استراحة الحياة

الثلاثاء 30-6-2015 العدد(7)

تكية خاصكي سلطان.. وجهة الفقراء

في رمضان

ولائم غائبة في غزة

"الفانوس".. بهجة الأطفال

كيف تتجنب العطش؟

شاي أخضر ويانسون

هدية لطفلك

صفاء سلطان:

أحلم بفيلم عن الحياة في المعتقلات الاسرائيلية

الدواء.. نجاة و"مهلكة"

التدخين.. أسوأ العادات للحامل

الجوافة منجم لفيتامين "ج"

قصي شعرك مرتين بالسنة!

الكمبيوتر يسبب التجاعيد!

بشرة طبيعية بصابون منزلي

غني لطفلك وقت الحمام

تكية خاصكي سلطان..

وجهة الفقراء في القدس

منذ أكثر من 500 عـام وتكية خاصكي سلطان في البلدة القديمة بالقدس المحتلة، تقدم الوجبات الساخنة للمحتاجين والفقراء، مسلمين ومسيحيين وطيلة أيام السنة. وفي شهر رمضان تتوافد أعداد كبيرة من المواطنين الى التكية، للحصول على ما يسد احتياجاتهم في ظل الظروف والحياة الصعبة التي يمر بها المواطن الفلسطيني عامة والمقدسي خاصة.

يقول الشيخ عزام الخطيب-التميمي مدير عام أوقاف القدس إن دائرة الاوقاف الاسلامية، عبر لجنة برئاسة صندوق الزكاة تشرف على تكية خاصكي سلطان، وفي شهر رمضان المبارك يتم تقديم الوجبات الساخنة يومياً بدعم من جمعية الهلال الاحمر الاماراتي-أبو ظبي، وتضم الوجبات المقدمة اللحم والدجاج والارز والخبز، وهي مفتوحة أمام جميع المواطنين.

وتقدم التكية نحو 200 كيلو من الدجاج يومياً ، و120 كيلو من اللحم لما يزيد على 600 شخص طوال العام، وفي شهر رمضان يرتفع العدد أضعافا، لما تشهده المدينة المقدسة من ازدياد في معدلات الفقر.

ويقول الحاج عبد الله عجاج مشرف تكية خاصكي سلطان، إنه يعمل منذ عام 1989 في تقديم الوجبات الساخنة للمحتاجين والفقراء طوال العام.

ويشير عجاج إلى أن أصل التكية يعود الى عام 1552، حين بنيت بأمر من روكسلانة زوجة السلطان سليمان القانوني لإطعام الفقراء وطلاب العلم والوافدين إلى مدينة القدس والمسجد الأقصى المبارك. وتتداخل أبنية التكية مع أقسام عديدة من مبنى سرايا الست طنشق المظفرية (دار الأيتام الإسلامية).

أما الطباخ سمير جابر، والذي يعمل منذ تسع سنوات، فيشعر بالسعادة لقيامه بتقديم وجبات الخير للمواطنين سواء في شهر رمضان او باقي أشهر السنة.

وتقول طفلة تدعى منى إنها تقصد التكية طوال العام لما تعانيه عائلتها من أوضاع اقتصادية صعبة، إذ لا يستطيع والدها تأمين احتياجات العائلة المكونة من سبعة أشخاص.

وأشارت مواطنة فضلت عدم ذكر اسمها، انها تعيش ظروفا صعبة بعد وفاة زوجها، الى جانب الضرائب الباهظة التي تفرضها سلطات الاحتلال عليها كباقي أبناء القدس، ما يحول دون تأمين قوت الحياة اليومية، لذلك فإن التكية هي المكان الوحيد التي تستطيع اللجوء اليه دون خجل من وضعها الصعب.

وتتكون التكية من فرنين، ومطبخ، ومتوضأ، وغرفة ضريح، وأوقفت عليها عقارات كثيرة في أنحاء فلسطين، وهي من أهم المنشآت التي أقامها العثمانيون في القدس.

وتقع التكية في الجهة الشرقية من السرايا، ويتم الوصول إليها عبر مدخل السرايا الشمالي في طريق عقبة المفتي، ويؤدي إلى ساحة مكشوفة، توصل بدورها إلى درجات حجرية، تؤدي إلى ساحة مكشوفة أخرى، ويقوم في جانبيها الشمالي والجنوبي الفرنان الحجريان، وهما فرنان كبيرا الحجم مربعا الشكل تقريباً،ويقوم المتوضأ في الجانب الشرقي منها، وهو خزان حجري، وفي أعلاه واجهة حجرية شبه مربعة.

وتقع غرفة الضريح جنوبي المطبخ، وهي ذات بناء حجري، مربع الشكل، ويعتقد أن الضريح للشيخ سعد الدين الرصافي.

ولائم رمضان تندثر في غزة

اعتاد الحاج أبو سليم (60 عاما) من سكان المنطقة الشرقية بمدينة غزة في الشهر الكريم تنظيم ثلاثة ولائم لأبنائه وبناته والأقارب والفقراء والمحتاجين، لكن الأمر اختلف الآن.

يقول أبو سليم :"أكرمني الله بالعمل في التجارة منذ ثلاثين عاما، ورزقني أربع بنات وثلاثة أبناء جميعهم متزوجون، واعتدت في شهر رمضان على دعوتهم لمنزلي اضافة للأقارب واخراج ما تيسر للفقراء والجيران، لكننا في الوقت الحالي بالكاد نستطيع تدبر أمور حياتنا المعيشية".

ويضيف أبو سليم: "لم أتوقع يوما أن أصل إلى هذا الوضع الاقتصادي السيئ، فقد حصدت الحرب الأخيرة معظم رأس مالي الذي اجتهدت على مدار السنوات الماضية في جمعه، فأحرقت مخازن البضائع وفسدت شاحنات الفواكه التي جلبتها من الأراضي المحتلة عبر معبر كرم أبو سالم، فكانت الخسارة مزدوجة ولا تقدر بثمن".

وكشف آخر تقرير اقتصادي صادر عن البنك الدولي أن الحصار والحروب وضعف الحوكمة أدت إلى خنق اقتصاد غزة حيث بلغت معدلات البطالة في القطاع أعلى مستوى عالميا.

ويستذكر الحاج ابو سليم شهر رمضان "أيام زمان" قائلا: "كنا نولم في العشر الأوائل للأبناء والبنات وعائلاتهم، وفي العشر الوسطى من رمضان نولم للأقارب والجيران، وفي العشر الأواخر نخرج الصدقات للمحتاجين والفقراء.. لا أعرف ماذا أقول، فقد انتهت العشر الأوائل ولم أتمكن من دعوة أبنائي للإفطار في منزل العائلة، فالوضع الاقتصادي صعب، ونحاول تلبية الاحتياجات الأساسية وإهمال غير الضروري، إضافة إلى الأسعار أصبحت فوق قدرة ميسوري الحال فما بالك بالفقراء والمحتاجين!".

وتمنى أبو سليم في أمنية واحدة كررها أكثر من مرة مازجا معها الدعاء بأن يغير الله حال قطاع غزة إلى الأفضل وأن يأتي شهر رمضان المبارك العام المقبل وقد زالت الأزمات وانفرج الوضع.

وتشير الاحصاءات الدولية إلى أن نسبة البطالة في قطاع غزة وصلت إلى 43 وهي الأعلى في العالم، في حين% ارتفعت البطالة في صفو ف الشباب إلى ما يزيد عن بحلول نهاية % 60 عام 2014م.

الشاب محمد سعيد "30 عاما" من سكان مدينة خان يونس ويقيم حاليا في دير البلح هدمت قوات الاحتلال منزل عائلته خلال الحرب الماضية يقول: "لا يختلف حالي عن آلاف من أبناء القطاع، كنت أسكن برفقة عائلتي في منزلنا المكون من ثلاثة طوابق، ويقيم والدي ووالدتي في الطابق الأول وأشقائي الثلاثة في الطوابق الأخرى". ويستذكر قائلا:" كنا نولم في أول يوم من شهر رمضان ونطعم الجيران والأقارب والمحتاجين، ونكمل باقي شهر رمضان على مائدة واحدة برفقة أشقائي ووالدي ووالدتي".

ويشرح سعيد وضعه الحالي قائلا: "تراكمت صعوبات الحياة بعد هدم منزلنا وتفرق شمل العائلة فمنهم من يسكن في خان يونس ورفح وأنا أسكن في دير البلح، إضافة إلى أن تكاليف السكن والفواتير كلها زادت الأعباء وأصبحنا نفكر فقط في توفير لقمة العيش والحاجيات الأساسية خاصة اننا مقبلون على فترة الأعياد".

ولم يتوقع المواطن سعيد أن يقوم بدعوة أشقائه ووالديه لتناول الافطار في منزله بسبب عجزه عن تلبية نفقات هذه الدعوة واكتفى بالقول: "سأقوم بزيارتهم في منازلهم بعد فترة الافطار وسأقضي معهم وقتا قصيرا".

وقال المدير الإقليمي للبنك الدولي في الضفة الغربية وقطاع غزة ستين لو يورغينسون في التقرير الاقتصادي الأخير الصادر عن البنك: "ان أرقام البطالة والفقر في قطاع غزة مقلقة جدا والتوقعات الاقتصادية مزعجة لعدم قدرة سوق العمل على توفير فرص مناسبة لشريحة واسعة من السكان لا سيما فئة الشباب ما تركهم في حالة من اليأس". وأكد الخبير الاقتصادي د. سمير أبو مدللة أن الوضع الاجتماعي مرتبط بالاقتصاد.. فسنوات الحصار والحروب الثلاثة الماضية أدت إلى تراجع الأوضاع الاقتصادية بنسبة كبيرة، وحسب تقديرات البنك الدولي فقد بلغت نسبة البطالة في قطاع غزة 43 % اضافة الى معدلات الفقر العالية وتراجع القطاع الخاص في مجال التشغيل.

استراحة الحياة

أكرم اللوح

"فانوس" رمضان.. بهجة الأطفال في غزة

استراحة الحياة
سهاد الربايعة

تزينت معظم المحال التجارية والشوارع في قطاع غزة بالأعلام الصغيرة الملونة والفوانيس ذات الأحجام المختلفة التي تصدح بالأناشيد الرمضانية معبرة عن فرحة المواطنين خاصة الأطفال بقدوم شهر الخير والبركات, وتردد الشفاه الصغيرة اغاني رمضانية, فيما تحمل زهرات فوانيس رمضان ذات الألوان والأشكال المختلفة والمصنوعة من المعدن التي تشع بإضاءة جذابة.

ويعد الفانوس الرمضاني من العادات المتجددة والطقوس المعهودة في الشهر الفضيل ودلالة على قدومه, فلا تخلو البيوت والشوارع الغزية منه طيلة شهر رمضان الكريم.

أسعار جيدة

بلال أبو محل من مخيم النصيرات ذكر أن ذروة بيع الفوانيس الرمضانية تكون أول أيام شهر رمضان، مبينا أن أسعار الفوانيس تختلف حسب الحجم والجودة.

وأضاف ان القوة الشرائية في رمضان لهذا العام كانت أفضل من سابقه والأطفال ابتهجوا كثيرا بحمل الفوانيس التي تزينت بها شوارع المخيم قبل بدء رمضان بأيام, مشيرا الى أن اختلاف أنواع الفوانيس وأحجامها أعطت فرحة لكثيرين منهم, فبعض الفوانيس تصدح بالأناشيد الرمضانية وأخرى تضيء بألوان مختلفة, والأسعار جيدة ترضي وتناسب جميع الأذواق.

وتابع: "أسعار الفوانيس تتراوح تبعاً لحداثة شكلها، بين خمسة و10 شواقل للتي تحمل الشكل الشعبي التقليدي, و 15 و20 شيقلا للتي تضيء بواسطة بطارية وذات حجم كبير.

خالد أبو القمصان عامل في محل العاب قال ان غالبية الفوانيس تنفذ في أول أيام شهر رمضان, مشيرا الى أن الإقبال كان كبيرا والبيع جيد هذا العام.

وأضاف ان الفوانيس كانت متاحة حيث تم استيرادها من الصين.

فرحة الأطفال

المواطن أحمد الحسنات قال ان جميع أطفاله يحبون شراء الفوانيس في شهر رمضان حتى ذوي الأربع والخمس سنوات, ويجوبون شوارع المخيم مع اقرانهم يغنون لرمضان ويفرحون أضعاف الكبار بقدوم شهر الخير, موضحا أن أسعار الفوانيس مختلفة ويستطيع الجميع شراءها وفق مقدرتهم المالية.

أما المواطن سعد المغاري فعبر عن فرحته بشراء عدد من الفوانيس لأطفاله ولأبناء العائلة قائلا:" اشتريت عددا من الفوانيس لأطفالي وأطفال إخوتي كهدية لرمضان, ليفرحوا قليلا ويشاركونا فرحة رمضان, خاصة أن الفوانيس تعطي طعما ومذاقا آخر للشهر الكريم عندما تتزين بها البيوت والشوارع", واصفا الفانوس بالروح الجميلة التي تبعث السعادة والسرور للناس في هذا الشهر الفضيل.

تراث قديم

الجدير ذكره ان هناك العديد من القصص عن سبب ارتباط الفانوس بشهر رمضان, حيث يقال ان أول فانوس أضيء كان يوم دخول المعز لدين الله الفاطمي لمدينة القاهرة في شهر رمضان بعد المغرب, فخرج الناس لاستقباله حاملين الفوانيس لينيروا الطريق, وبذلك ارتبط الفانوس بفرحة قدوم رمضان منذ ذلك الوقت.

أما المؤرخ الفلسطيني سليم المبيض فيرى ان الفانوس كان يستخدمه الخليفة الفاطمي ليلة الرؤية ليستطلع هلال شهر رمضان، وكان الأطفال يخرجون معه ليضيئوا له الطريق حاملين الفوانيس, ويذكر أيضا أن أحد الخلفاء الفاطميين أراد أن يضيء شوارع القاهرة طوال ليالي شهر رمضان فأمر كل شيوخ المساجد بتعليق الفوانيس.

وتعتبر مصر أكثر الدول استخداما للفانوس كتقليد في شهر رمضان، لكن هذه العادة انتقلت من جيل إلى جيل, مضيفا أن وجود الفانوس أصبح من العادات الرمضانية في كثير من البلدان العربية.

وبين المبيض انه بالنسبة لفلسطين كان الناس يخرجون للزيارات وللحكواتي ليلا, فيحملون الفوانيس لعدم وجود الكهرباء، وكان الأطفال يصنعون فوانيسهم بأيديهم ويتنافسون, فمنهم من يمسك بتنكة فارغة ويعمل بها بابا وثقوبا ويضيء شمعته داخل الفانوس، وآخرون يستخدمون زجاجة فارغة ملونة لعمل ذلك.

الدواء..

سبيل للنجاة وطريق للمهلكة

استراحة الحياة

توفيق المصري

قد تتحول بعض الأدوية من علاج إلى "سم قاتل" لمجرد إساءة استخدامها أو لسوء التخزين.. وقد يتوجه بعضهم لثلاجته لتناول الدواء ظنا منه أنه سيأخذ منها ما يشفيه أو ليطفئ ناره.

المواطن حسن يوسف توجه لثلاجة منزله بعدما آلمته معدته ليأخذ دواء كان خزنه فيها بعدما استعمله من قبل. وقال يوسف: "أصبت بآلام حادة في المعدة، فلم أعرف ماذا أفعل، لم أجد حلا سوى أن آخذ من الدواء السابق" مشيرا الى انه أخذ العلاج دون العودة للطبيب ودون النظر للوصفة الطبية أو حتى تاريخ الصلاحية.

ووصف يوسف الحالة التي أصابته بعد أخذ الدواء "بالمزرية". وقال: "ما ان أخذت العلاج حتى بدت عليّ أعراض لم أكن أتوقعها، وبدأت حالتي تزداد سوءا، وأصبت وعانيت بعدها لأكتشف مؤخرا أن مدة صلاحية الدواء كانت منتهية". أما وليد النجار (49 عاما) فقد أصابه القلق هو وابناؤه بعدما أخذ زوجته للطبيب ليصف لها علاجا بدا عليها تأثيره ولم يترك مكانا في جسدها إلا وطاله "الهرش".

وقال النجار: كنا يوميا نرش البيت بدواء "البق والبراغيت" خوفا من العدوى وللحفاظ على النظافة، مشيرا الى أنهم لم يعرفوا ما اصاب زوجته الا بعد زيارة جارتهم لها، حيث طلبت علبة الدواء لتقرأ الوصفة الطبية لتخبرهم أن الهرش هو من الأعراض الجانبية للدواء.

تعليمات وتوجيهات

مدير دائرة التسجيل الدوائي والمكلف برئاسة لجنة الإتلاف بوزارة الصحة د.محمد النونو قال: في حال تناول علاج يجب أن نحرص على عدة أمور أولها الاستشارة الطبية، أو استشارة أهل الخبرة "صيدلاني"، ويجب أن نتبع التعليمات بكل دقة وحذر.

ونوه الى أن العلاجات لها عمر افتراضي يجب ألا نغفله لأننا إذا تناولنا أي عقار طبي بعد إنتهاء صلاحيته قد تحدث مشاكل إضافية.

وتابع: التخزين الآمن للدواء ضروري جدا، لأنه قد يكون لدينا دواء عمره الافتراضي سنتان وبسبب عدم التخزين السليم ستتحول مدة صلاحيته لنصف سنة، وإذا تناولته بعد فترة قليلة من شرائه حتى لو لم تنقض الفترة الزمنية لعمره الإفتراضي، ممكن أن يفقد صلاحيته ويتسبب بأمراض.

ونوه النونو إلى أن الأدوية تفقد صلاحيتها سواء بانتهاء الفترة الزمنية المحددة لها أو بسبب سوء التخزين، لذا يجب علينا أن ننظر إليها جيدا ولا نستخدمها دون التأكد من صلاحيتها ومن أنها تناسب المرض، ويجب علينا ايضا أن نتوجه للطبيب أو الصيدلاني لسؤاله حول صلاحية الدواء وهل يناسب المرض وألا نأخذ أي دواء اعتباطا.

وشدد النونو على ضرورة وضع الأدوية بعيدا عن متناول أيدي الأطفال لأنها قد تأتي بمشاكل كثيرة وبالتسمم.

وأضاف "إذا فقدت الأدوية صلاحيتها يجب تسليمها لأقرب مركز طبي سواء صيدلية أو مستشفى أو لوزارة الصحة"، مشيرا الى ان الوزارة تستقبل الأدوية منتهية الصلاحية، وهناك لجنة وزارية مهمتها التخلص من المستحضرات الصيدلانية بطريقة آمنة.

وقال: يتم التخلص من هذه الأدوية من خلال لجنة مختصة حتى لا تتسبب بضرر للبيئة وللإنسان.

واضاف: لدينا فريق كامل للتخلص من الأدوية، وكل فصيل من الدواء وكل مجموعة لها طرقها الخاصة بها، وهناك جهود كبيرة قائمة على هذا العمل".

وناشد النونو كافة المراكز الطبية والصيدليات وأولها المنشآت الطبية ضرورة توجيه أي مستحضرات صيدلانية تالفة أو منتهية الصلاحية لوزارة الصحة كي يتم إتلافها بالطرق الآمنة.

ووجه مجموعة نصائح أهمها عدم القاء الأدوية في سلة المهملات لأنها يمكن أن تختلط بالنفايات والوصول لأيدي الأطفال.

وقال: السرنجات مثلا قد يقوم الأطفال باللعب بها، وقد تتسبب بنقل عدوى لمرض كبير جدا، لذا يجب علينا أن نقوم بفصل الدواء في أكياس قمامة من أجل تسهيل عملية تسلميها لأماكن الإتلاف أو الجهات المختصة.

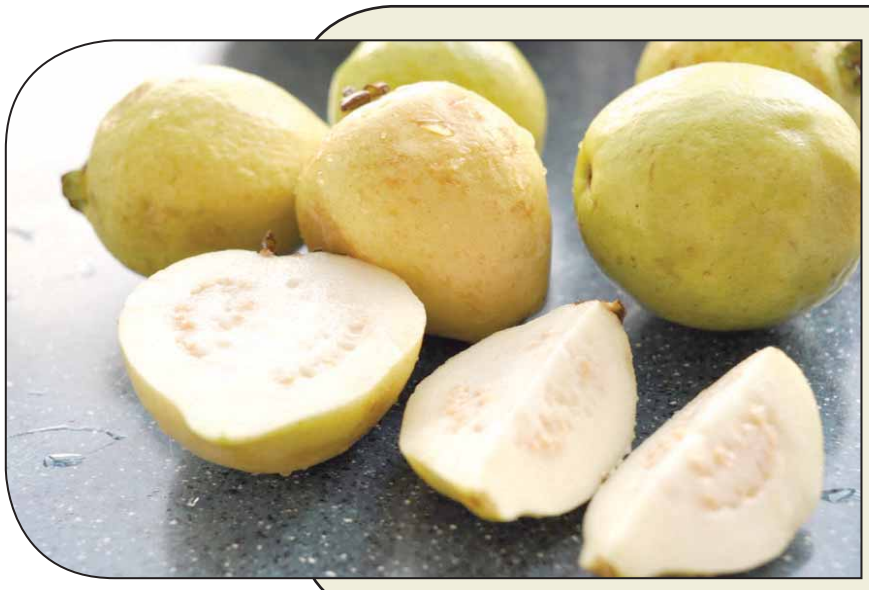
وأكد النونو ان الشمس هي أكبر ضرر للأدوية، فالتحاميل مثلا سهلة التلف لأنها تحتوي على زيوت ويفضل وضعها في ثلاجة التبريد، وقطرات العيون مدة صلاحيتها من 4 الى 6 أسابيع فقط بعد فتحها، ويمنع استخدامها بعد شهر ونصف الشهر.

السبانخ والبروكلي والمكسرات تحمي البصر

كشفت دراسة صدرت حديثاً من جامعة «تشينغدوا» الصينية أن الأطعمة الغنية بالفيتامين «إي»، وعلى رأسها السبانخ والبروكلي والمكسرات والزيت والحبوب، قادرة على الحد من مخاطر تطور مرض المياه البيضاء في العين وإعتام عدستها مع التقدم في السن. وبينت نتائج الدراسة، التي شملت نحو ربع مليون شخص، واعتمدت على فحص وتدقيق 27 دراسة أخرى، أن المشاركين في الدراسات الذين لديهم مستويات عالية من فيتامين «إي» في الدم، قل لديهم إعتام عدسة العين بنسبة بلغت 27 %، وفقاً لما اوردته الـ «ديلي ميل» البريطانية.
ونصحت الدراسة بتناول 12 غراماً يومياً من فيتامين «إي» الموجود بوفرة في السبانخ والبروكلي والمكسرات والحبوب والمحار والزيوت النباتية والأفوكادو.
وكانت نتائج الدراسات السابقة أشارت الى وجود انخفاض ملحوظ في نسب الإصابة بمرض المياه البيضاء في العين لدى كبار السن، الذين يتناولون هذا الفيتامين، سواء من الأطعمة أو على شكل مكملات غذائية.

الجوافة منجم لفيتامين «ج»

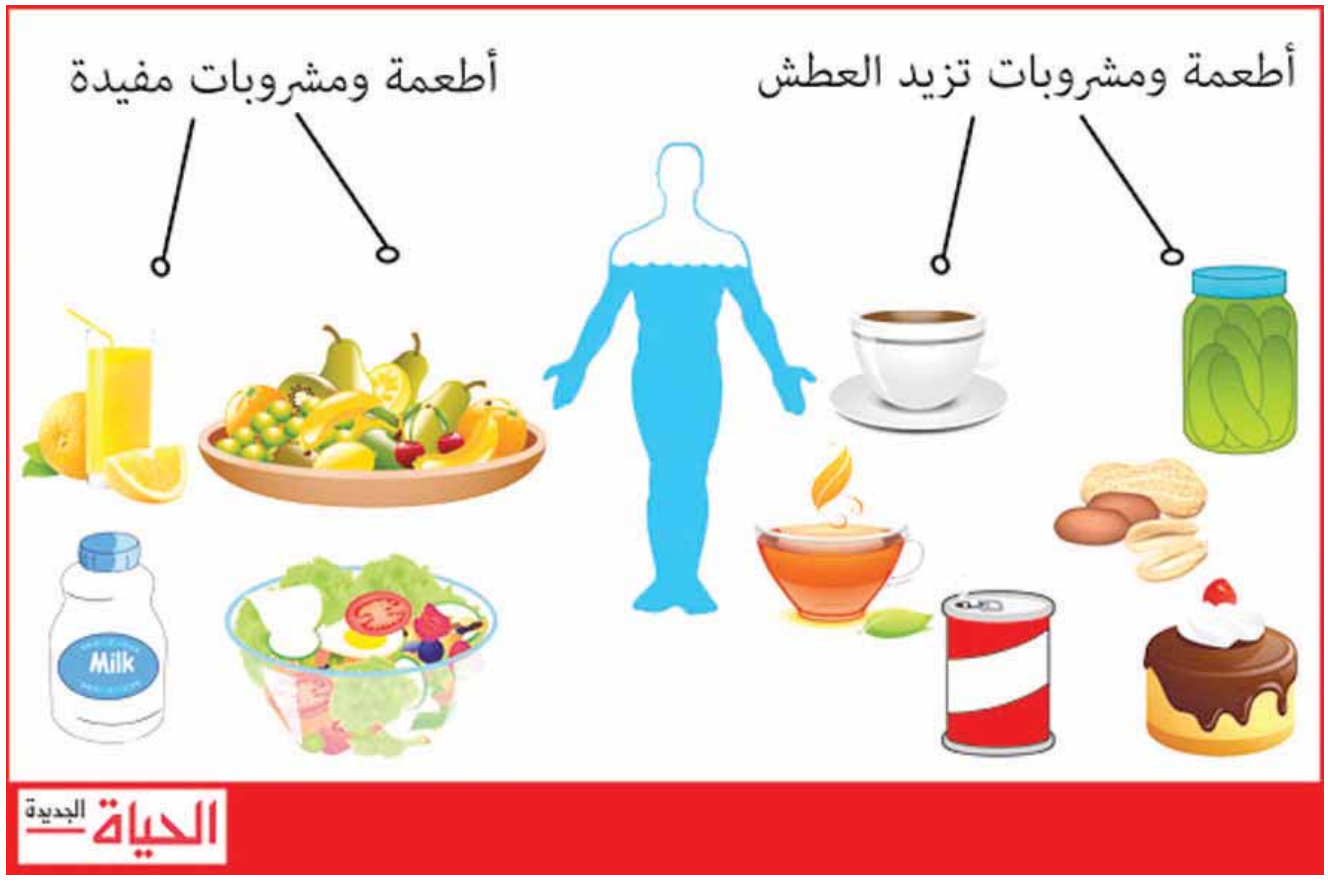
قال المركز الألماني لاستعلامات المستهلك إن الجوافة تعد منجماً لفيتامين "ج"؛ حيث أنها تحتوي مثلاً على أربعة أضعاف كمية فيتامين "ج"، التي يحتوي عليها الكيوي.
كما تزخر الجوافة بمادة البكتين، التي تندرج ضمن الألياف الغذائية، والتي تسهم في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسِمنة.
وبالإضافة إلى ذلك، تمتاز الجوافة بأنها غنية بالبيتا كاروتين وبالبوتاسيوم، الذي يتمتع بأهمية كبيرة للعضلات والأعصاب ومحتوى السوائل بالجسم.
وعند شراء الجوافة، ينصح المركز الألماني باختيار الثمار ذات القشرة الملساء، التي تتجه للداخل عند الضغط عليها بالإصبع.



الأرز والبطاطا لمرضى القولون العصبي

قـالـت مجلة "ناتور آرتست" الألمانية إن مرضى القولون العصبي يمكنهم التخفيف من حدة متاعبهم من خلال التغذية المناسبة؛ حيث ينبغي عليهم مثلاً تناول الأطعمة سهلة الهضم، مثل الأرز والبطاطس المسلوقة والدجاج المسلوق والسمك وشاي الأعشاب.
كما ينبغي على المرضى الابتعاد عن البقوليات والكرنب، مع مراعاة تناول الطعام بشكل منتظم وبهدوء.
من ناحية أخرى، تنصح المجلة المرضى بتحسين تقنية التنفس، وذلك لتنشيط وظائف عضلات الجهاز الهضمي.

كيف تتجنب العطش في رمضان؟



استراحة الحياة
زويا المزين

"وجعلنا من الماء كل شيء حي".. تلخص هذه الآية ضرورة الماء للبقاء على قيد الحياة إذ يتكون حوالي 70% من جسم الانسان من المياه.

ويعتبر الماء عنصرا أساسيا للعمليات الحيوية وتنظيم درجة حرارة الجسم كما يساعد في التخلص من السموم ويحمي الأعضاء الحيوية ويوازن نسبة الاملاح ويسهل عملية الهضم ويوصل المغذيات لكل خلية من خلايا جسم الانسان.

وفي شهر رمضان الذي تزامن مع فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، يتبع كثير من الأشخاص عادات غذائية خاطئة تؤدي إلى جفاف الجسم والشعور السريع بالعطش في فترة الصوم.

تقول أخصائية التغذية ألما ارشيد، إن بعض أنواع الأطعمة التي نتناولها في رمضان تسبب الشعور بالعطش خلال فترة الصوم كتلك التي تحتوي على كميات عالية من البهارات والتوابل التي من المفضل تجنبها قدر الإمكان خلال شهر رمضان، كما تنصح بالتقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على أملاح مثل: المخللات والزيتون والأطعمة المدخنة والصويا والمكسرات.

وترجع السبب إلى أن استهلاك الأملاح بكميات عالية يحث الجسم على إعادة التوازن والتخلص منها عن طريق العمليات الحيوية مثل "التبول والتعرق" ما يسبب الجفاف اذا لم يتم تعويض الجسم بالماء.

وحذرت من تناول الشوربات الجاهزة لاحتوائها على كميات كبيرة من الأملاح والمواد المضافة التي تزيد من الشعور بالعطش، واستبدالها بالشوربات المعدة في المنزل.

وأوضحت أن استهلاك كميات كافية من الخضراوات والفواكه يساهم في ترطيب الجسم نظرا لاحتوائها على نسبة كبيرة من الماء، ويفضل تجنب تناول الحلويات والمشروبات الجاهزة لاحتوائها على نسب عالية من السكر ما يؤدي إلى الشعور بالعطش، وينصح باستبدالها بالفاكهة والعصائر الطبيعية.

وتقول ألما: "من المهم الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب كميات من المياه بين فترة الإفطار والسحور بمعدل ما بين ٨-١٠ أكواب".

المشروبات الرمضانية

وقالت ألما إنه لا يمكن التعويض عن شرب المياه بالمشروبات الرمضانية مثل "السوس وقمر الدين والتمر الهندي" خاصة المباع، حتى لو شعر الشخص بالارتواء نظرا لاحتوائها على سكر مضاف يسبب الشعور بالعطش بعد فترة من شربه.

ونصحت بالتقليل من شرب المنبهات مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية لاحتوائها على مادة الكافيين التي تؤدي إلى زيادة إدرار البول ما يؤدي إلى الجفاف في حال عدم تعويض الماء المفقود بالشكل الكافي.

وجبة السحور لتجنب العطش

ويحذر أخصائيو التغذية من تجاهل وجبة السحور لما لها من فوائد للجسم حيث تمده بالطاقة التي تخزن على شكل جلايكوجين في العضلات للقيام بمختلف الأنشطة خلال فترة الصوم. وقالت الاخصائية ألما إن من الخيارات المهمة في وجبة السحور شرب الحليب أو اللبن، لاحتوائه على نسبة من المياه والبروتينات التي تجنب العطش وتساعد على الشبع لفترة طويلة، إضافة إلى تناول الفاكهة والخضراوات التي تحتوي على الألياف الغذائية والمياه. ويعتبر البطيخ والشمام مثالا لفواكه الصيف المساعدة على التقليل من خسارة السوائل خصوصا مع ارتفاع درجات الحرارة نظرا لاحتوائها على نسبة عالية من الماء ما يحافظ على رطوبة الجسم.

لا تشرب المياه دفعة واحد

يشكل شرب المياه مشكلة تواجه الصائم ويعتقد الكثيرون أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور دفعة واحدة تحمي من الشعور بالعطش، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم المياه تكون زائدة عن حاجة الجسم ويتخلص منها ولا يخزنها، وتنصح الاخصائية ألما بشرب المياه على دفعات متقطعة بين الوجبات وليس خلالها. كما ينصح عند شرب المنبهات مثل "القهوة أو الشاي" بتعويض الجسم بشرب كوب من المياه. وينصح الأطباء بعدم التعرض لأشعة الشمس في فترة الصوم لما يسببه الحر من جفاف للجسم، ما يشكل خطرا على الأعضاء الداخلية خصوصا الكلى.

أخطاء شائعة ترتكبينها عند غسل وجهك

إنه الروتين الأهم فيما يتعلق بصحة بشرتك ونضارتها.. ولكن، إلى أي حد تلتزمين أدنى المعايير الصحيحة لغسل وجهك؟ قد لا تتوقعين ذلك لكنك على الأرجح ترتكبين بعض الأخطاء الشائعة خلال فعل ذلك، فانتبهي للأمور التالية:

- اختيار المنتج غير المناسب: اختاري المنظف الذي يغسل الأوساخ وبقايا المكياج من دون التخلص من زيوت بشرتك الطبيعية والخلايا الصحية. إذا شعرت ان المنتج الذي تستعملينه يخلف احمرارا شديدا في بشرتك، توقفي عن استخدامه فورا واستشيري طبيب الجلد لاختيار المنتج المناسب لنوع بشرتك.
- الإفراط في غسل الوجه: يعتبر غسل الوجه لمرة أو مرتين خلال اليوم روتينا جيدا للبشرة، لكن تخطي هذا الحد قد يؤذي بشرتك، ما يؤدي إلى أثر معاكس وغير مرغوب ألا وهو الإفراز المفرط للزيوت.
- استعمال حرارة المياه غير الملائمة: في حين أنك تستمتعين بأثر الماء الدافئ على بشرتك، إلا أنه الخيار الأسوأ. لذلك، اغسلي وجهك بالماء الفاتر للنتيجة الأمثل.
- الافراط في عملية التقشير: تعد عملية الصنفرة أو التقشير اجراء صحيا للتخلص من الخلايا الميتة، لكن الاعتدال في ذلك أمر ضروري. لا تتخطي المرتين أو الـ3 في الأسبوع على الأكثر، وإلا قمت بأذية بشرتك بدلا من تنظيفها.
- عدم الغسل بشكل كاف: عدم غسل الوجه بشكل كاف يتسبب بإنسداد المسام وجفاف البشرة. لذلك، احرصي على غسل بشرتك بشكل جيد وركزي على أكثر المناطق المنسية وبالأخص عظمة الحنك والأنف.
- فرك الوجه بالمنشفة: لا تقومي بفرك بشرتك عند تجفيفها، الأمر الذي يعرضها لفقدان الإيلاستين، بل اكتفي بعملية التربيت اللطيفة.

قصي شعرك مرتين بالسنة!

تعد مشكلة تقصف الشعر من أبسط المشكلات التي تصيب الشعر ويمكن علاجها بالخطوات الآتية:

- قص أطراف الشعر: لا بد من قص أطراف الشعر باستمرار كل ستة أشهر على الأقل حتى لا تعطي مجال للشعرة أن تضعف أطرافها وتنقسم لتكون التقصف الذي يشوه الشعر ويجعله منفوشا، كما أن قص الأطراف يجعل تركيز الغذاء على بداية الشعر وفروة الرأس أكثر، فيصبح الشعر أكثر صحة وغزارة ولمعانا.
- تمشيط الشعر: مهم لتمشيط الشعر أن يكون باستخدام الفرشاة أو المشط الخشبي ذي الأسنان الخشبية الواسعة ولا تستخدمي المشط البلاستيكي لأنه يسبب شحنات كهربائية تنفر الشعيرات وتضعفها، ولا تمشطي شعرك أبدا في حال كان مبللا، أو يحوي مثبت شعر.
- السشوار: كلنا نعلم مدى الضرر الذي يلحقه السشوار بالشعر، تجنبي استخدامه كثيرا وألا يكون السشوار على درجات عالية من الحرارة، واعتني بالشعر جيدا وأكثر من المعتاد في حال استخدامه.
- ماسك للشعر: يمكنك استخدام زيت الأرغان أو زيت الجوجوبا ويشتهر هذان الزيتان بمفعولهما الرائع في ترطيب الشعر الجاف والتخلص من تقصفه وخشونته، ويساعدان على القضاء على خشونته بطريقة طبيعية وفعالة وذلك لقدرتهما على اختراق مسام بصيلات الشعر. لذا، ضعي كمية مناسبة من أحد هذين الزيتين على شعرك مع تدليكه لمدة 5 دقائق ومن ثم لفي خصلات شعرك وارتدي قبعة بلاستيكية واتركيه لمدة ساعة على الأقل. بعدها اشطفيه بالماء الدافئ والشامبو المناسب حسب موقع "نصف الدنيا".
- الغذاء الصحي: من المهم أن تحافظي على تناول الطعام الصحي والطازج، ومن الأطعمة المفيدة للشعر السمك والجوز والأفوكادو، والخضراوات الخضراء وأخيرا البقوليات.

أمور تفقدك جاذبيتك أمام الرجل

يعتبر مظهر المرأة عاملا مهما في إعجاب الرجل بها، وإنجذابه لها، لكن لا يمكن الإعتماد عليه وحده لتحظى المرأة بانجذاب الرجل، بل يجب أن ترافقه مجموعة من الصفات الطيبة التي تضيف لأي إنسان سواء رجل أو إمرأة، لذلك عليك الانتباه جيدا للأمور التي تجعلك جذابة في عيون الآخرين، والتخلي عن تلك الأمور التي قد تكون سببا في فقد جاذبيتك أمام الرجل الذي تهويه ويميل قلبك له. فما هي الأمور التي تفقدك جاذبيتك أمام الرجل؟

سنذكر فيما يلي بعض من الأمور التي تحول بين الرجل وبين انجذابه للمرأة وهي:

أولا: الأمور التي تتعلق بمظهر المرأة

- المبالغة في استخدام أدوات التجميل: إذ عليك الاعتدال، فبلمسات رقيقة جدا من منتجات التجميل مع اختيار ألوان ملائمة لكل وقت وكل مناسبة يزيد من جمالك، ويجعلك محط إعجاب، وانجذاب الرجل، أما المبالغة فستجعلك أشبه بماسك مزعج يجعله ينفر منك بدلا من الانجذاب إليك.

- الرموش الملتصقة: العيون من أهم ما يجذب الرجل في المرأة، لذا عليك أن تختاري الأنواع الجيدة من الماسكارا، التي تبرز جمال عيونك، فقد تحظين بعيون فاتنة، إلا أنك ساعدت في إظهارها بطريقة مخيفة نتيجة لالتصاق الرموش، ما يفقدك قدرا من جاذبيتك.

- تسريحة الشعر: إذ عليك أن تختاري التسريحة التي تلائمك، مع تجنب وضع أدوات تزيين عديدة وملحوظة بالشعر، حيث يستطيع جميع من حولك رؤيتها وبطريقة مبالغة، وبالتالي تخسرين نقطة جذب مهمة لك فالشعر زينة جمال المرأة.

- الأسنان الصفراء والنفس الكريه: هل تعلمين أن بياض الأسنان من الأمور المهمة التي تجذب الرجل لك، وأنها سر جمال ابتسامتك، لذلك عليك محاربة إصفرار لون الأسنان والعناية بها، كما أن تراكم هذه الطبقات عليها سيؤثر على نفسك، لذا عليك بمعالجة ذلك.

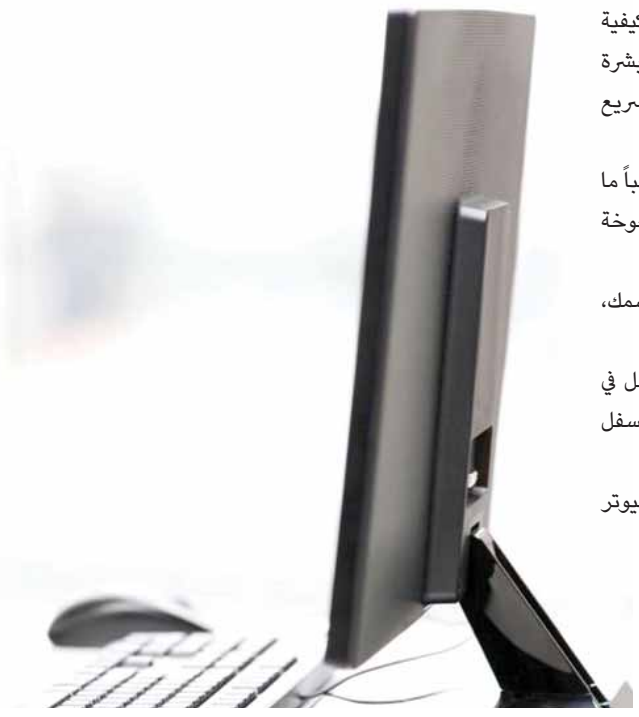
ثانيا: أمور تتعلق بطباع المرأة

- الصوت العالي: الصوت العالي لن يكون سببا في فقدان جاذبية الرجل لك فقط، بل ستفقدين الرقة أحد أسرار أنوثة المرأة، فعليك الحديث بهدوء وصوت منخفض رقيق، مع الحرص على ذلك دوما.

- التصنع: على كل إمرأة أن تعي جيدا أن الرجل يعجب المرأة العفوية التي لا تجيد التصنع، ومحاولة الظهور بما يخالف طبيعتها، فالتصنع عدو المرأة، وأحد الأسباب التي تفقدها جاذبيتها أمام الرجل.

- التشبه بالرجال: فجمال المرأة في اعتزازها بأنوثتها وتخليها عن كل تصرف شبيه بتصرفات الرجل، فأحبي أنوثتك وحافظي عليها. (هي)

الكمبيوتر يسبب التجاعيد!



هل تعرفين أن الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى مشاكل في البشرة، منها: الذقن المترهل، ورقبة الديك إضافة إلى تشكل مجموعة من التجاعيد على الجبين وحول العينين، ليتحول عمل المرأة على جهاز الكمبيوتر إلى مسبب رئيسي للشيخوخة المبكرة؟!

اكتشفي في هذا الموضوع الوضعيات التي تسبب مشاكل في الوجه والبشرة، وتعلمي كيفية التخلص منها لتتجنبي الخطر الذي يحذر منه الأطباء، وهو مشكلة شيخوخة البشرة المبكرة التي ستصبح أسوأ بكثير في السنوات المقبلة نتيجة التطور التكنولوجي السريع الذي بات يجتاح المجتمع بأكمله.

- مشكلة التجاعيد: عندما تكونين متوترة أو تحاولين التركيز على موضوع معين، غالباً ما يكون وجهك عابساً. بعد التركيز على الشاشة لفترة طويلة، سينتهي بك الأمر إلى شيخوخة مبكرة

الحل: ننصحك بوضع مرآة على مكتبك ما يتيح لك رؤية تعابير وجهك ووضعية جسمك، ويسمح لك بالتالي تصحيح الأخطاء قبل فوات الأوان.

- مشكلة الذقن المترهل: الجلوس لفترة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى ترهل في عضلات الرقبة لتصبح متدلية ويظهر الذقن المزدوج لا سيما إذا كنت تنظرين إلى الأسفل نحو الشاشة لوقت طويل.

الحل: حاولي الجلوس بوضعية صحيحة بشكل يبقى نظرك مرتفعاً نحو شاشة الكمبيوتر ولا تجلسي لفترة طويلة، بل أوقفي عملك كل ساعة لدقيقة حركي فيها رقبتك.

نصائح:

- خذي فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشة، لتحافظي على عنقك سليماً.
- حرّكي وجهك صعوداً ونزولاً من فترة إلى أخرى، وشددي على حركة النظر نحو السقف.
- مددي رقبتك بانتظام من اليسار إلى اليمين لعدة ثوان.
- ارفعي شاشة جهاز الكمبيوتر حتى لا تضطري للنظر نحو الأسفل.

لتكوني سعيدة مع زوجك.. لا تطلبي منه هذه الأشياء

في علاقتك بزوجك هناك بعض المطالب التي قد ترغبين في استجابة زوجك لها، التي من شأنها أن تعكر صفو الحياة بينكما، فلا تسمحي بذلك أبدا، وكوني حريصة على أن تكوني دوما ملجأ الزوج الأول الذي يجد معه الراحة والأمان، وكوني أنسه الذي يسعده أن يبقى بجانبه وفي ظله، وهذا لن يعيب شخصيتك في شيء فالمرأة القوية الحكيمة من استطاعت أن تجعل زوجها في محيط بيتها وقلبها وعقلها، فهي معه أينما ذهب.

ومن أهم هذه الأشياء التي لا يجب أن تطالبي زوجك بها أبدا هي:

- الإختيار بينك وبين أمه: فالأم من ربت وأعطت وضحت وأوصلته لما هو عليه الآن، ولها في قلبه مكانة كبيرة، وأنت من أحبها واختارها ليبدأ معها رحلة الحياة، فلا تجعليه عرضة لصراع نفسي كبير بينه وبين أمه، خصوصاً أن هذا الصراع قد ينتهي ضدك، بل عليك أن تعينيه على رضاء والدته وتلبية ندائها في أي وقت، كما يجب عليك ألا تخافي أبدا من شخص وضع أمه في أولى أولوياته وأحسن معاملتها، فإن ذلك ميزة مهمة تحسب له، لا عليه، فمن أحسن معاملة أمه لم يهن زوجته.

- تذكر تفاصيل وذكريات العلاقة بينكما: إذ ينبغي على حواء أن تعي جيدا أن آدم يختلف عنها كليا فالرجال من المريخ، والنساء من زهرة، فالمرأة تملك ذاكرة أقوى من الرجل، وهو ما أكدته دراسات عديدة في هذا الشأن، إذ تستطيع المرأة أن تتذكر تفاصيل دقيقة، ومنذ بدء العلاقة، ومهما مر عليها من وقت طويل، وهذا بعكس الحال مع الرجال فهم لا يملكون ذاكرة قوية، فلا تشعريه بخيبة أمل بسبب عدم تذكره لأمر ما، فنسيانه، لا يعني عدم إهتمامه بك أو عدم إستمراره في حبه لك.

- التوقف عن مواعدة أصدقائه: فمواعدته لأصدقائه لا تعني أن مكانتك أقل، أو أنه يهرب منك، فكما تشعرين أحيانا بحاجتك إلى صديقتك، هو أيضا يحتاج إلى أصدقائه للترفيه، ولقضاء وقت آخر وبشكل آخر معهم، فعليك ألا تطالبيه بالتوقف عن ذلك، خصوصا أن عدم التضييق عليه في هذا الشأن سيعود عليك بالنفع، إذ سيكون دائم الإشتياق لك، كما سيضل الملل الطريق إليكما، ولن يصيب الفتور علاقتكما فهناك منفث آخر لكل منكما وهو الأصدقاء.

- التخلي عن إهتماماته وهواياته: كي تكون العلاقة ناجحة بينكما فمن حق كل منكما أن ينعم بحرية في ممارسة الاهتمامات والهوايات الخاصة بكل منكما، فلا تطالبيه بالتخلي عنها ليشاركك أمر آخر، ولا تتعدي على حريته، حتى لا يمل منك، وتبدأ الفجوة بينكما.

- عدم النظر إلى إمـرأة غيرك: فمن الصعب أن يتحكم الرجل في ذلك، فالعين تنظر عرضا على كل شيء جميل أو مختلف، فلا تطالبيه بعدم النظر إلى إمرأة أخرى لأنه سيحدث ورغما عنه، وهي نظرة عابرة، ولا تعني بالضرورة رغبته في هذه المرأة أو أنه يطمح إلى حدوث أبعد من ذلك، فكوني على ثقة بقدرك عنده.

فحوصات على المرأة العشرينية عدم تجاهلها

تعتبر الفحوصات الطبية الـدوريـة من العوامل الأساسية التي تساهم في الحفاظ على صحتك. وغالبا ما ترتبط بالعمر فلكل مرحلة فحوصاتها. وإذا كنت تظنين أنه عليك البدء في هذه الفحوصات بعد سن الثلاثين فأنت مخطئة، هذه هي الفحوصات التي يجب عدم إهمالها إذا كنت في العشرينيات من عمرك.

- فحص الكوليسترول: ارتفع مؤخرا عدد الوفيات المرتبطة بأمراض القلب. ويعتبر ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم من العوامل التي تزيد من خطر تصلب الشرايين ما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بنوبات قلبية. ويمكن السيطرة على هذه الأمراض من خلال إجراء الفحوصات المبكرة. فإذا كان لدى عائلتك تاريخ مع أمراض القلب عليك إجراء فحص الكوليستيرول وأنت في العشرينيات من عمرك.

- فحص الكشف عن سرطان الثدي: يعتمد علاج سرطان الثدي بشكل كبير على مرحلة اكتشافه، فكلما كان الكشف مبكرا كان العلاج أنجع. وهناك طرق عدة لفحص سرطان الثدي منها الفحص السريري الذي يجب على المرأة العشرينية والثلاثينية القيام به كل 3 سنوات. ويمكن إجراء فحص الماموغرام باكرا.

- فحص للكشف عن سرطان عنق الرحم: ينصح المرأة المتزوجة أن تقوم بهذا الفحص بعد بلوغها الـ 21 من العمر، يقوم هذا الفحص على أخذ عينة من خلايا عنق الرحم للكشف عن غير الطبيعية منها.

التدخين.. أسوأ العادات السيئة للحامل

يعتبر الحمل مسؤولية كبيرة جدا يجب أن تعي كل أنثى قدرها جيدا، قبل التفكير في الحمل والأمومة. كما يجب عليها أن تعي ما يضرها، ويضر جنينها ويجعله محاطا بالخطر لتفاديه، طلبا لسلامة جنينها وسلامتها.

ويعد تدخين الحامل من أسوأ العادات السلبية والسلوكيات الخطيرة التي تصر عليها بعض الحوامل. فما هي أضرار التدخين على الحمل (الأم والجنين)؟

- حذرت البروفيسور كلاوديا هيلمرس، العالمة الألمانية، وعضو شبكة "الصحة سبيلك للحياة" من مخاطر التدخين على الحمل والتشديد على ضرورة إقلاع المرأة الحامل عن التدخين بمجرد معرفة الحمل، حتى أنه من الأفضل أن يتم الإقلاع عنه قبل التخطيط للحمل، محذرة من خطر الإجهاض وحدوث تشوهات للجنين، وانخفاض وزن الطفل عند الولادة. كما لفتت إلى زيادة إحتمالات إصابة الأطفال المولودين من أم مدخنة بالبدانة والحساسية في مراحل عمرية لاحقة.

- فضلا عن كون التدخين المسبب الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة، فإن خطورته في الحمل تفوق ذلك بمراحل، لأن المواد السامة الموجودة في مكوناته تتسلل للجنين عن طريق الدم مسببة مخاطر جمة له.

- تعرضك لأقسى التجارب التي من الممكن أن تخوضها المرأة وهي الإجهاض، مع زيادة احتمالات النزيف.

- احتمال وفاة الجنين بسبب عدم وصول الأوكسيجين له، وتعرضك لتسمم الحمل إذا لم تكتشف الوفاة في نفس الوقت.

- يقلل من فرص الرضاعة الطبيعية لتأيره السلبي على كمية الحليب.

والآن ولكل أم حامل لا زالت أسيرة لهذه الآفة الخطيرة.. متى ستقلعين عن التدخين؟

بشرة طبيعية في رمضان بصابون منزلي

للحفاظ على بشرتك نضرة ومتألقة في شهر رمضان الكريم، عليك استخدام المواد الطبيعية بدلا من المواد الكيميائية. فالبشرة المتلألئة ما هي إلا نتاج للعناية الطبيعية بالبشرة. ولأن السيدة العربية دائمة العشق للمنتجات الطبيعية، قدم موقع "سيدتي" وصفات طبيعية وسريعة لصنع الصابون، لتختاري منها ما يعجبك ويناسب احتياجاتك.

- الوصفة الأولى: صابون العسل الخام

المكونات:

1 - نصف كوب صابون سائل قشتالي.

2 - نصف كوب عسل نحل الخام.

3 - نصف كوب زيت جوز الهند.

4 - قطرات من الزيت العطري المفضل لديك.

الطريقة:

امزجي المكونات معا، ثم ضعيها في زجاجة مضغوطة واستمتعي بهذا الصابون السائل الصحي على بشرتك.

- الوصفة الثانية: صابون حليب جوز الهند

المكونات:

- ثلث كوب صابون قشتالي.
- ربع كوب حليب جوز الهند كامل الدسم.
- 15 قطرة من زيت الافندر.

الطريقة:

امزجي المكونات جيدا لتحصلي على صابون رائع ومهدئ للبشرة. فهو يعمل على استرخاء الجسم لاحتوائه على زيت اللافندر كما يعمل على ترطيب البشرة الجافة.

- الوصفة الثالثة: صابون زيت الجوجوبا والبرتقال

المكونات:

- نصف كوب صابون قشتالي.
- ربع كوب من العسل.
- 20 قطرة من البرتقال الحلو.
- ملعقتان من الجوجوبا.

الطريقة:

أضيفي كل المكونات في زجاجة نظيفة ورجيها جيدا لتحصلي على صابون رائع وذي رائحة ممتازة.

أخطاء تفسد أناقتك!

أشارت خبيرة الاتيكيت سلام سعد إلى أنّ الموضة تختلف من موسم لآخر، ما يجعل المرأة في بحث دائم عما يناسبها ويجعلها غير مواكبة لآخر الصيحات التي تتلاءم مع قوامها ومناسباتها.

كما اعتبرت أن الأناقة ترتكز على كيفية اختيار الأزياء التي تتناسب مع المناسبة، الزمان والمكان، فضلا عن أساسيات "الطلة البهية" المعتمدة على طريقة الجلوس، والسير، وطريقة الكلام والحوار.

وعددت سلام عددا من النقاط التي قد تهملها المرأة عن غير قصد وتتسبب في إفساد مظهرها والتقليل من أناقتها، ومن هذه الأخطاء:

- اختيار الملابس التي لا تتلاءم مع مقاسها.
- ارتداء الملابس الشفافة أو المخرمة من دون ارتداء "بودي أو بروتيل" تحتها.
- ارتداء الكثير من الألوان من دون الاكتفاء بلون واحد.
- ارتداء ملابس داكنة اللون مع أحذية فاتحة اللون أو العكس.
- اختيار الجوارب (الكولون) غير الملائم للون بشرة المرأة.
- ارتداء التفاصيل الكثيرة في آن واحد كاللابس المنقوشة مع اكسسوارات عديدة، وحمل حقيبة يد فارغة أو ممتلئة أكثر من اللازم.
- ارتداء الملابس الباهتة اللون كأن تتحول كنزة سوداء إلى رمادية أو البيضاء إلى مصفرة.
- ارتداء ملابس ناقصة الأزرار أو التي بها مزق (ولو بسيط).
- ارتداء ملابس ذات ياقات مدببة أو مهترئة.
- ارتداء ملابس ذات تبقعات أو دبغات تحت الأبط.
- ارتداء ملابس غير مكوية جيدا.
- عدم تهوية الملابس المخزنة قبل ارتدائها.
- انتعال الأحذية التي لا تتناسب مع اطلالتها أو المتسخة.
- تناثر قشر الشعر على الملابس.
- الظهور بشعر غير ممشط أو متسخ أو دهني أو مسدول على الوجه والعينين.
- الظهور بطلاء أظافر مقشر أو طويلة جدا أو تلك المدببة والمتسخة.(ارم)

الحفاظ على الوزن أثناء الحمل

من المهم أن تهتم المــرأة كثيرا برشاقتها أثناء الحمل. فيساعد تناول الأطعمة الصحية نمو الجنين في شكل طبيعي ومن دون حدوث أي خلل. لكن كم سعرة حرارية يمكن للمرأة أن تتناول خلال النهار؟

رغم حاجة المرأة إلى تناول كمية إضافية من السعرات الحرارية، هذا لا يعني صحة مقولة أن عليها تناول كمية تكفي لشخصين. فتحتاج المرأة الحامل إلى 300 سعرة حرارية إضافية عما كانت تتناوله قبل فترة الحمل. فهذا الأمر سيساعدها على الحفاظ على الوزن الطبيعي والأمثل طيلة فترة الحمل.

في هذا السياق، يختلف الوزن الذي تزيده المرأة خلال فترة الحمل حسب طبيعة جسمها ووزنها قبل فترة الحمل. ففي حال كان وزنها طبيعي بالنسبة لطولها قبل فترة الحمل، فتزيد المرأة من 25 إلى 30 باوند خلال الحمل أي نحو 13 كيلوغراما.

أما النساء اللواتي كن يعانين من نقص في الوزن قبل الحمل، فيزدن نحو 28 إلى 40 باوند خلال فترة الحمل أي نحو 13 إلى 20 كيلوغراما.

أما النساء اللواتي كن يعانين من وزن زائد فيجب أن يزدن حوالى 15 إلى 25 باوندا أي نحو 7 إلى 9 كيلوغرامات.

الجدير بالذكر أن على الحامل تناول الأطعمة الصحية أثناء فترة الحمل إذ إنها تؤثر في شكل ايجابي على عملية الحمل وتخفض نسبة تعرض المرأة لبعض المشاكل الصحية مثل سكري الحمل وتسمم الحمل. كما يمكن للحامل أن تمارس بعض التمارين الرياضية المسموح بها والتي تحافظ على رشاقة الجسم خلال هذه الفترة.

لكن من المهم أن تــزور المــرأة أخصائية التغذية فور علمها بحملها لاتباع نظام غذائي تحرص من خلاله على حصولها على البروتينات والفيتامينات كافة.

إعطاء الدواء لطفلك بالملاعق خطير!

تلجأ معظم الأمهات لاستخدام ملاعق الشاي، أو المائدة عند إعطاء الطفل الدواء، فهي الأكثر سهولة في الاستخدام والأكثر توافراً في المنزل. بيد أن هناك دراسة طبية حديثة أجريت في جامعة تافتس في بوسطن حذرت من هذه الطريقة الشائعة ووصفتها بالخطيرة كونها غير دقيقة في قياس جرعات الأدوية التي يتم إعطاؤها للأطفال.

وبإيضاح أمثلة بسيطة عن بعض مقاسات هذه الملاعق، نجد أنها تختلف بشكل ملحوظ، وإن بدت في بعض الأحيان مماثلة أو على الأقل متقاربة. وتراوحت سعة ملاعق الشاي ما بين 0.08 و0،025 من الأوقية، وملاعق المائدة ما بين 0.23 و0،45 من الأوقية. وبذلك فإن الفروق كبيرة بين مقاسات الملاعق المنزلية لذا هي أبعد ما تكون عن ملاعق الكيل التي تأتي مع العديد من أدوية الأطفال.

ويوضح فالاغاس وهو باحث في كلية الطب بجامعة تافتس في بوسطن ومستشفى هنري أنه: "إذا فرضنا استخدام أكبر ملعقة مائدة فإن هذا يعني أن الأم قد تعطي للطفل 192% أكثر من لو تم استخدام أصغر ملعقة شاي. فهذا يعني أنّ الطفل قد يتلقى أقل أو أكثر بكثير من احتياجه من الدواء"، حسب موقع "سيدتي".

ويضيف: "اتضح أيضاً أن ملاعق الكيل قد لا تكون الحل الأمثل، وإن كانت أكثر دقة من الملاعق المنزلية. فقد طلب الباحثون في الدراسة من خمس سيدات إعطاء أطفالهن الدواء من ملعقة طبية سعتها 0،17 من الأونصة، واتضح أن واحدة منهن فقط قامت بإعطاء الجرعة المطلوبة، بينما ثلاث منهن أعطين 0،16 وواحدة أعطت 0،165".

لماذا الدقة؟

تشير فالاغاس أن جرعات الدواء عند الأطفال تختلف عنها عند الكبار، لذا يجب أن يراعى فيها عامل الدقة بشكل كبير، فهي تقاس وفقاً لعدة عوامل منها السن والوزن ما يجعل الأطفال أكثر تعرضاً للمخاطر لو حدث تغيير في الجرعة المراد إعطاؤها لهم.

الطريقة المثلى

قد تحتارين في اختيار الطريقة المثلى في إعطاء طفلك الدواء ما دام استخدام الملاعق المنزلية خطيراً، واستخدام ملاعق الكيل قد لا يكون دقيقاً بالقدر الكافي، لذا فإن أفضل طريقة لقياس جرعات الدواء هي استخدام محقنة الفم، ذات مؤشرات القياس، التي تضمن إعطاء الجرعة المطلوبة بدقة أكثر من الملاعق الطبية، كما أنها سهلة الاستخدام ومتوفرة في جميع الصيدليات ما يجعلك أكثر ارتياحاً، لكونك متأكدة من عدم حدوث أي خطأ عند إعطاء الجرعة المطلوبة، مع ملاحظة أن الأمر لا يقتصر على الأطفال فحسب وإن كان أكثر أهمية بالنسبة للأطفال لكن الحرص واستخدام المحقنة هام وضروري للكبار والصغار.

فيتامين "د" يقوي قلب الطفل

يعتبر فيتامين "د" من أهم الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم. قد يعاني الطفل أحيانا من نقص في هذا الفيتامين، وذلك بسبب قلة تعرضه لأشعة الشمس، التي تعتبر مصدرا أساسيا لهذا العنصر.

ومن فوائد فيتامين "د" للأطفال:

- المحافظة على مستويات الكالسيوم والبوتاسيوم في الدم من أجل بناء عظام وأسنان قوية.
- المحافظة على نسبة متوازنة من المعادن في الجسم ولتخثر الدم.
- يفيد الجهاز العصبي ويقوي القلب.
- يحافظ على مستوى مناسب وصحي للأنسولين.

الجدير بالذكر أنه يوجد الكثير من الأمور التي يمكن أن توفر للطفل الفيتامين "د"، ومن أهمها الشمس والأطعمة مثل منتجات الألبان والمكملات الغذائية.

أيضًا، تتميز السنة الأولى من حياة الطفل بنموه السريع من خلال بناء عظامه والعمود الفقري وأجهزة الجسم الأخرى وتطويرها. فيمكن لنقص الفيتامين "د" في الجسم أن يضر العظام ويسبب في بعض الحالات مرض الكساح، ومن عوارضه حدوث تشنج بالعضلات وتشوه في القدم.

أخيرًا، تنصح الأم باستشارة الطبيب المعالج كي لا يؤثر هذا النقص بأي شكل من الأشكال على صحة الطفل ونموه.

غني لطفلك وقت الحمام

هل تعلمين أن حمام الطفل يساعده على النمو وتعزيز قدراته الذهنية؟ كيف يكون الاستحمام متعة لطفلك؟ وما هي شروط الاستحمام الصحي والسليم؟ وهل من روتين يجب أن تراعيه في ذلك؟

إليك فيما يلي نصائح ذهبية وحقائق حول استحمام الطفل:

- فقاعات الصابون: أطلقي فقاعات الصابون أثناء حمام طفلك. كوني متأكدة أن طفلك سيتمتع بالنظر إلى الفقاعات التي تساهم في تطوير قدراته البصرية، وتساعده على استكشاف العالم من حوله.
- الغناء أثناء الاستحمام: لا تنسي أن تغني لطفلك في وقت الحمام. فقد أثبتت الدراسات أن الغناء والموسيقى، يساهمان في تطوير خيال الطفل.
- التحدّث مع الطفل أثناء الاستحمام: تحدّثي مع طفلك أثناء الاستحمام لتطوير قدراته في مجال النطق واللغة.
- اللعب في الماء: اسمحي لطفلك باللعب في الماء أثناء الاستحمام لمساعدته على إدراك الفرق بين الأشياء الصلبة والسوائل. كما تساهم هذه العادة في تطوير تحليله المنطقي للأمور البسيطة.
- عدم تغيير شامبو طفلك: ننصحك بعدم تغيير شامبو طفلك. فقد أثبتت الدراسات أن الطفل يتعلق بروتين حمامه وبرائحة الشامبو الخاص به. فعندما يشم الطفل رائحة الشامبو المألوفة، يشعر بالهدوء والأمان. أي تغيير في هذا الروتين، قد يدفعه إلى البكاء وعدم الشعور بالراحة.
- تدليك الطفل بعد الحمام: استخدمي زيت للأطفال لتدليك طفلك بعد الحمام. فهذه العادة تحسن نوم طفلك وتؤمن له الراحة والأمان. كما أن تدليك الطفل يساهم في تطوير حاسة اللمس لديه، ويعزز الروابط العاطفية بينه وبين الأم.

أخيراً أحرصي على أن تكون مواعيد الاستحمام ثابتة لدى طفلك وبصورة يومية، في الوقت عينه. من شأن ذلك أن يريح طفلك فالأطفال يحبون الاستقرار والروتين اليومي.

أسس السعادة مع طفلك الرضيع

لا شك بأنك كسائر الأمهات في هذا العالم، ترغبين لطفلك بأن يتربى ويترعرع في أجواء من الفرح والسعادة. ولتأمين هذه الأجواء المرحة، لا يكفي بأن تكون معاملتك له معاملة طيبة، فالأبحاث تشير إلى أن عناق الأم وابتسامتها ونظراتها التشجيعية وأغانيها اللطيفة وألعابها المسلية، كلها تصب في مصلحة الطفل، بحيث توفر له الدعم العاطفي وتطور مهاراته في التفاعل الاجتماعي والتعامل مع التوتر، وتمنحه السعادة.

وانطلاقا من هذا الاستنتاج، نقدم لك فيما يلي الطرق التي ستمنحك وطفلك الرضيع كل السعادة في الحياة:

- احرصي على أن يكون منزلك بيئة آمنة ومحمية لطفلك في كل الأوقات. بكلام آخر، احرصي على تقديم الأطعمة المناسبة لصغيرك مع الأخذ بعين الاعتبار عمره وتركيبات الأكل المختلفة ونكهاتها، واحرصي على تحميمه في الوقت نفسه من كل يوم، وسارعي إلى تغيير حفاضه فور تبلله، وألبسيه الثياب الملائمة تبعا لتغيرات الطقس ودرجات الحرارة، واستجيبي لاحتياجاته ولا ترددي في حمله لتهدئته والتخفيف عنه إن بكى.

- أمني لطفلك مساحة ملائمة وكافية ليتحرك. فالأطفال يتعلمون الكثير من البيئة التي يعيشون فيها من خلال الاستكشاف. وما إن يصبح طفلك قادرا على الزحف، ستتفاجئين بسرعته. فلا تحديها ولا تحدي من استكشافاته، إنما احرصي على أن تكون المساحة المخصصة لهذه الأنشطة آمنة وخالية من كل ما يمكن أن يتسبب لصغيرك بحادث.

- احرصي على حصول طفلك على كفايته من التمارين من خلال مراقصته وتحريك ذراعيه وقدميه بلطف، وتقليد حركات الطيران والسباحة وسط ألحان وأجواء مرحة.

- دعي طفلك يعلم بأنك إلى جانبه دائما. دعيه يشعر بوجودك وحنانك من خلال تمضية الأوقات المهمة معه، ومعانقته وتقبيله والابتسام له في أي وقت ومن دون مناسبة.

- تحدثي إلى طفلك في كل الأوقات وأخبريه بكل خطوة تقومين بها وعرفيه على كل غرض أو شيء يلمسه أو يراه أو يشير إليه.

- اشتري لطفلك الألعاب والكتب واختاريها له بعناية، مع الأخذ في الحسبان الألوان والأحجام والتركيبات المختلفة. فالمعروف عن الألعاب والكتب قدرتها على إسعاد الطفل وتسليته وتحفيز دماغه. وعندما تصبح أغراض طفلك قديمة، لا ترددي في إبعادها عنه لفترة قبل أن تقدميها له من جديد. فهو لن يتعرف عليها وسيظن بأنها جديدة وسيفرح باللهو فيها وسيمضي أوقاتا ممتعة.

ما رأيك بهذه الطرق؟ بسيطة لكن فعالة. جربيها، فهي لن تتطلب منك سوى بعض الوقت والمجهود.

عالجي مغص طفلك بالماء

إعطاء الطفل حمام في الأوقات التي يصاب فيها بالمغص ستؤثر فيه إيجابيا بجعله أكثر هدوء وتساعده في النوم ويكون ذلك عن طريق ملء الحوض بالماء الدافئ ومن ثم وضع بضعة قطرات من زيت اللافندر فيه وبعد ذلك يتم وضع الطفل في الحوض وتحميمه فيه مع الحرص على تدليك البطن برفق كي يتم تخفيف الغاز الذي يوجد فيها ويقوم بجعل الطفل يتألم وبعد ذلك يتم تجفيفه ومساعدته على النوم. "نصف الدنيا"

هدية لطفلك عند الصيام

لا شك أن التدريب على الصيام يجب أن يبدأ منذ الصغر حتى يتسنى للطفل إستيعاب فترة الصيام كاملة لاحقا، وبالطبع لكل طفل قدرته الخاصة، لذلك لا ينصح بإجبار الأطفال على الصيام إذا لم يكونوا قادرين على ذلك، ومن الطرق الرائعة لتشجيعهم على إكمال فترة الصيام تقديم الهدايا العينية التي يتم توزيعها فوراً بعد إنهاء كل يوم صيام.

ما الذي تحتاجين إليه؟

الأطفال ينسون بطبعهم، لذلك لا بد من تذكيرهم بأيام الشهر الفضيل عن طريق عمل تقويم خاص بشهر رمضان باستخدام مواد بسيطة متوفرة في كل بيت.

المواد المطلوبة:

- ورقة كرتون مقوى كبيرة مستطيلة تكفي لثلاثين يوما.
- أقماع ورقية.
- أقلام تلوين.
- جوائز عينية حسب رغبتك مثلا (شوكولاته، نقود، ألعاب صغيرة، الخ)، ويجب أن تكون الجائزة فورية حتى يشعر الطفل بالسعادة.

الطريقة:

- قم بلف الأقماع ولصقها على الكرتون المقوى.
- قم بكتابة أيام الشهر الفضيل على كل قمع.
- قم بوضع الهدايا داخل الأقماع ولفها بورق هدايا حتى يشعر الطفل بالامتنان والسعادة عند إكتشافها.
- اسمح للطفل بفتح الهدية بعد الانتهاء من كل يوم صيام.
- يمكنك الاتفاق مع الطفل على عدد ساعات الصيام بحيث تبدأ من نصف يوم وهكذا.

ملاحظة: يمكنك استخدام الأكياس الملونة، العلب الكرتونية، الأكياس القماشية وغيرها لعمل تقويم جوائز رمضان للأطفال.

مشروبات تكسر الدهون وقت السحور

تريد إنقاص الوزن في رمضان؟ فالكثير منا يعاني زيادة كبيرة في رمضان بل يعتقد انه لا أمل من إنقاص الوزن مع تناول العديد من الحلويات والمأكولات، وعلى الرغم من ذلك هناك الكثير من الأطعمة والمشروبات التي تزيد من حرق السعرات الحرارية، خاصة وقت السحور. لذا سنعرض بعض المشروبات التي تساعد على إنقاص الوزن يُمكن تناولها وقت السحور:

- النعناع: من المشروبات التي يُنصح بتناولها وقت السحور، لأنه يساعد على الشعور بالشبع، حيث يحتوي على 80 سعر حراري فقط، وبالتالي يساعد على إنقاص الوزن وسرعة الهضم.
- المياه: من أهم ما يجب تناوله وقت السحور، حيث تساعد على تخلص الجسم من سموم الجسم، والشعور بالشبع وامتلاء البطن، وبالتالي يساهم في تكسير الدهون.
- عصير الأناناس: يحتوي عصير الأناناس على كمية قليلة من السعرات الحرارية، وكمية كبيرة من الماء الذي يساعد على إنقاص الوزن، إلى جانب احتوائه على الألياف الذى يزيد من الشعور بالشبع.
- عصير البطيخ: غني بالكثير من الأحماض والألياف التي تساعد في الشعور بالشبع، إلى جانب احتوائه على 90 % من المياه التي تساعد على الشعور بامتلاء البطن، وبالتالي يساعد على إنقاص الوزن.
- عصير الجزر: من العصائر التي تساعد على حرق نسبة كبيرة من السعرات الحرارية، لاحتوائه على المواد المضادة للأكسدة.

الفنانة الفلسطينية صفاء سلطان لـ«استراحة الحياة»: أحلم بفيلم عن الحياة في المعتقلات الاسرائيلية

استراحة الحياة
بثينة حمدان

هي ابنة فلسطين بالدم والجذور والتاريخ، ابنة مدينة جنين التي هُجِّر جدها منها عام 1967 واستقر في الأردن، هي ابنة سوريا البارة التي فيها انطلقت فنياً، وابنة الأردن التي ولدت وعاشت وما زالت فيها.. إنها الفنانة الفلسطينية صفاء سلطان التي تطل علينا في هذا الشهر الفضيل بثلاثة أعمال فنية؛ «أوراق التوت» وهو عمل تاريخي مصري تجسد فيه شخصية أميرة هندية، و«العرّاب» وهو عمل اماراتي، و«عناقيد النور» الذي أنتج قبل ثلاث سنوات وأخيراً يعرض اليوم على تلفزيون سلطنة عمان.
بين أجواء رمضان.. كان لـ «استراحة الحياة» الحوار التالي مع الفنانة صفاء.

- حدثينا عن بلدك وماذا تعرفين عن جنين وحكايات جدك عنها؟

كان جدي يحكيلنا دائماً عن بيارات بلدنا وجمالها، ويصف لنا بيتنا وكيف كان شكله، وعن الخير الكثير الذي كان، والسعادة التي كانوا يعيشونها، كان يحكي لما عن طقوس الأفراح والدبكة. أعرف أن لدينا أراضي في كفر راعي وبيوتا قديمة ما زالت موجودة حتى اليوم يسكن فيها أقاربنا. للأسف لم تسمح حتى الآن فرصة لزيارة بلدي رغم أن الفكرة عرضت علي لأذهب مع مجموعة من الفنانين.

- درست طب الأسنان في الولايات المتحدة الأميركية، فما علاقة الطب بالتمثيل؟

تزوجت وعمري 16 سنة وعشت بأميركا ودرست خمس سنوات طب لكن مع انتهاء زواجي عدت إلى عمان، وحاولت متابعة دراستي هنا أو بسوريا، لكن واجهت صعوبة في نقل الأوراق، وفي العام الذي عدت فيه دخلت عالم الفن عن طريق الصدفة وأنا أقوم بتقليد بعض الشخصيات مع اصدقائي وعائلتي في احد المطاعم، وهناك التقيت بالفنان ياسر العظمة الذي شاهدني وسألني: لم لا تمثلين؟ فقلت له وانا سعيدة: طبعاً أريد التمثيل. وفعلاً بدأت مشواري معه في «مرايا» عام 2003.
لم أفكر يوماً بالتمثيل، لكن سبحان الله، حين وقفت أمام الكاميرا، شعرت أنها رفيقتي، لم أخف، والحمد لله استمريت واثبتت موهبتي، وثقفت نفسي بالقراءة والاطلاع.

- كيف تصفين علاقتك بابنتك؟

اميلي عمرها 14 سنة، نحن صديقات، علاقتنا مبنية على الصراحة، منحتها الثقة الكاملة، وأوصيها دائماً بأن تضع مخافة رب العالمين بين عيونها. أغيب كثيراً عنها بسبب التصوير والسفر، لذا اذكرها دائما بالله فالدين رادع قوي للانسان مهما كان عمره. والفضل أيضاً لعائلتي ووالدتي التي ترعى ابنتي دائماً.

- هل المرأة مظلومة في مجتمعنا العربي؟

في هذا الزمن تجاوزنا كثيراً ظلم المرأة وهناك تقييم أفضل لها، فالمرأة لم تكن سابقاً يسمح بسماع صوتها، ولم تكن تحصل على مناصب فالأمر كان مستحيلا، لكنها اليوم لها حضور وتحصل على مناصب سياسية واجتماعية. لكن هناك جانب في المجتمع الشرقي رافض للتطور والمساواة فيقولون: الرجال قوامون ويكتفون بذلك. كانت فكرة دخولي عالم التمثيل قضية كبيرة، واحتاج الأمر لوقت كي يقتنعوا ويتأقلموا مع الفكرة، وأن الفنانة تستطيع أن تكون ملتزمة، وأن الفن ليس ضد الدين والأخلاق، وأنه لا يمنعني من قضاء وقت مع العائلة ومع ابنتي، وحالياً عائلتي تشجعني. لا بد أن تخطو المرأة بجرأة نحو أهدافها وأن تبادر وتحاول فلا مانع من المحاولة بكل الوسائل: بالبكاء والاستعطاف والصراخ والغضب، وإلا لما حدث التغيير الذي نتلمسه اليوم ولما رأينا نساء تعمل مساعدة طيار وفي مراكز مهمة عديدة.

- ما علاقتك بالسياسة؟

ليس لي علاقة بالسياسة، ولا أحبها ولا افهمها ولا أريد، فالقضية الفلسطينية كبرنا ونحن نحاول أن نفهم ما الذي يحدث؟ ولماذا لم تعد فلسطين حتى الآن؟ هذا وجعنا منذ ساعة الولادة، ودائما نتساءل: متى سنذهب إلى بلدنا دون أن يحاسبنا أحد؟ متى نأكل من زيتها وبياراتها؟ نريدها أن تعود لكننا لسنا نحن أصحاب القرار، السياسة أكبر منا، نحن نشاهد وننتظر بأمل وأتحاور في إطار المعارف والأصدقاء في السياسة لكن ليس لدينا قرار، لدينا أمل أن ترجع فلسطين وسوريا وكل البلاد العربية، وربما هذا الوجع العربي هو محاولة لننسى فلسطين لكنها في الصدارة.

لا أستيقظ إلا بقطعة شوكولاتة و«ركوة» كبيرة من القهوة

طموحي عمل استعراضي يفجر قدراتي في التمثيل والغناء والكوميديا

- لديك مواهب أخرى عدا عن التمثيل كالغناء، ماذا عنه؟

منذ كنت صغيرة شاركت بمهرجانات عن فلسطين، منذ كان عمري خمس سنوات شاركت بمهرجانات في المركز الثقافي الملكي، كنت أغني وأمثل في مسرحيات عن فلسطين. لدي ملكة الصوت من والدي، واخواني ايضاص اصواتهم حلوة، نحن نشكل جوقة غنائية كاملة، لكنني لم أغنّ حتى الآن بشكل رسمي رغم أنني اشتريت أغاني، المشروع يؤجل وأنا لست مستعجلة، وربما هناك وقت افضل لانجازه لاحقاً. أفكر بتقديم عمل درامي غنائي استعراضي متكامل، وحالياً مطروح فكرة أوبريت غنائي مع محمد عساف وآخرين وأنا متحمسة للفكرة.

- هل من مواهب أخرى كالتقليد.. الطبخ....؟

أقلد الجميع من الفنانين، وأقلد أصدقائي ويا ويله من يقوم بحركة أو قول يستحق التقليد. كنت أكتب نثرا، وحالياً استخدم موهبتي في الكتابة بتعديل حواراتي، ومؤخراً كتبت فيلما لاقى اعجاب صديقتي المخرجة والكاتبة مارجو حداد التي فوجئت بالنص واعتقدت أن لدي خبرة سابقة في كتابة الأفلام، الفيلم ما زال حبرا على ورق، كانت محاولة، وقد أسست مؤسسة انتاج لكن ما زلنا لا نملك رأس المال الكافي لانتاج فيلم ضمن مواصفات عالية. أما الطبيخ فقد فعلتها في رمضان ودعوت أهلي وأعددت لهم رزا بالبازيلاء وشيخ المحشي ولم اكسر ولا حبة كوسا واحدة، ووضعت رقم الاسعاف على الطاولة لمن احتاج ذلك!!!

- إذا كنت من مواليد عمان ووالدك كذلك فمن أين جاءت اللهجة السورية؟

والدتي سورية وعادة ما يتأثر الأبناء بلهجة الأم أكثر من الأب، كما أن أول عملي كان في سوريا، والدراما السورية والجمهور السوري له فضل علي، عشت في سوريا فترة حيث تمتنت لهجتي السورية، بعدها انتشرت عربياً لا سيما في مسلسل ليلى مراد في مصر وأعمال اخرى بالأردن والخليج. بعد الاحداث في المنطقة العربية سمعني الجمهور باللهجة الأردنية وبلهجات متعددت تميزت باتقانها فتساءلوا، لكنني أرى أن الممثل ليس حكراً على أي جنسية عربية بل هو ملك لكل الناس، وأنا تبع جنسيات محبيي.

- كيف تقضي الفنانة صفاء سلطان يومها؟

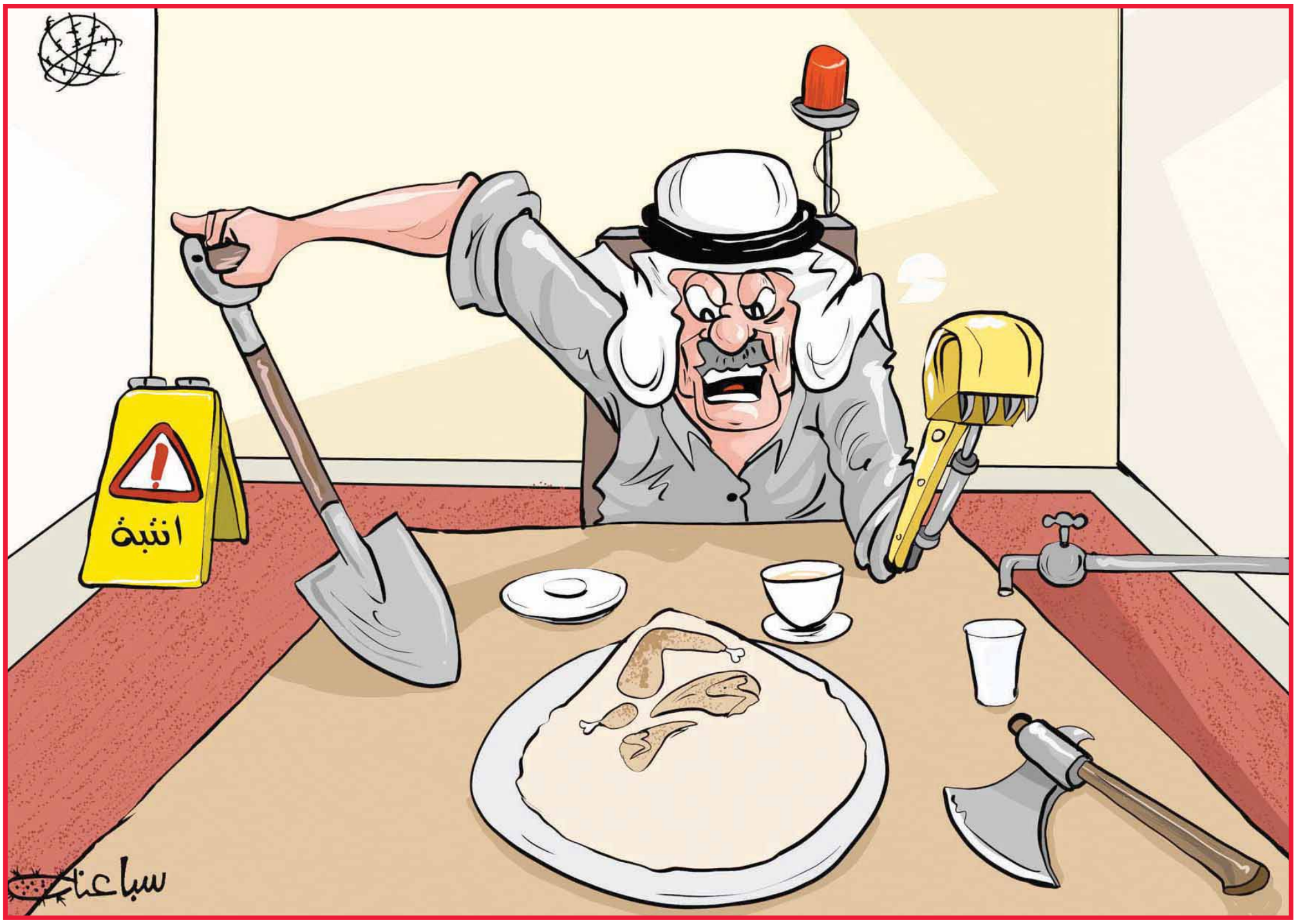
أثناء التصوير أستيقظ باكراً، لكن في الأيام العادية أنام كثيراً حتى وقت متأخر من النهار، وحين استيقظ أول ما أقوم به وأنا مغمضة العينين تناول الشوكولاتة ثم كوب ماء بعدها تتلون الدنيا في عيوني، أشرب القهوة و«ركوة» كبيرة بجانبي، ثم أرى عائلتي، أنا اجمالاً أحب المنزل وأستمتع به، ولا أفكر بنشاطات خارج المنزل حتى مع ابنتي أو العائلة بل افضل البقاء في المنزل. يخبرني أهلي عن آراء الجمهور على الفيسبوك بأعمالي، فليس لدي حساب على الفيسبوك، حساباتي هي على «انستغرام» و«تويتر». أبحث عما يكتب عني وأحاول الاتصال بكل صحفي يشيد بي لأشكره، ومن ينتقدني أتصل لأستوضح منه أكثر.

- ماذا تشاهدين في رمضان؟

أتابع مسلسلاتي، أحب الفنانة غادة عبد الرازق أتابعها وأتابع مسلسل «طريقي» للفنانة شيرين، أحب الاطلاع على كل الأعمال والتطورات في عالم الفن وأعمال زملائي، أتابع «حالة عشق» لمي عز الدين، «ذهاب وعودة» لأحمد السقا، والعراب.

- هل من طموح ترغبين بتحقيقه؟

الطموح لا ينتهي، أتمنى أن أكون بعمل فني استعراضي يضم كل مواهبي، وأحب أن اجسد شخصية شادية على أن يتم بموافقتها وأن يكتب النص بإشرافها، وعرض علي مؤخراً فيلم فلسطيني مع المخرجة مي المصري عن حياة الأسرى والأسيرات في المعتقلات، أتمنى أن ينفذ، وأحب أيضاً أن أقوم بأفلام قصيرة تحمل رسالة توعوية.



جمل غريبة قالها سفاحون قبل إعدامهم

في كثير من الأفلام الأجنبية نشاهد قصصا لسفاحين وقتلة يعانون اضطرابات نفسية عميقة تجعلهم يعيشون على هذا النحو، والأمر الواقع يؤكد هذه القصص بحالات حقيقية لسفاحين أثبتوا مرضهم النفسي من خلال آخر جمل قالوها قبل إعدامهم مباشرة.

1 - ألبرت فيش :

"أنا لا أعلم لماذا أنا هنا":

ألبرت فيش كان سفاحا أميركيا من مدينة نيويورك وكان يستمتع بأكل لحوم ضحاياه، كما كان يرسل خطابات لذويهم يخبرهم عن مدى لذة الطعم! وكانت آخر أمنياته أن يموت على الكرسي الكهربائي وقد تحققت. ومع ذلك قال قبل موته: أنا لا أعلم لماذا أنا هنا؟ وكأنه استيقظ من غيبوبة طويلة.

2 - بيتر كرتين:

"بعد موتي سأستمتع بسماع صوت دمي وهو يتدفق من عنقي".

محب الدماء لقب بسفاح دوسلدورف وكان يستمتع بشرب دماء ضحاياه، وهذا ما استمتع به في آخر حياته على ما يبدو.

3 - جيمس فرنش:

"ماذا عن هذا العنوان كرأس الأخبار غداً : French Fries"

وهي كلمة تحمل معنيان: -1 بطاطس مقرمشة، و-2 فرنش يحترق، كناية عن إعدامه بالكرسي الكهربائي.

4 - جيفري دامر:

"لا أبالي أموت أو أعيش، امضوا قدماً واقتلوني"

ومن العجيب أن قدره لم يكن إعدامه، بل لقي دامر حتفه على يد زميله في الزنزانة ومات نتيجة الإصابة البالغة في الرأس.

5 - توماس جراسو:

"أنا لم أحصل على السباجيتو، لقد حصلت على اسباجيتي، أريد أن تعلم الصحافة ذلك"

طلب أن تكون آخر وجبه له تحتوى على السباجيتو وهو نوع مخصص من السباجيتي يكون في شكل دوائر مع الجبن وصوص الطماطم، إلا انه تلقى السباجيتي العادي، وقال هذه الجملة. (إرم)