي بإزالة الشعر الغير مرغوب فيه حول حاجبيك وحافظي عليهما، ليكونا بأفضل شكل، وإن كنت بحاجة إلى رسمهما بقلم الحواجب فاختاري اللون الملائم لبشرتك وللون حاجبيك.

3 - استخدمي المرطبات لبشرتك لتمنحها نعومة وبريقاً يعوض عن الماكياج، وفي الوقت ذاته يعتبر الترطيب جزءا من العناية بالبشرة، ويمكنك استخدام الكريمات النهارية، وكذلك الليلية، واحرصي على استخدام الأنواع الجيدة منها.

4 - تسريحة الشعر تلعب دوراً في تغيير ملامح الوجه وإضفاء جمال عليها، لذا اختاري تسريحة ناعمة من التسريحات التي تناسب وجهك.

5 - استخدمي المراهم أو المستحضرات الملمعة للشفاه والمطرية، وطبقيها عليها فهي تمنحك مظهراً جذاباً دون أن تضيفي الألوان.

6 - تناولي الأطعمة الغنية بالسوائل التي تزود الجسم بالماء؛ كالنباتات الخضراء، والحمضيات، والبطيخ ولا تنسي شرب كميات كافية من الماء. (ليالينا)

5 خطوات للعناية بالأظافر واليدين في رمضان

في شهر رمضان يغزو الجفاف مختلف مناطق يديك وأظافرك، الأمر الذي يؤدي الى التشققات والحساسية، نتيجة التعب والعوامل الخارجية التي تسبب أضرار مزعجة. لذلك خصصي عناية منظمة لهما من خلال التغذية والتقشير والترطيب المتقن، بخطوات يومية عليك القيام بها:

- غسل اليدين والتخلص من الأوساخ: إحمي بشرة يديك من الظروف المناخية التي تسبب الأضرار لبشرة اليدين والأظافر، واعلمي أنه من الضرورة غسل اليدين والأظافر للتخلص من الأوساخ والجراثيم. - إبعاد الجفاف عن اليدين: بعدها يظهر الجفاف وعلامات والتعب على اليدين في رمضان، لذلك رطبيهما واحميهما، من خلال تمرير مرطب العناية الذي يحتوي على الفيتامينات من كريم "بريسيجن شانيل بودي إكسالنس نوريشينغ هاند كريم"، وقومي بهذه الخطوة 3 مرات في اليوم.
- التقشير يقاوم الترهل: اجعلي تقشير يديك جزءا مهما من خطواتك اليومية للتخلص من الخلايا الميتة. فواظبي على العناية اليومية بها من خلال مستحضر "لانكوم نوتريكس روايل هاند كريم" الذي يتغلغل داخل الجلد مع القدرة على مقاومة وتأخير علامات الترهل.
- اخفاء الخطوط والبقع: اخفي الخطوط والبقع التي قد تظهر على اليدين، ومرري مستحضر "كلينيك إيفن باتير هاند كريم" بصيغته الكريمية المريحة، وتركيبته الحريرية المعززة بمكونات تقضي على الكلف وتمنح البشرة إشراقة مميزة.
- نظافة أظافرك ومنع تكسرها: والأهم في شهر رمضان، هو الإعتناء بجمال أظافرك خصوصا إذا كانت طويلة ومدورة. فحافظي على نظافة أظافرك وخصصي عناية فريدة لها لتلميعها ومنع تكسرها واصفرارها، وذلك عبر الاستعانة بمستحضر "سيفورا بان سوان أونغل إي كوتيكول" القادر على الحفاظ على رطوبة أظافرك وشبابها.

فايزة محيسن..

شمعة تحترق لإنارة مستقبل أولادها

المواطنة فايزة محيسن

نفوذ البكري

هناك أشخاص كالشمعة يحترقون لإضاءة الطريق للآخرين وهذا ما ينطبق بالفعل على المواطنة فايزة محيسن التي تقف تحت أشعة الشمس الحارقة لبيع ملابس الأطفال عبر بسطة صغيرة تمكنت من خلالها تعليم أبنائها في المدارس والجامعات والحصول على أعلى المعدلات.

المواطنة محيسن رفضت التقاط صورة مباشرة لها خلال لقاء مع "استراحة الحياة" في ساعات الصباح أثناء استعدادها لعرض ما لديها من ملابس على البسطة مؤكدة أنها لا تريد تعريض أبنائها الذين يدرسون في المدارس والجامعات لأي همسة من زملائهم مع أنها تفتخر بعملها الذي تمكنت من خلاله تعليم أبنائها وتوفير جزء من مصاريف العلاج لابنتها المريضة وتم احترام رأيها والاكتفاء بصورة لا تظهر بها بالشكل الواضح.

وتكتفي محيسن "٤٧ سنة" بظلال الشجرة التي تجلس تحتها لحمايتها من أشعة الشمس التي تركت تأثيراتها على وجهها وحولت بعض أجزائه للسمرة، لكن قوة شخصيتها كانت تظهر عليها وتفتخر بما تقوم به وكيفية مواجهة شرطة البلديات التي تجبرها على إخلاء بسطتها وترد عليهم بضرورة توفير مصادر الرزق لرب العائلة كي يترك العمل ويجلس في البيت.

وعن بداية عملها في البسطة قالت انه بعد إصابة زوجها بالغضروف وعدم قدرته على العمل قررت البحث عن فرصة عمل مناسبة وكانت والدتها تبيع ملابس المواليد الجدد فأخذت منها كمية وبدأت تبيع بالقرب من حي الشجاعية وتحديدا في سوق الجمعة، وتدريجيا تعرفت على التجار وبدأت تأخذ منهم ملابس الأطفال ويساعدها أبناؤها في أيام العطلة المدرسية لكنها تعتمد على نفسها بشكل أساسي.

وأضافت أنها تشعر بالسعادة رغم التعب اليومي خاصة ان ابنها البكر تخرج من الجامعة التي درس فيها هندسة حاسوب، وابنتها حصلت على بكالوريوس لغة عربية كما حجزت مقعدا بالجامعة لابنتها الثانية وأجلت دراستها إلى حين توفير الرسوم، لا سيما ان ابنتها نهال مريضة بتصلب الشرايين وتحتاج للعلاج اللازم على حسابها الخاص لعدم توفره في مستودع وزارة الصحة إلا في أوقات محددة وبكميات محددة مشيرة إلى أنها تضطر إلى تأجيل الدفع للتجار إلى حين حضور المواسم وبيع ما لديها من ملابس الأطفال.

وقالت انه رغم معاناتها وساعات الانتظار الطويلة إلا أن البعض يحسدها على قوة شخصيتها وعلى الشجرة التي تستظل بها ويحاولون مزاحمتها ومصادرة المكان المخصص لها.

المواطنة محيسن درست حتى الصف التاسع لكنها ابتسمت لـ "استراحة الحياة" وقالت: صحيح انني لم اكمل تعليمي لكني افتخر بأنني اكتب وأقرأ اللغة الانجليزية مثلما اللغة العربية وأتابع دروس الأبناء خاصة أصغرهم الذي يدرس في الصف التاسع.

وعن مواعيد العمل قالت انه في شهر رمضان تأتي حوالي الساعة التاسعة، لكن في الأيام العادية تأتي بصورة مبكرة وتعتمد على بناتها لإعداد الوجبات والمستلزمات الضرورية على أن تتابع شؤون البيت بعد الانتهاء من العمل.

وانتقدت محيسن دور المؤسسات النسوية تجاه النساء العاملات في البسطات وعدم تزويدهن بالأموال والتدريب اللازم لتوسيع المشاريع النسائية، كما انتقدت شرطة البلديات التي تلاحق صاحبات البسطات رغم عدم وجود أي فرصة عمل للأزواج معربة عن أملها بأن تتمكن من توسيع عملها واشراك أبنائها في حال عدم حصولهم على فرصة عمل دائمة خاصة بعد تخرجهم من الجامعة.

#

تمتلك بسطة لبيع ملابس الأطفال وتمكنت من تعليم أبنائها في الجامعات

نمط صحي لصوم صحي

اعتبرت اختصاصية التغذية والرياضة كارول كامل في حديث خاص لـ "إرم" أنّ الهدف الأساسي من الأنشطة الرياضية هو الحفاظ على نمط صحي معين وتحسين مستوى الجسم، لذلك على المرء المحافظة عليه حتى خلال شهر رمضان المبارك.

وأشارت إلى أنه لا بد- خلال هذا الشهر – من ممارسة الرياضة أسبوعيا من 3 الى 4 مرات خاصة أن هناك بعض المشاكل التي قد يعاني منها الإنسان بعد انقضاء رمضان، إما بسبب ازدياد الوزن وارتفاع نسبة الدهون في الجسم أو فقدان الوزن ما يؤثر على العضل في الجسم

كما لفتت أنه يمكن ممارسة الرياضة قبل ساعة من موعد الافطار حيث أنه بعد الانتهاء من ممارستها يكون الوقت قد حان لتناول الطعام، حتى أنه يمكن مزاولتها بعد ساعتين أو ثلاث من الافطار.

أما فيما يخص الرياضة التي يمكن مزاولتها، فأكدت أنه بالامكان ممارسة رياضة كمال الأجسام، ورياضة المشي، وركوب الدراجة، ولعبة كرة القدم أو أي نشاط في الهواء الطلق.

ودعت كامل الى استهلاك المياه كل مساء، وتناول الفواكه، ومزاولة رياضة المشي من 3 الى 4 مرات أسبوعيا قبل الافطار، وتجنب شرب القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية منعا للمعاناة من الجفاف، وتناول الطعام ببطء.

وختمت حديثها بإعطاء بعض النصائح الخاصة بالوجبة المثالية خلال الشهر الفضيل:

- اذا كان الافطار حوالي الساعة 8 مساء: شرب من كوبين الى 3 أكواب من المياه+ 4 حبات من التمر، أو شرب عصير البرتقال الطازج أو أي عصير محلي الصنع أو جلاب

اذا كان الافطار في الـ 8:30 مساء: لا بد من البدء بتناول الحساء (شوربة الفاصولياء أو الخضار أو العدس ...)، والفتوش أو أي سلطة أخرى مع صلصة الليمون وزيت الصويا.

كوب من الأرز+ كوبان من الخضار المطهوة مع 100غم من الستيك أو 4 كرات من اللحم.

أو كوب من الأرز أو حبة من البطاطس (المشوية) متوسطة الحجم أو 1 ½ كوب من المعكرونة أو 3 قطع صغيرة الحجم (قبعة) من الخبز العربي+ 200 غ من صدر الدجاج المنزوع الجلد أو فيليه السمك أو اللحم.

أو شيشان من لحم البقر الضاني (10 قطعة) + 1 شيش طاووق (5 قطع) + ملعقتان من الحمص+ حبة من البطاطس (المشوية) المتوسطة الحجم أو قطعتان من الخبز العربي الصغير الحجم.

- وجبة خفيفة بين 11 و11:30: حبتان من الفواكه + 15 حبة من اللوز، أو حبتان من الفواكه+ قطعة صغيرة من البسكويت الويفر.

أو كوب من عصير البرتقال أو أي عصير طازج + 10 حبات من اللوز.

أو كوب من الأرز بحليب أو المهلبية أو الكاستر أو كوب من الكوكتيل الصغير الحجم من دون الأفوكادو والقشطة.

أو قطعة من البسكويت مع الشوكولاته أو ايس كريم من الفانيليا.

أو قطعتان من البقلاوة + كوب من العصير الطازج.

- 01:00 حتى 01:30: قطعة من الخبز العربي الأسمر أو الخبز الفرنسي أو 6 قطع من الخبز المحمص+ 4 شرائح من الجبن الأبيض+ ملعقة من اللبنة أو بيضتان مسلوقتان+ خضار.

أو 8 قطع من السوشي+ سلطة السلطعون وقبل النوم تناول قطعة من الفاكهة.

أو ½ حبة من البطاطس (المشوية) المتوسطة الحجم أو ½ كوب من الأرز أوقبعة من الخبز العربي أو كوب من المعكرونة + 120 غ من الدجاج أو اللحم أو السمك الفيليه + كوب من السلطة مع الليمون وزيت الصويا.

أو سلطة المعكرونة مع التونة (كوب من المعكرونة+ 120 غم من التونا (بالماء) +خضار + صلصة الخردل والليمون أو صلصة الزيت والليمون.

سلطة شيكن سيزر (120غم من صدر الدجاج + خضار + خبز محمص + صلصة الخردل والليمون).

ملاحظة: لا بد عند السحور من شرب كوبين من المياه وتناول 4 حبات من التمر وموزتين.

الصيام.. تخلص من سموم الجسم

يعتبر "الصيام" يعتبر من أفضل الطرق في تنقية أعضاء الجسم من الداخل والعمل على إزالة السموم والمواد الضارة المتراكمة فيه.

وقالت خبيرة التغذية د.أماني مجاهد لـ "ارم" إن الإنسان كثيرا ما يتعرض في يومه لمواد ضارة تدخل إلى جسده مثل المبيدات الحشرية التي تضاف إلى بعض أنواع الخضراوات والفاكهة، وأيضا مكسبات الطعم والألوان الصناعية المضافة إلى بعض الأغذية، والمواد الصناعية والكيماوية الموجودة في العقاقير، ومنها أيضا "الزئبق" الموجود في بعض أنواع الأسماك، حال تناولها بكثرة، حيث يتراكم على الكبد وقد يسبب ضررا كبيرا للجسد، لذا يعتبر "الصيام" كما تقول خبيرة التغذية من أفضل الطرق في تنقية أعضاء الجسم من الداخل والعمل على إزالة السموم والمواد الضارة المتراكمة بالجسد، وذلك عن طريق منح الأعضاء قسطا من الراحة من تناول الغذاء، وإعطاء الجسد فرصة ليتخلص من المواد الضارة التي تراكمت على الأعضاء الداخلية.

أعيدي الإشراق إلى بشرتك في رمضان

إليك أفضل الطرق والمستحضرات لاستعادة المظهر المشرق مع بداية شهر الصوم الفضيل ولتحافظي على الطلة الطبيعية خلال تلبيتك دعوات الإفطار والسحور.

الماكياج

استفيدي من الماكياج لإبراز القسمات الجميلة في وجهك الطبيعي. باشري أولاً في استعمال مستحضر الإشراق على الزاوية الداخلية للعين وعلى عظم الحاجب لفتح العين أكثر. لوني الجفنين بظلال داكنة لتحديدها وإضافة العمق إلى النظرة.

ثمة حيلة أخرى أيضاً لفتح العين تقضي ببسط الظلال اللؤلؤية على الجزء العلوي من الجفن. أبسطي هذه الظلال بطرف الإصبع، واحرصي على عدم استعمال أي كريم أساس أو حاجب هالات على جفن العين كي تنجح الظلال اللؤلؤية في عكس المزيد من الضوء. وإذا أردت بسط هذه الظلال حتى الحاجب، إختاريها بتركيبة قشدية.

بالنسبة إلى الوجنتين، استعملي البودرة ذات التركيبة القشدية لإبراز الوجنتين. كما يمكنك اختيار البودرة المشتملة على جزيئات لماعة صغيرة وبسطها فوق الوجنتين للحصول على إشراق فوري. كما يمكنك بسط القليل من قلم الإشراق على تفاحتيّ الوجنتين.

جربي:

Clinique Chubby Stick Intense Curviest – Caramel

Clarins Multi Blush Crème 03 in Grenadine –

كريمات العينين

لا تقلقي إذا وجدت بشرتك مفتقدة إلى الإشراق والنضارة. فالحلّ سهل وفي متناول يديك. استعملي كريمات العينين التي تضفي الإشراق على تلك المساحة الحساسة. فتلك الكريمات لا تحسن فقط البشرة الرقيقة المحيطة بالعينين وتحميها من الاعتداءات وعلامات الشيخوخة، وإنما تضفي عليها أيضاً المظهر المشرق واليقظ.

جربي:

La Mer The Eye Concentrate –

Lancôme من Advanced Genefique Yeux –

مستحضرات الأساس

توفر معظم مستحضرات الأساس (Primers) الإشراق والمظهر النضر، وتموّه العيوب والشوائب عن طريق الخدع البصرية. جربي التركيبات الشفافة والمرطبة التي تجعل البشرة ناعمة وعاكسة للضوء. لا تكثري من الكمية المستخدمة تفادياً للمظهر الكثير اللمعان. دلكي كمية صغيرة من المستحضر على كل الوجه لجعل البشرة مشرقة بشكل موحد. كما يمكنك خلط مستحضر الأساس مع كريم الأساس وبسط هذا الخليط بالتساوي على كل الوجه.

MAC Prep Prime Highlighter –

Chanel Le Blanc de Chanel Sheer – Illuminating Base

طلاء الأظافر

تبتكر الماركات أنواعاً جديدة من الطلاء التي يمكن القول عنها إنها مستحضرات إشراق للأظافر، غنية بالأصباغ الملونة لتعكس الضوء عن سطح الظفر تماماً مثلما تفعل مستحضرات الإشراق العادية على الوجه.

يملك الظفر منحنيين طبيعيين: واحد من القاعدة إلى الطرف، وواحد من الجانب إلى الجانب. هكذا، عند تغليف الظفر بطلاء متلألئ وبراق، ينعكس الضوء عن سطح المنحنى، ويبرز جمال ذلك المنحنى، ويجعل شكل الظفر أكثر جمالاً.

يمكنك إذا شئت إضافة القليل من مستحضر الإشراق الخاص بالبشرة إلى طلاء الأظافر العادي أو اختيار طلاء إشراق جاهز.

Beauté des Ongles Extreme Shine Nail – Lacquer من Chanel

– طلاء الأظافر Dior Princess553 من Dior

الأحماض الدهنية

لعل الجزء الأكثر أهمية في الحاجز الواقي للبشرة هو الدهون. والبشرة غير المشتملة على كمية كافية من الدهون تحتوي على الكثير من البروتين، وتكون بالتالي غير متألقة المظهر لأن الماء يتسرّب بسهولة عبر الحاجز الواقي الخالي من الدهون، مما يجعل البشرة جافة. الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة ضرورية لإنتاج الدهون الرابطة للخلايا في سطح البشرة. وهي أيضاً مفيدة لمحاربة الالتهاب في البشرة المتحسسة. ثمة نوعان أساسيان من الأحماض الدهنية يمكن الحصول عليهما عبر الطعام، وهما أحماض أوميغا 3 وأحماض أوميغا 6.

الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 تشمل السمك الدهني (مثل السلمون والرنكة والأنشوفة والاسقمري والسردين)، وزيت بذور الكتان، والبيض ولحم العجل. أما زيوت الأعشاب الغنية بأحماض أوميغا 6 فتساعد على ترطيب البشرة والحؤول دون تبخر الماء. وإذا كنت عاجزة عن تناول السمك الدهني لسبب أو لآخر، تناولي مكملات أحماض أوميغا 3.

وأظهرت الدراسات العلمية أن تناول الأحماض الدهنية أدّى فعلاً إلى تضاؤل جفاف البشرة وحكاكها واحتمال تعرضها للالتهابات.

الغذاء السليم للبشرة المتألقة

هل تعلمين أن الغذاء يؤثر مباشرة في نوعية بشرتك ومظهرها؟ وهل تعلمين أن الغذاء الغني بأحماض أوميغا 3 والدهون الأخرى الصحية يساعد البشرة في الحفاظ على ترطيبها وليونتها؟ إذا كانت بشرتك جافة، سوف تستخدمين المستحضرات وكريمات الترطيب لترطيبها. لكن بعض الخيارات الغذائية تستطيع أيضاً محاربة البشرة الجافة والمتقشرة والموجبة للحكاك.

فيتامينات ومعادن للبشرة الجافة

الفيتامين C ضروري لوظيفة الأنزيم الذي يسهم في تكوّن الكولاجين، علماً أن الكولاجين يعمل بمثابة اسفنجة للرطوبة. كما يعتبر الزنك والنحاس من المعادن الأساسية لصحة البشرة لأنهما يبقيان الكولاجين أكثر كثافة، مما يجعل البشرة تبدو رطبة وممتلئة. وتبين أن الزنك يملك أيضاً تأثيرات مضادة للالتهاب، ما يجعله أساسياً للحفاظ على بشرة صحية ومتألقة.

الكافيين والبشرة الجافة

صحيح أن استهلاك الكافين لن يجفف جسمك، لكنه يؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية، ولهذا السبب يتم استخدامه غالباً في كريمات العينين لتخفيف الانتفاخ. وعلى المدى الطويل، يعني ذلك تضاؤلاً في تدفق الدم والمواد المغذية عبر الأنسجة. وإذا لم تكن الدورة الدموية سليمة، لن يكون تجدد الخلايا متماشياً مع عمر الأنسجة.

الاعتدال لا الإفراط

إذا كنت تتناولين غذاء متوازناً مشتملاً على كمية كافية من الدهون، لا حاجة أبدا إلى إضافة المزيد من الدهون أو تناول المكملات للحصول على حلّ سريع لمشكلة البشرة الجافة. صحيح أن النقص في الدهون أو بعض الفيتامينات يمكن أن يؤثر سلباً في مظهر البشرة أو ملمسها، لكن تزويد الجسم بكمية فائضة من تلك الدهون أو الفيتامينات لا يحسّن البشرة على الإطلاق. لذا، تحلي دوماً بالاعتدال ولا تفرطي في تناول المكملات. (لها)

جلد الثعبان يكسو الموضة النسائية

يكسو جلد الثعبان الموضة النسائية في صيف 2015، ليمنح المرأة إطلالة ملفتة للأنظار تعكس جرأتها وتفرد أسلوبها.

وأوضحت مجلة "إيلي" الألمانية أن جلد الثعبان يزين كل أشكال الملابس هذا الصيف، سواء فساتين أو تنانير، لا سيما الأحذية، مشيرة إلى أنه قد يكون جلدا طبيعيا في صورة جيوب تزين الفستان والأفرول أو قد يكون مطبوعات تحاكي نقوش جلد الثعبان.

عصير الجزر والليمون.. فوائد صحية

في أيام الصيف الحارة، نميل إلى تناول العصير المنعش والطازج. فما رأيك بتناول عصير الليمون والجزر؟ فهل كنت تعلمين أن لهذا العصير فوائد صحية عديدة؟

- إزالة السموم من الجسم: يساعدك هذا العصير على تنظيف جسمك من السموم المضرة. فهذا العصير غني بمضادات الأكسدة التي تساهم في تجديد الخلايا وتنظيف الجسم من السموم.

- خسارة الوزن: هل كنت تعلمين أن هذا العصير الطبيعي يحتوي على نسبة عالية من الألياف وبالتالي يسهل عملية الهضم وخسارة الوزن.

- علاج الإمساك: إن عصير الليمون والجزر الغني بالألياف يساعدك على علاج مشكلة الإمساك المزعجة.

- تعزيز الرغبة الجنسية: يعمل الجزر على تحسين الرغبة الجنسية وعلاج مشكلة العجز الجنسي. أما الليمون فيعزز النشاط بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات. لذلك ننصح بتناول هذا العصير بإنتظام.

- تخفيف آلام الدورة الشهرية: أثبتت الدراسات أن عصير الليمون والجزر يساهم في تخفيف آلام الدورة الشهرية، كما أنه يعالج مشاكل الطمث.

- الحفاظ على جمال البشرة: يساهم في تجديد خلايا البشرة وبالتالي الحفاظ على جمال البشرة وتجنب ظهور علامات الشيخوخة.

- الحماية من سرطان الجلد: أشارت الدراسات الى أن عصير الليمون والجزر يحمي البشرة من تطور الأورام السرطانية فيها.

- تحسين المزاج: إن عصير الجزر والليمون يعزز الطاقة والنشاط وبالتالي يعمل على تحسين المزاج.

شاي الزعتر.. للتخلص من السعال والزكام وتهدئة الأعصاب

لشاي الزعتر فوائد صحية مفاجئة وعديدة أهمها:

- تخفيض ضغط الدم ومستوى الكولستيرول في الجسم: هل كنت تعلمين أن شاي الزعتر يساهم في تخفيض ضغط الدم؟ فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن شاي الزعتر يتمتع بالقدرة على تخفيض ضغط الدم ومستوى الكولستيرول في الجسم.

- علاج السعال: إن شاي الزعتر هو العلاج الأفضل للسعال ونزلات البرد. لا تترددي في تناوله للتخلص من مشاكل السعال والزكام.

- تعزيز المناعة: إن شاي الزعتر غني بالفيتامين C الذي يساهم في تقوية المناعة ويساعد على الوقاية من شتى الأمراض.

- علاج الالتهابات: يصف الأطباء شاي الزعتر لعلاج شتى الاتهابات في الجسم.

- تحسين المزاج: يعمل شاي الزعتر على تهدئة الجهاز العصبي وبالتالي يساهم في تحسين المزاج وتهدئة الأعصاب. لذلك ينصح الأطباء بتناوله عند الشعور بالتوتر والاكتئاب.

- تجديد خلايا الجسم: يحتوي شاي الزعتر على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي تعمل على تجديد شتى خلايا الجسم وبالتالي الحفاظ على الشباب الدائم.

- تزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية: يحتوي شاي الزعتر على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

- تخفيف آلام الدورة الشهرية إذ يعمل على علاج آلام التشنجات التي تشعر بها المرأة خلال فترة الطمث.

«ألف ليلة وليلة» في 2016

كشفت الفنانة اللبنانية، نيكول سابا، في تصريحات خاصة لشبكة "إرم" الإخبارية، أنها وقعت على عمل جزء ثانٍ من مسلسل "ألف ليلة وليلة"، مشيرة الى انها سعيدة جداً بسبب ردود الأفعال الإيجابية حول أول حلقتين للعمل، واللتين ظهرتا بشكل مشرف يتضمن عنصري التشويق والإثارة.

وأشارات سابا إلى أن الجهة المنتجة قررت على الفور عمل جزء جديد للعمل، سيعرض في رمضان 2016، بعد ردود الأفعال الجيدة.

وعن السينما قالت إنها سعيدة أنها لن تدع الجمهور في العيد، حيث سيراها محبوها في فيلم محمد سعد الجديد، "حياتي مبهدلة"، الذي سيعرض في موسم عيد الفطر المبارك.

لقاء الخميسي:

انتظروا قنبلة من الكوميديا!

كشفت الفنانة المصرية، لقاء الخميسي، في تصريحات خاصة لشبكة «إرم» الإخبارية، أنها تستعد حالياً للعودة إلى الست كوم الشهير «راجل وست ستات» مع الفنان أشرف عبدالباقي.

وقالت إنها تحضّر- اعتبارا من الآن- الأزياء الخاصة بالعمل، الذي سيبدأ تصويره في شهر آب المقبل.

وأشارت إلى أن أسرة المسلسل كلها تمثل أسرتها الفعلية، لا سيما أن هناك حالة من الألفة بين فريق العمل.

وأضافت الخميسي أنها تعشق الأدوار الكوميدية لأنها تسعد الجمهور، مشيرة إلى أنها تستعد أيضاً لبدء تصوير فيلم كوميدي جديد، ستبدأ أولى جلسات تصوير مشاهده بعد رمضان.

ورفضت إبداء المزيد من التفاصيل حول العمل، مشيرة إلى أنه سيكون قنبلة من الكوميديا.

«راجل وست ستات» بطولة أشرف عبدالباقي، ولقاء الخميسي، وانتصار، ومنة عرفة، ومها أبوعوف.

ديانا كرزون في المستشفى بسبب «المرارة»

تعرضت الفنانة الأردنية ديانا كرزون، إلى وعكة صحية مفاجئة، نقلت على إثرها إلى المستشفى، لتلقي العلاج اللازم.

ووجهت كرزون، رسالة إلى جمهورها، عبر صفحتها الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي «فيس بوك»، قائلة: «الحمدلله على كل شيء، وشكرا من قلبي لكل اللي سألوا عني، واطمأنوا على وضعي الصحي.. الصحفيون والأصدقاء وكل المحبين، الله ما يحرمني منكم».

وأضافت: «بعد عمل الفحوصات اللازمة، تبين عندي تضخم في المرارة، وبناء على قرار الطبيب راح أنتظر إما إجراء عملية، أو الخضوع لعلاج من دون جراحة».

واختتمت النجمة الشابة حديثها قائلة: «الحمدلله الذي لا يحمد على مكروه سواه.. وشكرا لمحبتكم».

سجود الكيلاني..

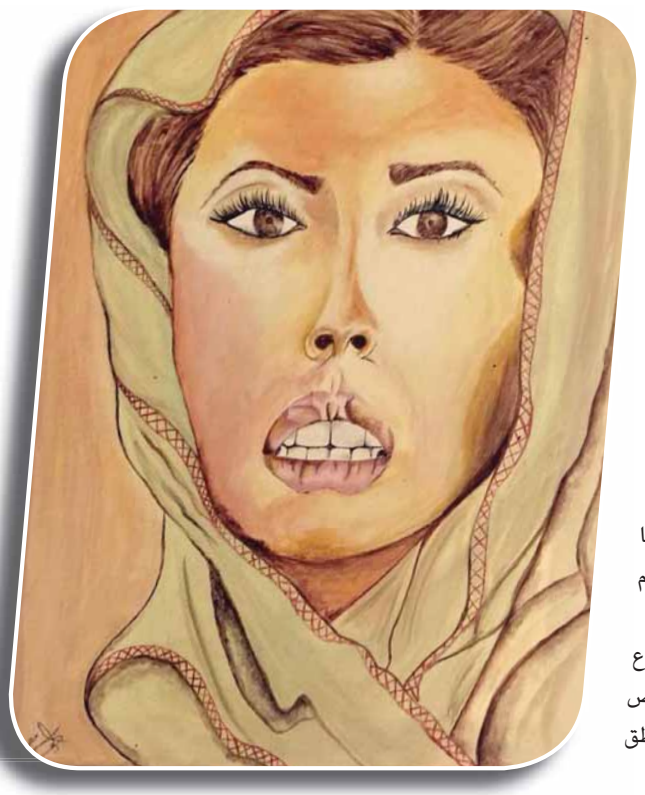
يد غير مرتعشة تجسد "المخاض العسير"

استراحة الحياة

بشار دراغمة

تصرخ الحياة في مجسماتها ولوحاتها، لكل عمل فني قصة عميقة، دائما فلسطين عنوانها الأبرز، والمعاناة جزء أصيل من حكاية أعمال جسدتها يد غير مرتعشة، تعرف ماذا تصنع، وريشة تدرك أهمية لوحات حضرت فيها الروعة وتسللت في تفاصيلها آلام وطن، وأخرى تبرز معاناة شخصية لصاحبة كل هذا الفن الذي ينبض قصصا وحكايات.

عدم حصول الفنانة الفلسطينية سجود الكيلاني على فرصتها المناسبة حتى الآن، لم يدفعها إلى اليأس، فما زالت تمسك بريشتها، وتعجن صلصالها، مدركة في ذاتها أن الفن رسالة لا بد ان تصل للجميع حتى ولو كان ذلك على نفقتها الشخصية، ودون أي مردود مالي يُذكر.



الكيلاني ابنة الـ25 عاما وخريجة الفنون من جامعة النجاح الوطنية، لوحاتها ومجسماتها سبقت عمرها الزمني فأبدعت في أعمال فنية كان لها أن تصل إلى العالمية لو لقيت الاهتمام المناسب.

في مجسم "مخاض عسير" وكان مشروع تخرج سجود من الجامعة، تصرخ القصص بأعلى صوت من هذا المجسم، ويكاد ينطق ألما من حال وصل إليه شعبنا.

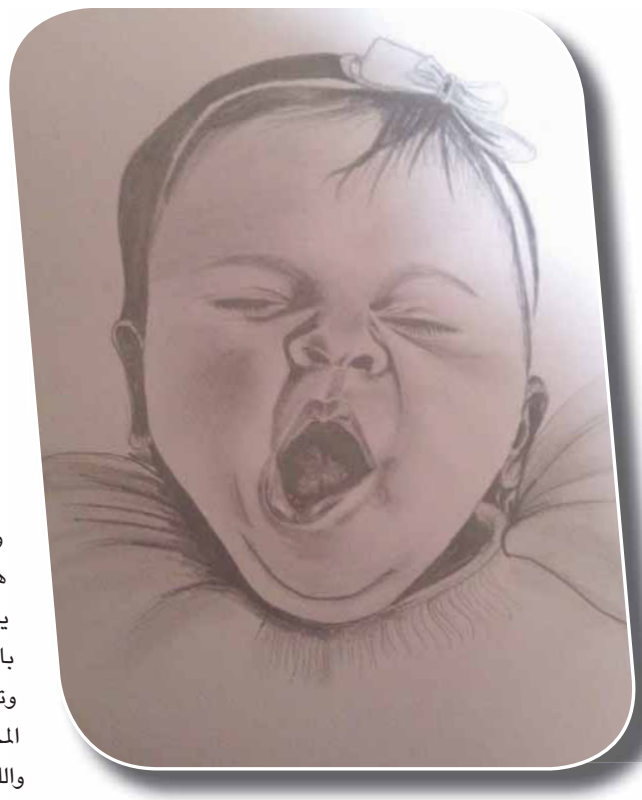
"مخاض عسير" ليس إلا تجسيدا لحال الانقسام، ويظهر فيه جنينان أحدهما سليم والآخر مشوه، تعبيرا عما حدث في قطاع غزة وحالة الانقسام وما تبعها من أحداث.

تعتبر الكيلاني في حديث مع "استراحة الحياة" أن "مخاض عسير" هو الأغلى على قلبها، رغم أن كل ما فيه ألم، فمنه كانت بدايتها الحقيقية لعالم فن الخزف والرسم، أما أهم لوحاتها من وجهة نظرها فهي بعنوان "المرأة الفلسطينية"، وتروي اللوحة معاناة النساء وقدرتهن على الصبر والتحمل والتعب في سبيل بناء أسرة فلسطينية ناجحة.

وحاولت الكيلاني الحصول على وظيفة حكومية في تخصص الفن في التربية والتعليم، إلا انها لم توفق في مسعاها.

وأشارت إلى أن الفن حاليا لا يعطي أي مردود مادي بالنسبة لها، لكنها مصرة على مواصلة دربها، ونظرا لقلة الطلب على اللوحات والمجسمات فإنها تلجأ أحيانا إلى تحقيق دخل مادي لها من خلال الرسم على الجدران في المنازل.

وأبدعت الكيلاني في عمل جدارية في مسقط رأسها ببلدة يعبد، بالتعاون مع البلدية، كما شاركت في أنشطة مختلفة هناك قبل زواجها وانتقالها للعيش في بلدة عوريف بمحافظة نابلس.



وتعتبر الكيلاني الحفاظ على التراث الفلسطيني جزءا من رسالتها، فلجأت للاشتراك في مراكز نسوية لتعليم النساء كيفية الحفاظ على التراث وجعله حاضرا بشكل دائم، وباتت تعلم النساء كيفية صناعة مجسمات صغيرة لأشياء تراثية كبيرة، مثل صواني القش المعروفة في فلسطين وغيرها من الأدوات التراثية، بحيث يمكن أن تكون هذه المجسمات بأشكل مصغرة توضع في سلاسل ترديها النساء للزينة.

وتعتب الكيلاني على قلة الاهتمام بكل هذه الفنون والـتراث، الأمر الذي قد يؤدي في بعض الأحيان لشعور الفنان بالاحباط.

وتحرص على المشاركة في المعارض المختلفة في فلسطين لعرض المجسمات واللوحات، إلا أنها تفكر الآن في إقامة معارض خاصة بها، لكن كل ما ينقصها هو الدعم اللازم لإقامة مثل هذه الأنشطة، كما انها تتمنى امتلاك مشغل للنحت وفرن خاص لحرق المنحوتات بعد إعدادها لضمان بقائها فترات زمنية طويلة جدا.

وتدعو الكيلاني الجهات المختصة مثل وزارتي الثقافة والسياحة إلى ضرورة الاهتمام بالفنانين وفتح الآفاق أمامهم لتجسيد إبداعاتهم وإيصال فنهم إلى العالم أجمع كونه فنا هادفا ويخدم بشكل أساسي القضية الفلسطينية.

أغبى 15 سؤالا على محركات البحث

مع تنامي عدد مستخدمي الانترنت الذي تجاوز 3 مليارات شخص في العالم، أصبحت محركات البحث تشغل حيزا كبيرا من حياة الناس، فما أن تطرح سؤالا، حتى تجد أغلب من في الجلسة يتناولون هواتفهم النقالة؛ للبحث عن غايتهم. ولأن الضوبط والمعايير شبه معدومة في هذا العالم الافتراضي؛ اختلط «الحابل بالنابل»، وعمت الفوضى سواء في عملية طرح الأسئلة أو في الحصول على الأجوبة، إلى درجة أن هناك، مثلا، بعض الأسئلة التي طرحها عرب وغيرهم لا علاقة لها بالعقل أو المنطق!

وفيما يأتي 15 سؤالا، من ضمن الأسئلة المصنفة على أنها أغبى أسئلة وردت على محركات البحث العملاقة، غير أنها لا تخلو من طرافة وغرابة - حسب موقع سيدتي - :

1 - هل الإنسان يبيض أم يلد؟

سؤال عجيب وطريف ورد على موقع «جوجل»، ولكن الأطرف منه هو الإجابات عنه: «الإنسان يزرع زراعة»! أو «إنه ربما يلد»! وقرر البعض أنه «بالتأكيد يبيض»!

2 - أين أجد أحذية «فيس بوك»؟

متسائل من ليبيا أراد معرفة المكان الذي يبيع هذه «الأحذية» في بلده، واستغرب من عدم وجود أي رد، إذ يبدو أن لا أحد على علم بهذه الماركة.

3 - هل تطير الدجاجة أم ترقص؟

سؤال وضع على «جوجل»، ورغم عدم ترابطه، إلا أن صاحبه تلقى الكثير من الإجابات الطريفة، التي أكد بعضها أن الدجاج يدعي الهبل.

4 - لماذا تصبح الساعة العاشرة بعد التاسعة؟

السائل هنا ربما أراد أن يحير الآخرين ويدفعهم إما إلى «البحث والتمحيص»، وإما إلى مغادرة الموقع!

5 - هل النظر إلى صورة الشمس مضر بالعين؟

هذه المرة يأتي السؤال من أقصى الغرب، وصاحبه ربما لديه عقدة من النظر إلى أشعة الشمس؛ لأنها مضرة بالعين. أما ضرر النظر إلى صورتها، فعلى أصحاب العقول تقديره.

6 - هل «فرك» المعدة يساعد على إنقاص الوزن؟

صاحبة هذا السؤال تزن 220 باوندا، وهي أيضا من بلاد الغرب، وتأمل بأن تنقص وزنها لو فركت يديها بمعدتها لمدة 15 ثانية! ونصيحتنا لها أن تفرك رأسها أولا.

7 - أهناك طريقة لخسارة الوزن من دون بذل جهد؟

من الواضح أن صاحبة السؤال تريد أن تخسر بعض الوزن، لكن يبدو أنها كسولة جدا.

8 - ماذا يعني خريف 2010؟

سؤال ورد على موقع «ياهو»، لكن الذين أجابوا عنه لم يفهموه، فحاولوا توضيح الفترة التي يأتي فيها فصل الخريف، غير أن الإجابة الصحيحة هي: «لا شيء».

9 - هل تغير رائحة غازات زوجي دليل على خيانته لي؟

إنه لسؤال «علمي» حقا! فصاحبته تريد أن تستفسر «علميا» إن كان زوجها يخونها من خلال ملاحظتها لتغير رائحة غازاته التي تنبعث منه.

10 - هل الأقزام هم مخلوقات فضائية؟

صاحب السؤال يعتقد ان الأقزام، أو الأشخاص قصار القامة، هم مخلوقات فضائية غريبة لا ينطبق عليهم ما ينطبق على البشر.

11 - كيف أقنع زوجتي بأن تنام خادمتنا المثيرة بيني وبينها؟

سؤال وضعه رجل «ذكي» للغاية؛ فالسؤال والجواب معا محظوران من قبل الزوجات. لكن من الأكثر غباء؛ السؤال، أم صاحبه؟

12 - ما السبيل إلى معرفة الجانب الأكثر ملوحة من جانبي حبة البطاطا؟

قد تكون صاحبة السؤال تتطلع لأن تبدع في وظائفها المنزلية! وربما نستطيع أن نجيبها بأن تقوم بالتذوق مثلا.

13 - هل قرصة السلحفاة تستوجب الاستمرار بشرب عصير البرتقال؟

الإجابة هذه المرة ربما تستوجب «طبيبا مختصا»، حيث إن السائل قرص من قبل سلحفاة عندما كان صغيرا، فواظب على شرب البرتقال منذ تلك الحادثة.

14 - ما الطريقة التي أسأل بها سؤالا على «ياهو»؟

سؤال آخر «ذكي جدا»! والغريب أن صاحبه وضعه على «ياهو» ليستفسر عن طريقة وضع السؤال على «ياهو» نفسه!

15 - كيف أزيل صلصة السباجتي عن سروالي الداخلي؟

سؤال غريب، لكن الأكثر غرابة منه هو كيفية وصول المعكرونة إلى السروال الداخلي للشخص السائل.