استراحة الحياة

الثلاثاء 7-7-2015 العدد (8)

«الأليط العثماني»..

بأيد نابلسية

القطايف..

ملونة وبالشكولاتة

البصل

لمنع تساقط الشعر والشيب

الحمامات التركية في نابلس..

أركان قديمة بحلّة جديدة

هل تفوقت هيفاء وهبي على نجمات الدراما؟

أصغر خطيب ومسحراتي في غزة

احذروا نقاط ضعفكم!

في رمضان

- # يشتاقون لطبلة المسحراتي
- # افطار «اجباري» على شاطئ البحر
- # تفادي زيادة الوزن
- # حافظي على صحة طفلك

كعك الأليط العثماني.. حرفة بأيد نابلسية

مراحل صناعة الكعك البدائي.. طقوس خاصة لدى "ابو سمرة" لا يتقنها غيره

أستراحة الحياة

آية عماد

من بين أروقة البلدة القديمة في مدينة نابلس، تفوح رائحة عبير الشام العتيق، باعثة بذكريات صدحت تاريخ قدسية المكان، شقت من بين أزقتها مشكاة روت عبق حكاية خلدتها حارة الياسمين، وحجارة عاصرت أريج كعك حاكى قدم مخبزٍ أثري يعود إلى قرابة التسعين عاماً.

الحاج درويـش الملقب بـ "أبـو سمرة" بسنوات عمره الثمانيي والسبعين لم تفلح أبداً في سلب البسمة من روحه الشابة وطاقته الجسدية المعتادة على الوقوف طويلاً لتوازن تنقلاته بين الطاولة الخشبية التي يشكل عليها عجينه، والسخانة، ليخبز بعدها كعكه على نار فرنه البدائي.

يمضي الحاج درويـش بقضاء يومه في صنع كعكه التركي المعروف قديماً بـ "الأليط" الذي تعلمه بيده منذ نعومة أظفاره، من أخيه الأكبر "هنود" وبدوره تلقاها على يد أحد عناصر الجيش التركي المنتشر آنذاك في بلاد الشام في ظل عهد الدولة العثمانية.

منذ ربيع طفولته التاسع اتخذ الحاج درويش المخبز بيته الثاني، وأصبحت مراحل صناعة كعكه البدائي من تخمير وعجين وخبيز طقوساً خاصة لا يتقنها غيره.

يروي الحاج درويش "أبو الأمين" حكاية كعك الأليط التركي قائلا: "قديماً كان يأتي كعك الأليط أو كعك الأوزمـار الشامي من بلاد الشام، من ثم يتم توزيعه كتموين على الجيش التركي أثناء سفره وترحاله، حيث إن هذا الكعك يدوم لأكثر من عام، دون حدوث تعفنٍ بفعل الخميرة التركية المستخدمة في صنعه".

ويتابع: "تعلم أخي الأكبر هنود صناعة كعك الأليط من الجندي التركي الذي كانت مهنته الأصلية خبازا، فتعلمتها من اخوتي كما صنعها الأتـراك، ومنذ ذلك الوقت لم يعد الأليط من الشام".

يصمت قليلاً ويتجه نحو العجانة التي تفوق سنوات عمره الطويلة، ليستمر في تقطيع عجينة أقراص كعكه الدائرية المكسوة بالسمسم الذهبي، وأخذ يتراشقها بكلتا يديه البارعتين ليضعها بمساعدة ابنه أيمن على صواني الخبيز التي تحاكي هي الأخـرى تاريخ قدم المكان.

يعاود بابتسامته خفيفة الظل مستمتعاً بتدوير عجينه بين أصابعه الماهرة لتخرج على صورتها النهائية، ويكمل حكايته قائلاً: "جميع الخبازين في نابلس تعلموا في هذا المكان، وما زالوا يشترون الخميرة التركية التي أصنعها وتدوم طويلاً دون اللجوء إلى المواد الحافظة".

وعن الخميرة التركية المستخدمة في صناعة الكعك، يقول أبو الأمين: " تتكون من حبات الحمص اليابس المقسم لأجـزاء صغيرة، أرش عليها قليلاً من الملح، وأسكب عليها القليل من الماء المغلي وأضعها في إناء وبمكان درجة حرارته تصل 40 درجة مئوية، لمدة 12 ساعة، وبعدها أضع بعضا منها على كمية قليلة من الطحين والماء الساخن، لمدة ساعة، وبذلك تصبح خميرة جاهزة وبعد ساعتين من تجميده أضع القليل من السكر لأستطيع تشكيل عجينة كعك مدور أو أصابع".

ويضيف الحاج درويش: "قديماً كنت أضغ الخميرة لتخمر بسرعة على سطح بيت النار، ولضيق المكان اعتمدت على ضـوء القنديل الطبيعي ووضـع الخميرة داخل اسطوانة حديد مغطاة بغطاء شبه محكم ليدخل القليل من الهواء على العجين".

وبعد أن يشكل الكعك الدائري ويَصـُفه جنباً إلى جنب بالصواني، ويضعها بصندوق خشبي كبير مغلق، يوجد بأسفله غاز صغير يعلوه وعاء به ماء، ليتبخر ويوزع الحرارة في داخل الصندوق، ويساعد ذلك على تخمير العجين خلال نصف ساعة، ليتم خبيزه بعدها في بيت النار.

يقف الحاج السبعيني أمام حرارة فرنه ويتصبب العرق ثمرة تعبه المرسوم على تجاعيد وجهه بشغفه لمهنته، ويتابع:"أخبز في بيت النار خمس صواني دفعة واحدة لمدة نصف ساعة تقريباً، ويتم تقليبه كل فترة على كلا الوجهين حتى انتهي من خبيزه".

ويصارح أبو الأمين بقوله: "أصبح الجميع يقصدون المخبز المشهور بـ "الهنود" من كل مكان في الضفة، خاصة أهالي الجولان وقلقيلية الذين يأتون بكثرة لأخذ هذا الكعك، مفضلين الأليط على غيره من الكعك المتوفر في الأسواق".

ويشير أبو الأمين إلى أن أحد أبنائه افتتح مخبزاً بماكينات حديثة، يصنع الكعك بذات المقادير، حاولنا الاستمرار به، إلا أن زبائن المخبز لاحظوا الفرق بين البدائي والحديث من ناحية اختلاف الطعم والنكهة المميزة، فرجعنا إلى كعك الفرن البدائي الذي يرغبه الكثير من الناس.

أما عن الربح والانتاج فيقول أبو الأمين: "حالياً يقدر بالكثير عما كان سابقاً، وذلك لقلة العمل اليدوي على فرن النار البدائي فلم يتبق منها سوى ثلاثة إلى أربعة مخابز تسير على هذا النمط القديم، وشدة عشق الناس له، عدا عن الربح والإنتاج المتوسط قديماً بسب وجود 12 مخبزا".

إضافة إلى ذلك، عندما يتعرض هذا الكعك للهواء لا يتلف ويبقى طرياً من الداخل، فهو يساهم أيضاً في تسهيل عملية عسر الهضم ومعالجة الأمساك الشديد، على حد قوله وتجاربه مع كعكه الذي اعتاش منه طويلاً.

ويساند أيمن والده لبضع ساعات في تشكيل كعكه، أما مراحل عجينه التي يجد الحاج أبو الأمين فيها متعة منذ ساعات الفجر الأولى، ليواصل مشقة خبيزه ليلاً، فهي شعائره الخاصة التي لا يجيدها إلا من عايش الحاج السبعيني ومخبز هنود وتذوق من كعك الأليط التركي الممزوج بنكهة التاريخ وأصالة المكان.

غزيون

استراحة الحياة
نفوذ البكري

يشتاقون لطبلة المسحراتي

يعتبر العديد من سكان غزة أن طبلة المسحراتي أيام زمان كانت أجمل من رنين المنبه الالكتروني لا سيما أن هذا كان يتم مرة واحدة في السنة إلا أن رنين الجوال هو دائم وطوال العام.

وقال المواطن حسن سكيك (٧٦ سنة) لـ "استراحة الحياة": في الوقت الحالي ولأن ساعات الليل قصيرة فان العائلة تبقى في حالة من الاستيقاظ إلى حين موعد السحور وفي بعض الأوقات يتم الاعتماد على منبه الجوال، مشيرا إلى أن أيام زمان كان للمسحراتي طعمه الخاص عندما كان يأتي على كل حارة ويردد الأناشيد الدينية وكان الفرح يسبق الشهر الفضيل بفترة طويلة حيث كان التجهيز والاستعداد بعكس الوضع الحالي الذي يشهد الاكتظاظ والازدحام بين السكان.

وأضاف ان حالة الفرح كانت تسيطر على الأطفال عندما تضاء مئذنة الجامع وهذا يبشر بقرب موعد أذان المغرب مثلما الأذان الخاص الذي يسبق موعد السحور.

أما المواطن فريد جمعة (٤٥ سنة) فاعتبر أن طبلة المسحراتي ترتبط بطقوس شهر رمضان وما زالت هي أجمل من رنة الجوال.

واستذكرت المواطنة سعدية جندية وهي في عقدها الرابع ما كانت تفعله مع أطفال الحي وانتظار المسحراتي والتسابق على إعطائه بعض الحلويات والتمور، أما الآن فإن المسحراتي لا يأتي إلى المنطقة لأنها تبعد كثيرا عن مركز حي الشجاعية.

أما المواطن الخمسيني فتحي أبو النمر فقال إن المسحراتي الآن يختلف سواء من حيث الطبول أو الأشخاص لا سيما أنه في الوقت الحالي من يمارس مهنة المسحراتي هم من الشباب الصغار وليست لديهم الخبرة أو الطريقة المناسبة للمسحراتي.

أما المواطن محمد أبو سمرة (٥٢ سنة) فقال إنه اعتاد عدم النوم بعد وجبة الإفطار ولهذا يتناول السحور ثم ينام ويسمع في بعض الأحيان طبلة المسحراتي لكن ليس بالشكل الذي كان يتم أيام زمان، حيث كان يتم انتظار المسحراتي وتقديم بعض الوجبات له ويأتي أيام العيد ليأخذ العيدية.

وأكد كثيرون أن طبلة المسحراتي في الوقت الحالي تتم بصورة عفوية وبأصوات مزعجة بعكس الفترة الماضية التي كانت تستخدم الطبول والتواشيح الدينية وخلق حالة من التواصل والترابط بين سكان الحي كما كانت الثقة هي التي تسيطر على الجميع وسط أجواء من الأمان والاستقرار والتكافل الاجتماعي والعمل الإنساني.

شاطئ البحر
ملاذ الغزيين للإفطار

استراحة الحياة
هاني ابو رزق

شارفت الشمس على المغيب واقترب أذان المغرب من دقائقه الأخيرة، وعلى شاطئ البحر بدأت الحاجة أم رائد الاعرج في الخمسينيات من عمرها بتحضير مائد الافطار برفقة اولادها الثلاثة واحفادها الذين فضلوا الهروب للبحر جراء انقطاع التيار الكهربائي.

وبعيدا عن ضجيج الحياة تجد الحاجة أم رائد البحر بهوائه الطلق المكان المناسب للافطار في شهر رمضان، وتقول: في كل رمضان نذهب الى شاطئ البحر للإفطار برفقة العائلة حيث الجمعة الرائعة مشيرة الى ان هدفها من زيارة البحر هو الترفيه عن النفس في ظل ما يتعرض له القطاع من ازمات متلاحقة.

اما ابنها رائد فيقول: البحر هو المكان المناسب والوحيد المجاني للجلوس بعيدا عن الأحياء والمدن, مشيرا الى انه لم يذهب الى شاطئ البحر في العام الماضي بسبب العدوان الذي شنته قوات الاحتلال والذي استمر ٥١ يوما.

وليس ببعيد عن الحاجة الأعرج وأولادها الثلاثة، جلس محمود نبيل برفقة خمسة من أصدقائه وقال لـ "استراحة الحياة": "منيح انو في بحر ببلاش عشان انروح عليه". واضاف: هذا خامس يوم في رمضان اذهب برفقة اصدقائي الى البحر.

واشار نبيل الى ان البحر هو المتنفس الوحيد للغزيين خاصة انه عاطل عن العمل, مشيرا الى ان الافطار على الشاطئ له رونق ومذاق خاص كونك تجلس في الهواء الطلق بعيدا عن انقطاع التيار الكهربائي.

وعندما كان نبيل يتحدث لـ "استراحة الحياة" نادى الشاب احمد البنا أحد اصدقائه الخمسة المرافقين له بصوت متلهف لشرب الماء والأكل "يلا يا شباب هاتوا الأكل عدو أذن".

وقال نبيل: "الناس في غزة لا مكان مجاني لهم لقضاء أوقات الراحة والمتعة والافطار الجماعي في الهواء الطلق سوى البحر, خاصة بعدما حول جزء كبير من الميناء الى مشروع استثماري", مشيرا الى انه في أشهر رمضان السابقة كان يذهب للإفطار على شاطئ البحر ثلاث مرات في الشهر.

عبد الرحمن الشواف..

أصغر خطيب ومسحراتي في غزة

استراحة الحياة
محمد فروانة

من بين ازقة مدينة عبسان الواقعة شرق خان يونس خرج الطفل عبد الرحمن الشواف البالغ من العمر 8 سنوات من فوق انقاض المساجد المدمرة ليعبر عن الارادة التي لا تحدها القيود ليجسد دور الشيخ الصغير ليلقي الخطب والدروس الدينية على مسامع الحاضرين كبيراً وصغيراً.

ويؤكد الشيخ خليل الشواف ان ابنه عبد الرحمن بدأ في القاء الخطب منذ عامه الخامس عن طريق إنصاته لبعض الخطب الصادرة من مشغل الصوت بالسيارة الأمر الذي دفعه لتقليد الخطب بشكل لافت لنظر.

ويضيف: "تفاجأت ان ابني لديه قدرة كبيرة على القاء الخطب بشكل عجز العديد من الأشخاص الأكبر منه سناً، ما دفعني الى متابعته والعمل على صقل وتنمية هذا الموهبة ليصبح خليفتي بالمستقل ولكي يحمل رسالة الاسلام عالياً خفاقة في جميع الانحاء".

ويتابع ان جميع إخوته الخمسة يسيرون على نفس النهج مؤكداً انهم جميعهم مشاريع خطباء في المستقبل القريب نظراً للمقدرة الكبيرة على الوقوف امام جموع الناس وإلقاء الخطب والـدروس الدينية بشكل ملحوظ.

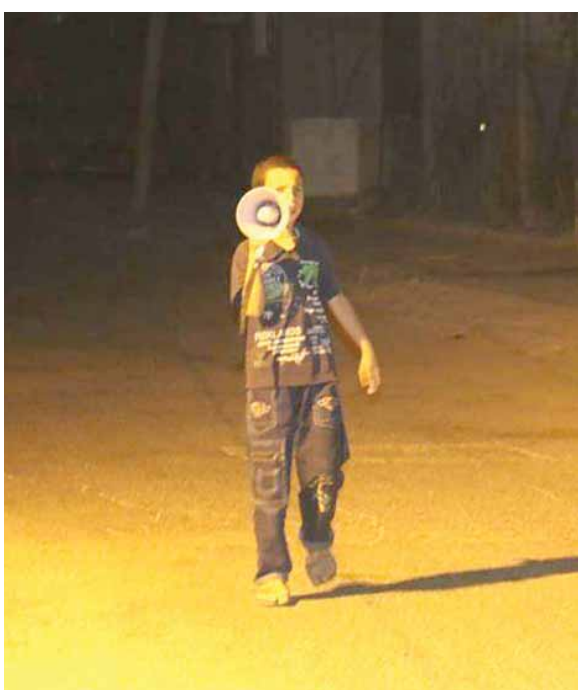
ويوضح "انا وزوجتي نقوم بمتابعتهم بشكل دوري لتحسين ادائهم للأفضل من خلال تقديم النصائح والتصحيح اللغوي للعديد من العبارات اضافة لوجود شيخ مختص يقوم بإرشاده ومتابعته بشكل يومي". ويشير إلى ان عبد الرحمن حصل على المركز الثالث في مسابقة الخطيب الصغير, ومقارنة بالمشاركين بالمسابقة فقد كان من اصغر الموجودين ولعل صغر سنه جعله يحصل على المركز الثالث.

ونوه إلى ان عبد الرحمن يعتبر اصغر مسحراتي في قطاع غزة, موضحاً انه بشكل يومي يقوم بارسال ابنائه الخمسة خاصة عبد الرحمن ليجول في شوارع عبسان من أجل ايقاظ الناس للتسحر في هذا الشهر العظيم.

وقال عبد الرحمن "اقرأ بشكل يومي العديد من الكتب الدينية واستمع للخطب المتنوعة التي يوفرها والدي من أجل الاستعداد للقاء الخطب على مسامع الحاضرين بالمسجد بشكل متقن ودون أي عجز أو قصور في الخطبة".

واوضح انه يجد المتعة الحقيقية في ايقاظ الناس بهذا الشهر الكريم والقاء الخطب هو مبتغاه الذي يسعى بأن يكون من افضل الخطباء المؤثرين في المستقبل.

وبين انه يتمنى عندما يلقي الخطب الدينية ان يكون جميع المستمعين مستفيدين منها لأن هدفه الاساسي هو ايصال الرسالة الى الناس بأن دين الاسلام هو دين الحق وان يعمل على هداية الناس للطريق الصحيح.



الحمامات التركية في نابلس ...

أركان قديمة بحلّة جديدة

استراحة الحياة

أمل دويكات

تحت علَمَي فلسطين وتركيا، تُظهِر شاشة كبيرة توسطت القاعة، لقطة من مسلسل "باب الحارة" السوري الذي يحكي تـراث سوريا الدمشقي بعد سقوط الخلافة العثمانية ووقـوع سوريا تحت الاستعمار الفرنسي. الصدفة جمعت كل هذا عندما زارت "استراحة الحياة" حمام الشفاء التركي وسط البلدة القديمة بمدينة نابلس.

ثمانية حمامات على الأقل كانت تشتهر بها نابلس على مدى 800 عام وربما أكثر، وهي حمام (الشفاء) في شارع النصر، وحمام (الهناء) "السُّمرا" في حارة الياسمينة، وحمام (البيدرة) أو (الجديدة) في حي القصبة، وحمام (الدرجة) قرب الجامع الصلاحي الكبير، وحمام (الخليلي) في حارة الحبلة، وحمام (الريشة) في باب الساحة، وحمام (التميمي) في خان التجار القديم، وحمام (القاضي) في حارة الياسمينة. وهذه جميعها أسماء حارات ومعالم في البلدة القديمة بنابلس.

ويقول أبناء البلدة القديمة، إن تاريخ بناء الحمامات موغل في القدم. حازم مرعي "أبو مهدي" مدير حمام الهناء – السُّمرا- أشار لـــ "استراحة الحياة" إلى أن تاريخ بناء الحمّام يعود إلى 150 عاماً قبل الميلاد، وما يدل على ذلك أحجام الحجارة التي بني منها ودرجة سماكتها.

بعد احتلال الضفة الغربية عام 1967 أغلقت كافة الحمامات التي كانت عاملة في نابلس، وأُعيد ترميم حمام الشفاء عام 1993، كما أعيد ترميم حمام الهناء –السُّمرا- عام 1996 وكلاهما من أملاك عائلة طوقان الغنية عن التعريف، وقد استأجر السيد يوسف الجابي حمّام الشفاء، واستأجر السيد حازم مرعي حمّام الهناء. ويضيف أبو مهدي أن الحمّامين العاملين حالياً مستأجران من آل طوقان، وأنه يدير حمام الهناء – السُّمرا- منذ إعادة ترميمه، ويضيف: "أحب كل ما يتعلق بالتراث أولا، وأسعى لإحياء تراث مدينة نابلس ثانيا، ولذلك أعدت ترميم الحمّام في الوقت الذي قال فيه الجميع إن هذا المشروع سيفشل، لكنه نجح بفضل الله".

وتعود تسمية الحمّام بهذا الاسم إلى الطائفة السامرية التي سكنت تلك المنطقة وامتلكت الحمّام، وكان الحي الذي يقع فيه الحمّام يسمى حي السُّمرا في حارة الياسمينة، وبقي الاسم مرتبطاً بالحمّام منذ مئات السنين وحتى يومنا هذا.

ويخصص للنساء يوم أسبوعياً لارتياد الحمّام والاستفادة من خدماته، ويقول أبو مهدي "تأتي النساء يوم الثلاثاء وتكون في الحمّام أخصائية بشرة وتجميل، وهناك أعراس نحضّر فيها زفّة العريس ومن قبلها حمّام العريس الذي يشرف عليه موظفو الحمّام، ويتم تجهيز العرائس أيضا في هذا الحمّام، وتنطلق كثير من الزفّات على الطراز الشعبي التقليدي من حمام السُّمرا".

خدمات الحمام

يقسم الحمام التركي إلى ثلاثة أقسام، وهي: القاعة الصيفية وهي قاعة استراحة يجلس فيها الزوار بعد الحمام لتناول الطعام والشراب، والقاعة الشتوية (المشلح) وهي المكان الذي يتم فيه تبديل الملابس قبل الحمام وبعده وفيها أماكن مخصصة لكل زائر لحفظ أغراضه، والقاعة الحارّة التي تضم الغرف الخاصة بالاستحمام.

ويقدم الحمّام التركيّ في المدينة خدمات عدة، مثل بلاط النار، وهو عبارة عن مسطبة كبيرة من الحجر تكون درجة حرارتها عالية بسبب تسخينها من الأسفل، ويساعد بلاط النار في عملية الاسترخاء، وتخليص الجسم من الأوجاع أو التشنجات العضلية في الجسم. وهناك أيضا غرفة الساونا، وهي غرفة ذات درجة حرارة عالية ولها فوائد كثيرة منها الاسترخاء، وتنشيط الدورة الدموية، والتخلص من الإرهاق والتوتر العضلي، والهالات السوداء حول العين، ومن آثار الحبوب في الجسم.

وتساعد غرفة الساونا على فتح مسام البشرة، وتنظيفها وخروج الأوساخ والترسبات منها، كما تساعد في إنقاص الوزن والتخلص من الدهون. أما غرفة البخار، فهي عبارة عن غرفة مثبت يخرج من أنابيب في جدرانها بخار إلى جميع أنحاء الغرفة، ولها فوائد عدة منها، زيادة حيوية ونضارة البشرة، والشفاء من أمراض الجهاز التنفسي، وترطيب الجسم وتخليصه من السموم والمواد الضارة عن طريق التعرّق.

وتُقدِّم الحمّامات خدمات أخرى مثل المساج، و"التكييس" أي عملية فرك الجسم بليفة خاصة حيث تخلص الجسم من خلايا الجلد الميتة والأوساخ وتنظف المسامات. وفي الماضي كانت لكل عائلة نابلسية حمّامها الخاص بها، وكثيراً ما كان يسمى الحمّام باسمها، وكان نظام الحمامات العامّة سائداً في المدينة، وأصبح الحفاظ عليه حاليا شكلا من أشكال إحياء تراث الأجداد.

القطايف..

بالشكولاتة وألوان متنوعة

استراحة الحياة
سهاد الربايعة

تعد القطايف ألذ وأطيب الحلويات التي غزت كل البيوت واحتلت قلوب المواطنين،وما زالت حتى يومنا هذا متربعة على عرش الموائد الغزية خلال شهر رمضان.

احتشاد الناس عصر كل يوم أمام المحلات التجارية الخاصة باعدادها، يشعرك أن هناك شيئا شهيا ينتظره الجميع. القطايف كحلوى بأحجامها المختلفة تأسر القلوب وتحوز على حب واستحسان المواطنين خاصة في رمضان،الأمر الذي دفع منتجيها وبائعيها الى تطويرها،فتم اعداد القطايف بالشكولاتة،في حين لجأ آخرون الى تلوين القطايف بألوان متنوعة جذابة لأول مرة.

خارج المنافسة

يستعيد زهير عقل "٦٠عاما" الذي يعمل منذ أربعة عقود في بيع القطايف في محله الصغير بمخيم النصيرات نشاطه لاعداد قطايف رمضان من كل عام ليصنعها باتقان وتميّز للمواطنين، تاركا لمسته الخاصة عليها في كل عام.

ويوضح عقل لـ "استراحة الحياة" ان القطايف تعد من أكثر الحلويات اقبالا عند الناس في رمضان،مشيرا إلى أن الطلب يكثر عليها في أول أيام الشهر الفضيل ويكون البيع نشطا جدا والإقبال عليها كبيرا،مبينا أنها الوحيدة التي لا ينافسها أي نوع آخر من الحلوى،كون اعدادها مرتبط بعادات رمضان الفريدة.

وقال عقل: "بدأت العمل في صناعة القطايف منذ كان عمري ١٨ عاما،حينها كنت أشارك والدي متعة عجنها بأيدينا وخبزها على الحطب،فلم يكن وجود للكهرباء أو أي معدات مساعدة لانجاز العمل بسرعة كما هذه الايام"،مبينا أن الحال اختلف كثيرا عن السابق،فاليوم بإمكانهم انجاز العمل بسرعة وتلبية طلبات الزبائن خلال وقت قصير،نظرا لتوفر جميع المعدات اللازمة لإعداد القطايف.

وأشار إلى أن أسعار القطايف هذا العام مناسبة للجميع،حيث ان الكيلو الواحد يباع بخمسة شواقل في أغلب محال مخيم النصيرات،نظرا للوضع الاقتصادي السيئ في قطاع غزة،بخلاف بعض المحال في المخيمات الأخرى التي تبيع بسعر أعلى بقليل.

وقال ان ارتفاع أسعار المواد الخام لإعداد القطايف لم يمنعهم من العمل والاستمرار في جلبها وصناعتها،مضيفا أن البيع ينشط في بداية أيام شهر رمضان ليتراجع تدريجيا بعد ذلك،لأن الصائمين ينوعون بعض الشيء في الحلوى ولا يقتصر الطلب خلال الشهر الفضيل على القطايف فقط،لكنها تبقى الأكثر شعبية بين الناس في شهر الخير.

نبيع السعادة

ويقول اشرف عقل احد العاملين في بيع القطايف ان الإقبال عليها يتزايد بداية شهر رمضان،نظرا لأنها حلوى موسمية ولا تباع إلا فيه،مشيرا إلى أن رائحتها وطعمها يضفيان أجواء أخرى للشهر الكريم،إضافة الى أنها تعد من الحلوى التي تحظى بالنصيب الأكبر من الشراء لحب الكثيرين لها.

واضاف ان الأسعار مناسبة والبيع جيد هذا العام ولا صعوبات تواجه أصحاب محال بيع القطايف،قائلا: "عندما نبيع القطايف نشعر أننا نبيع السعادة،وليس فقط مجرد عجين يخبز ويغلف للناس"،منوها إلى سعادة الزبائن الغامرة عند شرائهم للقطايف.

ويوضح محمود ياسين احد بائعي القطايف التحضيرات والتجهيزات لاستقبال رمضان،حيث يعمدون إلى توفير كافة المواد اللازمة لإعداد القطايف ويحرصون على تواجدها باستمرار رغم ارتفاع اسعارها،مشيرا إلى أن القطايف تحظى بحب الجميع، والطلب يزداد عليها خلال رمضان،حيث تضفي أجواء جميلة للشهر الفضيل.

وقال ياسين: "نتغاضى في كثير من الأحيان عن السعر ونبيع الناس بالسعر الذي يطلبونه مراعاة للظروف الاقتصادية،خاصة أن شهر رمضان شهر الخير والبركة،ونحن نريد الخير والسعادة للجميع"،مشيرا إلى أن تعدد أحجام القطايف جعل الطلب عليها متباين،لكن الطلب يتزايد على القطايف ذات الحجم الصغير.

زينة الموائد

المواطن جمال بدوي يقول ان القطايف تعد من الحلويات الشعبية والمرغوبة لدى كثير من الناس،مشيرا إلى أن تواجدها يعبر عن جمال رمضان ويضفي أجواء أسرية رائعة على الموائد الرمضانية،خاصة أن أسعارها مناسبة للجميع،مطالبا ان تبقى القطايف كما هي مرتبطة بالتراث الرمضاني،قائلا بسخرية: "حتى القطايف لونوها يا ناس!!"

أما المواطنة أم خالد أبو شاويش من مخيم النصيرات، التي اعتادت على شراء كمية كبيرة من القطايف في شهر رمضان، فأوضحت أنها تشتريها وتعمل على تجهيزها بعد الإفطار لتوزعها على الجيران والأقرباء كهدية لمناسبة الشهر الفضيل. وأكدت أنها تشعر بالسعادة عندما تفعل ذلك كل عام. وأضافت: "لا يكاد يخلو بيت في المخيم من القطايف،ويكون هناك طعم آخر لها حينما تنبعث رائحتها من بيوت الناس،وتنتشر في زوايا المخيم وتشعر فعلا بروعة رمضان ولذة الصيام".

تسريحات سهلة لمناسبات رمضان

قد لا تجدين الوقت الكافي للبحث عن تسريحة جديدة تناسب فصل الصيف الحار وبالأخص في هذا الشهر الفضيل نظرا لضيق الوقت، في حين أنك ستحتاجين إلى الكثير من الأفكار المبتكرة هذا الشهر، فهو شهر مليء بالمناسبات المختلفة التي تتطلب منا القليل من التغيير. ومن أفضل أنواع التغيير هو تغيير التسريحة الخاصة بك. إليك من "سيدتي" بعض هذه التسريحات البسيطة سهلة التطبيق لإطلالة أنيقة ومختلفة:

1 - التسريحة الأولى: الكعكة المنخفضة: هي من أسهل التسريحات، كل ما عليك فعله هو لف شعرك إلى الخلف وصنع كعكة عفوية بسيطة مع تثبيتها ببعض الدبابيس الأنيقة.

2 - التسريحة الثانية: الكعكة العلوية: قومي برفع شعرك إلى الأعلى قليلا، اصنعي ذيل حصان، ثم قسمي شعرك إلى قسمين أو ثلاثة، ولفي كل قسم بحركات دائرية على شكل كعكة وثبتيه بدبابيس الشعر الخاصه بك.

3 - التسريحة الثالثة: الشعر المموج: هي تسريحة بسيطة جدا، كل ما عليك فعله هو ترك شعرك بعد الاستحمام ليجف طبيعيا كما هو. كما يمكنك تطبيقها بطريقة أخرى وهى أن تقومي بلف شعرك ببكرات الشعر الخاص بك بعد الاستحمام وتركها حتى تجف، وستجدين شعرك مموجا وأنيقا بعد فك اللفائف في الحال.

تسريحة أنيقة وماكياج لافت خلال دقائق

لا تملكين الكثير من الوقت وترغبين في نصائح سريعة تتيح لك الكشف عن تسريحة أنيقة وماكياج لافت خلال دقائق معدودة. إليك من "لها" إذا هذه المجموعة من النصائح.

- تنظيف البشرة: لامتصاص الإفرازات الدهنية وإنعاش الماكياج، رشي القليل من رذاذ التونيك على وجهك، ثم ربتيه بنعومة بمحرمة ورقية ناعمة. رشي أخيرا القليل من البودرة الطليقة.

- ترطيب البشرة: استعملي ملطف الشعر لترطيب شعرك وجسمك على حد سواء. فأثناء الاستحمام، دلكي جسمك، من العنق وحتى القدمين، بملطف الشعر، ثم اشطفي جسمك بالماء وجففيه. سيعمل ملطف الشعر على ترطيب البشرة تماما مثلما يفعل كريم الجسم.

- أظافر رائعة: هل سمعت يوما باستراتيجية الستين ثانية؟ إنزعي كل الطلاء عن أظافرك، ونظفي المساحة الموجودة تحت الأظافر (بمساعدة عصير الليمون في حال توافره) ثم دلكي الجلد المحيط بالأظافر بكريم الترطيب الأكثر كثافة المتوافر لديك.

- التركيز على الجهة الأمامية من الـرأس: إذا كنت لا تملكين الوقت الكافي لتصفيف كل شعرك، ركزي على الخصلات العلوية والأمامية للشعر، أي تلك المؤطرة للوجه. فحين تكون هذه الخصلات مرتبة، يبدو الشعر كله مرتبا.

- جديلة مرتبة: لا مشكلة أبدا إذا لجأت إلى تسريحة الجديلة البسيطة. فهي التسريحة الأسهل على الإطلاق. ما عليك إلا شد شعرك إلى الخلف بطريقة عشوائية بمساعدة أصابعك ومن ثم رش رذاذ التثبيت على كل الشعر. يمكنك أيضا لف خصلة رفيعة من الجديلة حول الرباط المطاطي لإخفائه وتثبيت تلك الخصلة بدبوس رفيع.

- إنعاش الوجه: لكي يبدو وجهك متألقا وحيويا بعد سهرة طويلة، ربتي القليل من خافي العيوب على الزاوية الداخلية لكل عين، وتحت الأهداب السفلية وقرب مساحة الأنف. وزعي من ثم مستحضر الاسمرار على وجنتيك.

- وداعا للمظهر الأشعث: للتخلص من المظهر الأشعث في شعرك، رطبي يديك بالقليل من الماء ثم ضعي عليهما قطرة من كريم اليدين وشدي شعرك إلى الخلف لربطه. انتظري عشر دقائق، ثم افلتي شعرك مجددا. لقد اختفى المظهر الأشعث!

- أحمر شفاه وردي: ينجز خافي العيوب نصف المهمة فقط فيما يتعلق بتصحيح العيوب في الوجه. وإذا أردت الحصول فعلا على بشرة مثالية خالية من العيوب، مهما كان لون بشرتك، جربي أحمر الشفاه باللون الوردي الدافئ. فهذا اللون يلفت الأنظار ويصرف الانتباه عن بقية العيوب في الوجه.

- عينان ساحرتان: قد يكون الآيلاينر أسرع وسيلة للحصول على عينين جذابتين. أرسمي خطا بمحاذاة الأهداب العلوية ومديه قليلا أبعد من الزاوية الخارجية للعين.

- الجيل الجديد من كريمات الأساس المدمجة: يمتاز كريم الأساس المدمج بتركيبته الخفيفة وإنما القادرة على تغطية كل الشوائب وتوحيد لون البشرة بطريقة طبيعية.

بدل التركيبة القشدية التقليدية، ها نحن اليوم أمام تركيبة بودرة تتيح ظهور البشرة بشفافية. واللافت في التركيبة الجديدة أنها تجعل البشرة مخملية من دون إبراز التجاعيد، بفضل الموهات البصرية التي تنشر الضوء لتوفير نتيجة طبيعية، وتموه البقع الملونة ما يضمن بشرة موحدة اللون. هكذا، تبدو البشرة نضرة ومتألقة. أما علب كريم الأساس المدمج فأنيقة وعملية بحيث يمكن وضعها في الحقيبة بسهولة فائقة. وبفضل التركيبة الجافة لكريم الأساس، يمكن استعماله مرات عدة خلال اليوم لتصحيح الماكياج أو إنعاشه من دون توليد طبقات سميكة. لكن قبل إعادة استعمال كريم الأساس المدمج خلال النهار، لا بد من تربيت الوجه أولا بمحرمة ناعمة للتخلص من فائض الإفرازات الدهنية أو العرق. يمكن بعدها بسط كريم الأساس، مع التركيز خصوصا على المساحات التي تحتاج إلى التصحيح (مثل الجبين والأنف والذقن والشوائب والاحمرار). هكذا، تبدو البشرة نضرة بطريقة طبيعية.

كيفية الاستعمال:

يتم بسط كريم الأساس المدمج بواسطة اسفنجة قادرة على توزيع التركيبة فوق الوجه بكل خفة ونعومة. وباتت الاسفنجات الجديدة مصنوعة من ألياف النايلون، وأكثر نعومة مما كانت قبلا، مما يتيح تخفيف ضغط الأصابع على الوجه، وبالتالي تقليص الكمية الموزعة من كريم الأساس.

وإذا أردت الحصول على نتيجة أكثر نعومة، يمكنك استعمال الفرشاة التي توزع البودرة بطريقة أوسع وتترك طبقة ناعمة فوق الوجه.

- جربي المستحضرات التالية:

* Lingerie de Peau Compacte من Guerlain
* Anti-Blemish Powder من Clinique
* Chanel Vitalumiere Compact Foundation

كريم الترطيب المناسب لنوع بشرتك

لبشرة نضرة ومتألقة، يجب اختيار الكريم المرطب المناسب لها. فبين كريمات الترطيب النهارية والليلية، وتلك الغنية وغيرها المعطرة، والمستحلبات التي تزيل لمعان البشرة، والصيغ السائلة التي تكافح الاحمرار قد تشعرين بالحيرة. لا تخافي، إذ يفترض أن يتوافق خيارك مع نوعية بشرتك.

إليك بعض النصائح من "الجميلة" لتحسني اختيارك.

إذا كانت بشرتك دهنية:

- اختاري كريما مرطبا لا يحتوي على مواد زيتية.
- تعتقد معظم النساء ذوات البشرة الدهنية أو المختلطة أنهن لا يحتجن إلى استخدام الكريم المرطب، لكن ذلك ليس صحيحا. فالبشرة الدهنية، مثل البشرة الجافة، بحاجة إلى كريم مرطب أو مغذ.
- اختاري منتجا لا يحتوي على الزيوت ولا يسبب انسداد المسام.

إذا كانت بشرتك حساسة:

- استخدمي منتجا مصمما خصيصا للبشرة الحساسة.
- الكريم المرطب المناسب لك هو ذلك الذي لا يحتوي على العطور أو على مواد تسبب الحساسية.

إذا كانت بشرتك عادية:

- استخدمي الكريم المرطب للحفاظ على توازن الرطوبة الطبيعية للجلد.

إذا كانت بشرتك جافة:

- اختاري كريما مرطبا أساسه الزيت وصيغته لا تسبب الحساسية.
- هناك العديد من الكريمات المرطبة للبشرة الجافة في السوق، التي تغذيها وتهدئها.
- عليك تجنب المنتجات التي تحتوي على العطور، والتي قد تسبب تهيج البشرة وجعلها أكثر جفافا.

إذا كانت بشرتك مختلطة:

- اختاري كريما سائلا أو مستحلبا يزيل لمعان البشرة.
- هذه التركيبات تنعم البشرة أيضا وتجعلها أكثر شفافية.

نصائح مفيدة

- يمكنك وضع كريم واق من الشمس فوق الكريم المرطب.
- لا تستخدمي كريما مرطبا قويا، إلا إذا كانت بشرتك جافة جدا.
- إذا كان كريم الأساس يختفي في غضون ساعات بعد وضعه، يعني ذلك أن بشرتك بحاجة إلى كمية أكبر من الكريم المرطب.
- ضعي الكريم المرطب بعد تقشير الوجه، لأن التقشير يسبب جفاف البشرة.
- نوعية الكريم المرطب مهمة، لأن الكريمات المرطبة الجيدة تمنحك حماية أكبر من الجفاف.
- استخدمي كريما مرطبا يعكس الضوء على البشرة، فهذا يضفي الإشراق عليها.
- لا تحتفظي أبدا بالكريم المرطب في الحمام، لأن الماء قد يدخل إليه وينقل لك البكتيريا عند استخدامه في المرة المقبلة.
- إذا كنت ترغبين في استخدام كريم أساس، اشتري كريما مرطبا ملونا، فهو يغطي العيوب الصغيرة ويرطب البشرة ويحميها من الشمس.

البصل لمنع تساقط الشعر والشيب

غالبا ما يكون نمو الشعر وكثافته أمرا وراثيا، لكن بسبب التغيرات الأيضية الداخلية وبعض العوامل الخارجية، لا ينمو الشعر بأفضل طريقة. وذكر موقع "الجميلة" ان عصير البصل الأحمر يدخل ضمن العلاجات المنزلية المتوارثة من جيل لآخر، كونه يساعد في تخفيف مشكلة فقدان الشعر، ويمنع نمو الشعر الرمادي ويحسن نوعية الشعر ونموه، وبذلك تحصلين قطعا على شعر سميك وطويل وصحي.

تقول عدة دراسات أن البصل الأحمر يمنع فقدان الشعر في نسبة كبيرة من الحالات المبلغ عنها. وكشفت إحدى الدراسات أنه بعد 4 أسابيع فقط من وضع عصير البصل، لاحظ 74 % من الأشخاص المصابين بالثعلبة نموا كبيرا في الشعر. وبعد 6 أسابيع من استخدام عصير البصل، أكد 84% من الأشخاص هذه النتيجة. ويؤكد أطباء الجلد أنه لا يوجد هناك آثار جانبية لاستخدام عصير البصل الأحمر على فروة الرأس أو الشعر.

فعالية عصير البصل الأحمر تعود بسبب محتواه الكبير المؤلف من الكبريت الذي يحفز إنتاج الكولاجين، وهي مادة حيوية لنمو الشعر. علاوة على ذلك، فإن الخصائص المضادة للبكتيريا لعصير البصل الأحمر تحسن الدورة الدموية في فروة الرأس، وتقلل أيضا الالتهاب المحتمل للجلد. كما يسمح عصير البصل بتغذية بصيلات الشعر، وبقتل الجراثيم والطفيليات، وهو مفيد في علاج الإلتهابات الفطرية، وبالتالي يساعد على منع فقدان الشعر.

وصفة طبيعية ضد تساقط الشعر

- اخلطي 4 بصلات منظفة ومقطعة على شكل شرائح وضعيها في جهاز الطرد المركزي. اجمعي العصير وأضيفي ملعقة كبيرة من العسل واخلطي جيدا.
- ضعي هذا المزيج على فروة الرأس ودلكيها جيدا به. اتركيه لمدة 15 إلى 30 دقيقة. إذا كان لديك الوقت، يمكنك تركه لمدة ساعة، ثم اغسلي شعرك كالمعتاد. للحصول على أفضل النتائج، ينصح بإجراء العلاج ثلاث مرات في الشهر.

صحيح أن رائحة هذا القناع قوية، لكن النتيجة التي ستحصلين عليها تستحق الجهد، ولعل هذا هو السبب الذي يحث العديد من المشاهير على تجربته.

"ماء الورد" يمنحك بشرة نضرة وحيوية

ربما يطرأ على البشرة نوع من الجفاف نتيجة للصيام أو تغيرات الطعام والشرب والعادات الغذائية الخاطئة في شهر رمضان الكريم، ما ينعكس على جمال البشرة ونضارتها، الأمر الذي يزعج المرأة خصوصا لما لها من آثار وتأثير على جمالها .. وللحصول على بشرة وردية وناعمة تشع نضارة وجمالا، نقدم لك من "نصف الدنيا" هذه "الوصفات" في عالم التجميل وعنوانها العريض هو (ماء الورد) لما له من فوائد كثيرة لا تتخيلينها وهي تنعكس على جمال بشرتك ونضارتها:

- الترطيب: قومي بمزج بعض القطرات من ماء الورد مع كريم البشرة الخاص بك، وستحصلين على بشرة رطبة وناعمة يوميا.
- التنظيف: استخدمي ماء الورد كغسول يومي لبشرتك، فهو مزيل جيد لكل الأوساخ والخلايا الميتة.
- التقوية: يقوم ماء الورد بعملية فتح مسام البشرة، مما يقلل من ظهور التجاعيد في الوجه.
- البثور: امزجي مقدارين متساويين من عصير الليمون وماء الورد، ثم ضعيه على بشرتك لمدة 30 دقيقة، ثم اغسليه بالماء، لتحصلي خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع على بشرة بلا بثور، وستختفي تدريجيا.
- الهالات السوداء: امسحي بقليل من ماء الورد عينيك، حيث أنه سيقوم بعملية التخفيف من الانتفاخات ويزيل الهالات السوداء تحت العينين.

عصائر تعيد النضارة لبشرتك في رمضان

تعتبر العصائر ضرورية في شهر الصوم لتعويض الجسم عن فقدانه المياه، وتزويده بالفيتامينات المكافحة لإرهاق البشرة وذبولها.

"هي" اختارت لك أفضل العصائر التي تعيد النضارة والاشراقة لبشرتك في فترة الصيام:

- التمر الهندي: يعتبر عصير التمر الهندي ممتاز في شهر الصوم، فهو اضافة لمكافحته العطش، يفيد صحة الجلد حيث يقلل من البثور ويمنح البشرة نقاء لغناه بفيتامين B و C وأحماض ألفا الهيدروكسيل.

- عصير الجزر: يحتوي الجزر على فيتامين A الذي يعمل على حل مشاكل البشرة المختلفة ويكسبها لونا متوردا. لذا، احرصي على تناول كوب منه سواء في السحور أو عقب الافطار.

- عصير الطماطم: يمتاز هذا العصير بغناه بالمعادن والفيتامينات والأملاح المعدنية التي تعالج مشاكل بشرتك ويعمل على تنشيط الكولاجين في الجلد فتبدين أصغر سنا، ويزيل السموم من جسمك ويمنح بشرتك لونا متوردا ومتوهجا.

- عصير الرمان: يوصف الرمان بأنه فاكهة الجمال. فهو غني بالكثير من الفيتامينات والمعادن وخصوصا الفيتامين C ما يجعله مهما جدا لنضارة البشرة وحيويتها وتنقيتها ومنحها لونا مشرقا ومتوردا. كما يعمل الرمان على المحافظة على شباب البشرة لغناه بالعديد من مضادات الأكسدة المقاومة لعلامات التقدم في السن.

- عصير التفاح: يحتوي التفاح على مضادات الأكسدة التي تمنع الشيخوخة المبكرة للبشرة ويحمي خلايا الجلد من التلف، مما يحافظ على نضارة البشرة، كما انه يسهل من عملية الهضم بعد الافطار، لذا، تناولي كوب عصير منه يوميا للحصول على بشرة ناعمة ونضرة وشابة.

كيف تحبين نفسك؟

ما معنى حب النفس؟ وهل تتوقعين أن يحبك الناس إذا كنت لا تحبين نفسك؟ ليست الأنانية هي المقصودة بالطبع، إنما المقصود أن تتعلمي كيف تقتنعين بنفسك، وتزيدين ثقتك بنفسك. لكن كيف يكون ذلك؟

أولا: تعرفي على نقاط ضعفك حتى تعملي على إصلاحها.

ثانيا: حددي أهدافك واسعي إلى تحقيقها، بحيث تكون هذه الأهداف مبنية على مميزاتك وما تحبينه؛ لأن تحديد الأهداف والسعي إليها سيشبع جزءا من احتياجاتك النفسية التي لا غنى عن إشباعها؛ كي تتمكني من مواصلة حياتك بشكل سليم. وليس المقصود بالأهداف هنا مجرد تجاوز سنوات الدراسة، أو الوصول إلى منصب وظيفي معين فحسب، وإنما تحديد رسالة تعيشين من أجلها؛ تجعل لحياتك طعما ومعنى. ثم تأتي بعد ذلك الأهداف العملية التي من خلالها تتحقق تلك الرسالة. ثالثا: تعلمي كيف تتعاملين مع مشاعرك السلبية بشكل صحي. فالإنسان في حياته يمر بكثير من المحطات التي لا يحقق فيها النتيجة التي يرجوها وهو أمر طبيعي. ولكي تسعدي وتواصلي رحلتك عليك أن تتعلمي كيف تخرجي من هذه الحالة السلبية إلى حالة إيجابية. إنك بحبك لنفسك ستعيشين حالة من السلام الداخلي تنعكس على علاقتك بالناس، وإتقانك لعملك وتذوقك لحياتك بأسرها.

احذروا نقاط ضعفكم!

استراحة الحياة
نفوذ البكري

لكل شخص نقطة ضعف، وتختلف نقاط الضعف من انسان لآخر، فبعضها قد يستدعي طلب النجدة والشعور بالرعب، فيما تستدعي اخرى التوقف عن العمل أو الحركة، خاصة إن كان الأمر يتعلق برؤية بعض الحشرات كالصراصير والفئران.

"استراحة الحياة" التقت مجموعة من المواطنين الذين لم يترددوا في البوح عن مواطن الضعف والخوف داخلهم، خاصة تلك المرتبطة بأبسط الأمور، التي قد تتسبب باعاقة عملهم او تنقلهم، ناهيك عن عدم قدرتهم على استكمال الأحاديث إن كانوا بين العائلة والأصدقاء.

آلاء واحدة من هؤلاء الاشخاص الذين يخافون الفأر، مشيرة إلى أنها فور رؤيتها له داخل البيت تصعد إلى مكان مرتفع متجمدة عن الحركة، صارخة بأعلى صوتها، ولا تستطيع ان تدخل مكان تواجده الا بعد أن تتأكد من خروجه أو الامساك به.

وتقول مرام لـ"استراحة الحياة"، انها رأت الصرصار حين عودتها مع شقيقتها من صلاة التراويح ودخولها الشقة، بالتزامن مع موعد انقطاع التيار الكهربائي يطير داخل غرفتها، ما دفعها للصراخ وطلب النجدة من أشقائها للتخلص منه، مستخدمين في ذلك انارة مصابيح الهاتف الخلوي.

فيما تعبر المواطنة أم أيمن عن خوفها في السنوات الأولى من زواجها من رؤية الفأر، وتقول ان زوجها وجدها جالسة تصرخ على حافة ديكور المطبخ، قبل ان تعود لمواصلة اعداد الطعام خوفاً من الفأر الذي تم اصطياده بالطريقة التقليدية.

وتشير المواطنة تسنيم الى أن أفراد عائلتها يتبعون معها سياسة خاصة للتخويف في حال الرغبة في تلبية طلب ما أو منعها القيام بشيء ما، حيث يمنعها شقيقها من استخدام الحاسوب عبر الصراخ متظاهرا بوجود فأر، لتهرب تاركة كل ما يوجد بيدها.

وفي إحدى المرات سمع الجيران صراخ الجارة وحالة من الضرب الشديد وترددوا في الذهاب بطرق الباب لاعتقادهم أنها مشاجرة عائلية وتدريجيا تبين أن الجارة تلاحق مع أطفالها الفأر الذي بدأ يهرب من مكان إلى آخر دون السيطرة عليه وقام الجيران بتزويدها بالأداة الخاصة بالصيد.

ويعرب المواطن حسام عن خجله أثناء مشاهدته فأرا أو صرصور في المكان الذي يجلس فيه برفقة اصدقائه، محاولا الهرب بأي وسيلة، خوفا من افتضاح امره ، كونه يخاف من الحشرات وليس لديه القوة للسيطرة على الموقف وادارته، مستذكرا ما حدث معه في إحدى الجلسات عندما كان جالسا في بيارة صديقه، قبل ان يسوق جملة من الأعذار لعدم تلبية الدعوة خوفا من رؤية الفأر وانفضاح امره امام اصدقائه.

وأكد المواطن شادي انه في احد الأيام تشاجر مع زوجته، التي دخلت غرفتها مغلقة بابها، لتجد نفسها مع احدى الفئران في الغرفة، طالبة نجدت زوجها بعد لحظات من تهديها له بالطلاق واعلام اهلها بالخلاف بينهما، معبرا عن سعادته لتركها وحدها "انتقاما" منها قبل ان يتمكن من التخلص منه، مشيرا الى ان الفأر لعب دورا مهما في انهاء الخلاف مع زوجته.

ويرفض بعض الأشخاص الدخول إلى أماكن قد تحتوي على وجود بعض الحشرات او الفئران خاصة مع حلول موسم الصيف.

وتؤكد أم خليل لـ "استراحة الحياة" انها ترفض الدخول الى مكان تخزين المواد التموينية داخل البيت خوفا من وجود الفئران بعد ان علمت بوجود فأر داخله.

وأوضح العديد من المواطنين وجود مكامن خوف لديهم من احدى الحشرات او الحيوانات، معبرين عن استيائهم من استخدامها كنقطة ضعف ضدهم من بعض افراد عائلاتهم او اصدقائهم، مشيرين الى انه يتم احراجهم وتخويفهم فور رؤيتهم لأنواع مختلفة من هذه الحشرات والحيوانات، بالرغم من معرفتهم التامة بأنها لا تشكل خطرا على حياتهم، الا ان الاشمئزاز يسيطر عليهم في اغلب الاحيان وفور رؤيتهم لها، فاقدين القدرة على التصرف بعقلانية وحكمة امام الآخرين وفي المواقف العامة والخاصة.

حلول عملية لتفادي زيادة الوزن في شهر رمضان

فيما تحدثت إحدى الدراسات الأوروبية عن فوائد الصيام لصحة القلب والشرايين شرط عدم الإفراط فيالاكل وقت الإفطار، تناولت دراسة أوروبية أخرى أهمية تعويض نقص السوائل في الجسم خلال شهر رمضان، خصوصا مع حلوله في فصل الصيف، وعدم الإفراط في الاكل أو الاستغناء النوم أو للسببين معا.

اختصاصية التغذية غيناستا عون، تقول إن ما من حاجة إلى استهلاك كميات زائدة من الطعام في مواعيدالإفطار والسحور لتأمين حاجات الجسم، بل يمكن ذلك من خلال التغذية الصحيحة والمدروسة.

فالإفراط في تناول المقليات والحلويات، خصوصا عندما تكون وجبة الإفطار على شكل بوفيه يدعو إلىالإكثار من تناول أطعمة عديدة في الوقت نفسه، مع قلة ممارسة الرياضة، كلها عوامل تساهم في زيادةالوزن.

قد لا يكون خفض الوزن الهدف الاساسي من الصيام، إلا أن كثرا يستفيدون منه بالتخلص من كيلوغراماتعدة زائدة. حتى أن الاشخاص الذين يخضعون لحمية، يمكن أن يتابعوا مساعيهم لخفض أوزانهم خلال شهررمضان، لأن الصيام لا يشكل عائقا ولا يبطئ عملية الأيض.

لكن الأهم يبقى تطبيق نظام غذائي صحيح خلال الشهر المبارك واتباع التعليمات الغذائية الصحية بهدف خفض الوزن بشكل سليم من دون أن تنقص الجسم أهم المكونات الغذائية.

أولا: يجب ترطيب الجسم باستمرار: يعتبر شرب الماء باستمرار مسألة أساسية لا يمكن الاستهانة بها في شهر رمضان، خصوصا في فصل الحر حيث يحتاج الجسم إلى كميات إضافية من الماء والسوائل وإلى الترطيب الدائم. علما أنه بشكل عام يجب تناول ليترين من الماء في اليوم، على أن تستهلك هذه الكمية من الإفطار إلى السحور لتجنب نقص السوائل في الجسم والجفاف خلال ساعات الصوم.

ويعتبر شرب الماء يتبعه تناول التمر في موعد الإفطار اساسيا بعد الصيام، إذ يساعد الجسم على بدء عملية الهضم وتأمين الطاقة اللازمة قبل تناول باقي الأطعمة التي قد يكون هضمها أكثر صعوبة.

إضافة إلى أهمية شرب الماء، يجب التركيز على شرب العصير والمشروبات الخاصة بالرياضيين في حال ممارسة الرياضة، والحساء ومشروبات الحليب المخفوق.

نصيحة: في المقابل من الضروري الحد من تناول المشروبات الغنية بالكافيين كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية، خصوصا خلال وجبة السحور، لأنها تساهم في خروج السوائل من الجسم وتفاقم مشكلة الجفاف، ما يؤدي إلى فقدان المعادن والفيتامينات الاساسية التي يحتاج اليها الجسم في تأدية وظائفه الاساسية وتأمين الطاقة.

ثانيا: يجب أن يكون حجم الحصص مدروسا: تنظيم الغذاء خلال شهر الرمضان مشابه لما هو عليه في باقي أيام السنة. فللحفاظ على وزن صحي، يجب أن يكون حجم الحصص التي يتم تناولها في كل وجبة مساويا لنظيره في الايام العادية.

هذا مع أهمية التنويع في الأكل وتناول أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية: الخبز والحبوب الغذائية والحليب ومشتقاته والسمك واللحم والدجاج والحبوب والخضر والفاكهة.

ثالثا: التركيز على الأطعمة الغنية بالمكونات الغذائية: بات معروفا أن المقليات والأطعمة الغنية بالسكر كالحلويات تسبب مشكلات صحية عديدة ولا بد من الحد من تناولها بما أنها تسبب الحرقة وعسر الهضم، إضافة إلى زيادة الوزن.

كما أن التركيز على هذه الاطعمة يحفز الجسم على تخزين الوحدات الحرارية الزائدة بشكل دهون، ما يؤدي إلى زيادة الوزن في مقابل ضعف العضلات. من هنا أهمية التركيز على أطعمة تؤمن الحاجات الاساسية للجسم:

- النشويات المركبة كالخبز الكامل الغذاء والشوفان والرز الأسمر والحبوب: علما أنها «مركبة» لأنها تهضم ببطء، مما يدعو إلى تناولها في وجبة السحور لتأمين ما يكفي الجسم من الطاقة طوال ساعات الصوم.

أما النشويات من نوع التمر فتدوم الطاقة التي تؤمنها خلال 3 أو 4 ساعات ومن الأفضل تناولها في موعد الإفطار لضبط معدلات السكر في الجسم بأسرع وقت بعد الصيام وتأمين الطاقة السريعة للجسم.

- الدهون الصحية كزيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات النيئة والسمك: يجب أن تكون هذه الدهون بديلة من المقليات التي غالبا ما يتم الإكثار من تناولها في رمضان. كما أن تناولها يساعد على تجنب ارتفاع مستويات الكوليسترول والشحوم الثلاثية ويؤمن معدلا ثابتا من الطاقة للجسم.

- الخضار والفاكهة كالبطيخ والبرتقال والدراق والخيار: بما أن جفاف السوائل في الجسم والإمساك من المشاكل الشائعة في شهر رمضان، من الضروري التركيز على هذه الأطعمة، خصوصا بعد تناول وجبة أساسية لغناها بالألياف والماء.

- البروتينات: يجب أن يأتي محصول الجسم من البروتينات من المصادر القليلة الدهون كاللحوم الهبرة وصدر الدجاج المنزوع الجلد والبيض والسمك والصويا والحبوب والبازيلاء والأجبان القليلة الدسم. فالبروتينات تساعد في الحفاظ على صلابة العضلات ويهضمها الجسم ببطء، مما يعطي إحساسا بالشبع لساعات طويلة ويساعد على ضبط مستويات السكر في الدم.

رابعا: عدم إهمال السحور: كثر يفضلون عدم الاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى بهدف تناول السحور فيهملونه. لكن كما أن وجبة الفطور هي الأهم في الايام العادية لاعتبارها مصدرا اساسيا للطاقة والنشاط طوال النهار، كذلك هي أهمية وجبة السحور. فمن الضروري الإكثار من شرب الماء خلالها حفاظا على معدل السوائل الطبيعي في الجسم، إضافة إلى تناول النشويات المركبة والبروتينات والدهون الصحية ضمن هذه الوجبة الاساسية.

مثال لوجبة سحور صحية: سندويتش من الخبز الكامل الغذاء مع اللبنة أو الجبنة وزيت الزيتون وبعض الخضروحبة من الفاكهة والموز حفاظا على النشاط طوال اليوم.

أي غذاء هو الأنسب؟

إلى جانب التمارين الرياضية المناسبة، يجب التركيز على تناول البروتينات القليلة الدهون والنشويات المركبة والدهون الصحية والخضر والفاكهة.

لكن في حال إيجاد صعوبة في اتباع نظام صارم، من الافضل تناول الفيتامينات المتعددة والمكملات الغذائية لتعويض حاجات الجسم عند الشعور بالضعف والإرهاق والدوار وصعوبة التركيز.

رياضة رفع الأوزان أي وقت هو الأفضل؟

الوقت الأنسب لممارسة الرياضة لا يكون خلال ساعات الصوم، بل ليلا في حوالى الساعة الـ 10 أو الـ 11، حيث ينصح بممارسة رياضة الأوزان. بهذه الطريقة يؤمن للجسم كل الغذاء اللازم من خلال وجبات متعددة والكثير من الماء قبل ممارسة الرياضة. أيضا يمكن تناول وجبة مغذية بعد ممارسة الرياضة بهدف نمو العضلات.

أما الموعد الثاني المفضل لممارسة الرياضة فهو بعد ساعة من الإفطار قبل الصلاة. هذا، على أن تمارس رياضة رفع الأوزان بعد الأكل وليس عندما تكون المعدة خاوية.

تمارين الـCardio أي وقت هو الأفضل؟

من الأفضل الحد من ممارسة هذه التمارين إلى ما لا يزيد عن مرتين في الاسبوع كحد أقصى حفاظا على معدل العضلات.

وللاستفادة القصوى منها، ينصح بممارسة تمارين الـCardio قبل السحور، لأن معدل خسارة الدهون يصل إلى الذروة في الصباح قبل تناول الفطور.

يمكن تناول كوب من الشاي الاخضر أو القهوة وانتظار نصف ساعة قبل البدء بممارسة الركض. والأهم ألا تنسي شرب الكثير من الماء لترطيب الجسم.

الرياضة... كيف ومتى؟

أظهرت الدراسات أن الصوم خلال 30 يوما من دون ممارسة الرياضة يؤدي إلى تراجع معدل القوة والرشاقة. فبالنسبة إلى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة 3 أيام في الأسبوع خلال 11 شهرا، لكنهم يمتنعون عن ممارستها خلال شهر رمضان، يتراجع مدى استفادتهم من الرياضة وتأثيرها في صحة القلب والشرايين، كما تخف القوة لدى ممارسة الرياضة.

لذلك تعتبر ممارسة الرياضة ضرورية، إذ تساعد إلى جانب النظام الغذائي المتوازن، على ضبط الوزن خلال رمضان. فكل من يعاني زيادة الوزن، يجب أن يكثر من ممارسة الرياضة ويخفف بالتالي من تناول الأكل. فخلال شهر رمضان، يعتبر تنشيط عملية الأيض من الأهداف الأساسية التي يجب السعي إلى تحقيقها والحفاظ على نسبة العضلات في الجسم من خلال ممارسة تمارين الـcardio الرياضية، الى جانب رفع الأوزان.

ملاحظة: يمكن استخدام التمارين الرياضية (الأيروبيكس) كاستراتيجية غير طبية للحد من معدل الدهون في الجسم. كما يمكن تجنب مشكلة الجفاف في الجسم بتناول كميات كافية من السوائل في المساء. (لها)

الصحة النفسية في رمضان

د.منى الصواف

يمثل شهر رمضان فرصة كبيرة لتعزيز الروابط الأسرية والإجتماعية ولهذا فائدة كبيرة على الصحة النفسية، وأهم ما يميز شهر رمضان عن بقية العام هو الصيام الذي يعني الامتناع عن تناول الطعام والشراب وممارسة الشهوات خلال النهار، فللصيام آثار إيجابية على الصحة العامة للجسد وعلى الصحة النفسية أيضا بالإضافة إلى الجو الروحاني الذي له أثر إيجابي من الناحية النفسية.

وفيما يأتي بعض النصائح التي تتعلق بالصحة النفسية في رمضان، التي تنعكس إيجابا على العلاقة الزوجية في هذا الشهر:

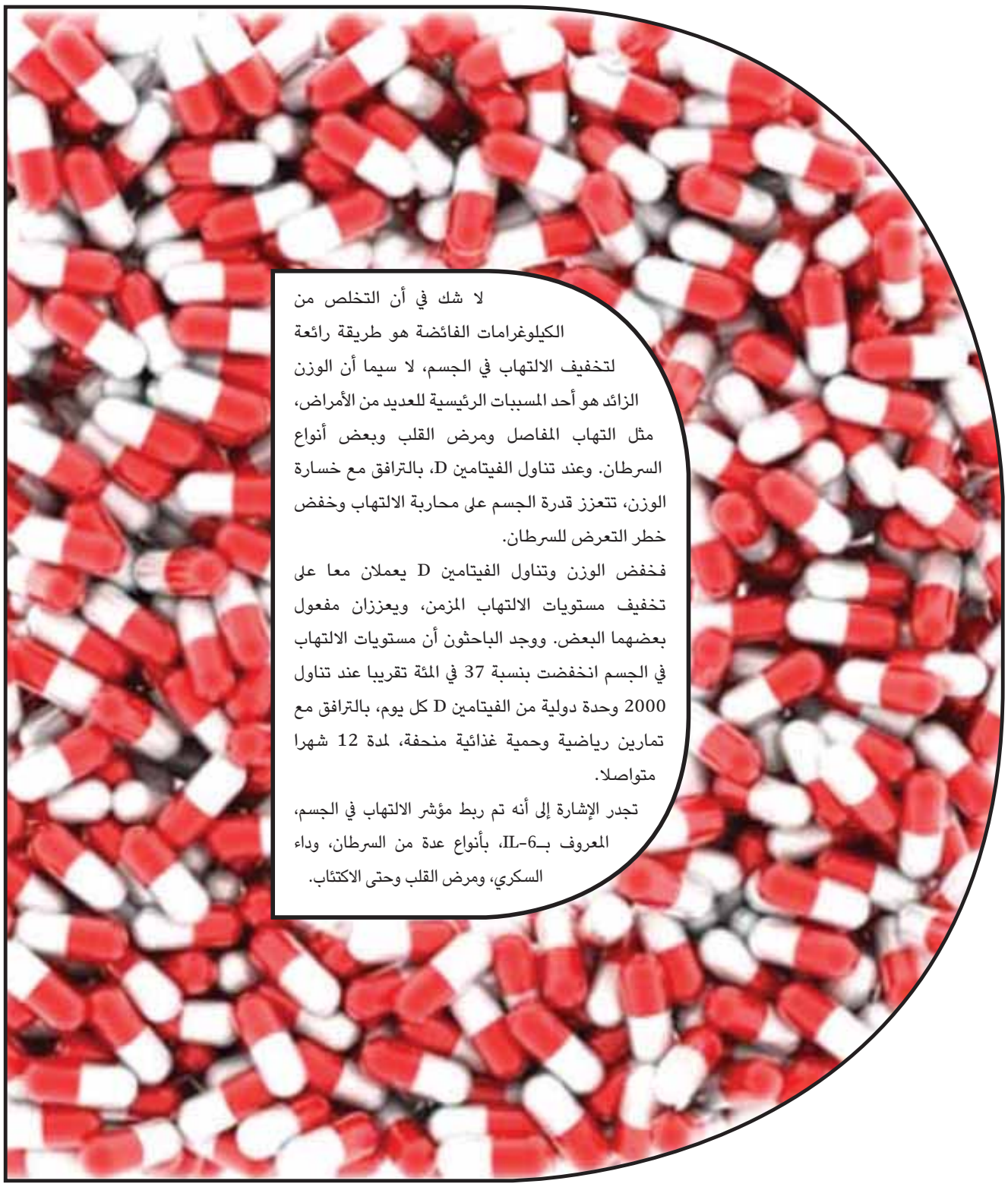
-1 يعد الصيام أحد اهم التمارين النفسية التي تساعد على تقنين وتهذيب الشهوات الجنسية فالامتناع عن الطعام والشراب لمدة قد تستمر لأكثر من 16 ساعة متواصلة يؤثر على مستوى الطاقة في الجسم وبالتالي يخفف من الشعور بالحاجة للعلاقة الحميمة. ويختلف الأمر بعد الافطار حيث يستعيد الجسم قدرته وحيويته فلا تتأثر القدرة كثيرا في فترة المساء.

-2 هناك ارتباط وثيق بين نوعية الطعام والقدرة على الممارسة الحميمة حتى مع وجود الرغبة الطبيعية فكلما احتوى الطعام على فواكه وخضراوات ونشويات مع القليل من الدهون المشبعة، كان الأداء أفضل والعكس صحيح. ولا ننسى أهمية السوائل وخاصه شرب الماء للتروية وزيادة ضخ الدم لجميع أجزاء الجسم التي تتعرض للجفاف المؤقت أثناء فترة الصوم في النهار.

-3 التبادل العاطفي بين الزوجين وحتى خارج غرف النوم له تأثير إيجابي في توثيق العلاقة، متى آخر مرة قلت لزوجتك "حبيبتي"، ومتى آخر مرة طبعت قبلة على خد زوجك "أمور لها مفعول ساحر".

-4 هل يمكن أن نجعل شهر رمضان فترة لتغيير العادات السلبية التي تؤثر على العلاقة الحميمة؟ تعرفون التأثير السلبي لرائحة التدخين على الكثير من الزوجات خاصة في غرف النوم!. (سيدتي)

فيتامين D لخفض خطر السرطان



لا شك في أن التخلص من الكيلوغرامات الفائضة هو طريقة رائعة لتخفيف الالتهاب في الجسم، لا سيما أن الوزن الزائد هو أحد المسببات الرئيسية للعديد من الأمراض، مثل التهاب المفاصل ومرض القلب وبعض أنواع السرطان. وعند تناول الفيتامين D، بالترافق مع خسارة الوزن، تتعزز قدرة الجسم على محاربة الالتهاب وخفض خطر التعرض للسرطان.

فخفض الوزن وتناول الفيتامين D يعملان معا على تخفيف مستويات الالتهاب المزمن، ويعززان مفعول بعضهما البعض. ووجد الباحثون أن مستويات الالتهاب في الجسم انخفضت بنسبة 37 في المئة تقريبا عند تناول 2000 وحدة دولية من الفيتامين D كل يوم، بالترافق مع تمارين رياضية وحمية غذائية منحفة، لمدة 12 شهرا متواصلا.

تجدر الإشارة إلى أنه تم ربط مؤشر الالتهاب في الجسم، المعروف بـIL-6، بأنواع عدة من السرطان، وداء السكري، ومرض القلب وحتى الاكتئاب.

حافظي على صحة طفلك الصائم

ما أجمل أن يشاركك طفلك معاني شهر رمضان المبارك! تعويض الطفل على الصوم منذ الصغر أمر ضروري، لأن الصوم من فرائض الإسلام الخمس. أولا، عليك تشجيع طفلك على الصوم من خلال إخباره بفوائد الصوم العديدة كحمايته من الأمراض والمحافظة على جماله ورشاقته وزيادة نشاطه الذهني في المدرسة. لكن يا زهرتنا، عليك اتباع بعض الخطوات مع طفلك لحماية صحته خلال شهر رمضان المبارك. هذه الخطوات تتمثل في:

- شجعي طفلك على بدء الإفطار بنوع من السوائل كعصير الفواكه أو الحساء الساخن بعد تناول حبة من التمر، ما يسهم في تهيئة معدة طفلك لاستقبال الأطعمة.
- تأكدي من حصول طفلك على كمية كبيرة من المياه.
- قدمي لطفلك كوبا من اللبن على الإفطار، وكوبا من الحليب على السحور.
- احرصي على أن يحتوي إفطار طفلك على كل العناصر الغذائية اللازمة كالنشويات (الخبز أو المعكرونة أو الأرز) والبروتينات (الدجاج واللحوم والسمك) والدهون (زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات) والخضار والفواكه.
- قدمي لطفلك قطعة صغيرة من الحلوى يوما بعد يوم، وفي الأيام الأخرى الفواكه المجففة والفواكه الطازجة.
- ادفعي طفلك لتناول وجبة الإفطار مباشرة بعد سماع الأذان، وحاولي تأخير وجبة السحور قدر المستطاع.
- احرصي على عدم قيام طفلك بأي مجهود بدني خلال ساعات الصوم كي لا يخسر السوائل.
- استشيري طبيب طفلك في حال كان يعاني من أي مشاكل صحية كالسكري أو فقر الدم أو مشاكل في الكلى.

نمط عيش سليم وعادات صحية.. لجنين ذكي

تؤكد الأبحاث العلمية مرارا وتكرارا قدرة الأم من خلال نمط عيشها السليم وعاداتها الصحية، التأثير إيجابا في جنينها وتعزيز مستوى ذكائه.

وفي هذا المقال بالذات، تتطلع "عائلتي" إلى استعراض الخطوات التي تجعل من أحشاء الأم هيكلا يحفظ صحة الجنين ويزيده ذكاء. تعرفي عليها فيما يلي:

- خففي من معدل توترك وتخلصي من مختلف الأمور والأفكار التي تثير حساسيتك وتؤثر سلبا في مزاجك. فالتوتر يعرقل نمو دماغ الجنين ويصيبه بتشوهات.
- تخلي عن عادة التدخين التي لا تضر بصحتك وحسب، بل تفتك بدماغ جنينك أيضا وتخفف من ذكائه.
- إحرصي على تناول الأطعمة الغنية بحامض الفوليك بشكل يومي، باعتباره عنصرا أساسيا لتعزيز ذكاء الطفل وحمايته من التشوهات الخلقية لاسيما تلك التي لها علاقة بالدماغ والنخاع الشوكي.
- دعمي نظام غذائك بمصادر الأوميغا 3، لا سيما الـDHA المعروف بقدرته على تحفيز الدماغ على أداء وظائفه، وزيادة ذكاء الطفل فيما لا يزال في الأحشاء.
- تحدثي إلى جنينك واقرأي له بصوت عال قبل الخلود إلى الفراش. فهذه الطريقة بالتعاطي ليست مجرد معتقد خاطئ إنما هي وسيلة مؤكدة لتحفيز دماغ الطفل القادر على سماع كل ما يجري من حوله منذ الأسبوع الخامس عشر من الحمل ورفع معدل ذكائه.

كيف تتعاملين مع عناد طفلك؟

- كوني هادئة فالعصبية والصراخ سيزيدان الأمر سوءا.
- كوني حنونة عند تقديم الأوامر وحاولي أن تكون في صيغة طلب.
- كوني حازمة عند عدم تنفيذ المهام الموكلة للطفل.
- كوني عادلة بين أبنائك ولا تميزي العنيد لتتجنبي المشكلات.
- عند اختيار العقاب، كوني حكيمة ولا تلجئي للعقاب البدني أو السباب.
- لا تصفيه بالعناد لأنه سيصبح عادة.
- كافئيه عند السلوك الحسن ماديا ومعنويا مثل المديح.
- لا تكوني مسيطرة وتجاهلي العناد غير المضر كاختيار ملابس لا تعجبك كثيرا أو ألوان ملابس غير محببة.
- كوني صبورة ومتدرجة في تغيير عناده أو عاداته مثل تعويده على النوم المبكر مثلا فعليك البدء في ذلك المدرسة مثلا بأسبوعين وليس ليلة دخول المدرسة. وكذلك عليك البدء في تحضيره نفسيا قبل موعد النوم بسا اثنتين بوسائل معينة مثل شرب الحليب وغسل الأسنان وغير ذلك.
- اختاري العقاب المناسب للخطأ ولا يجب أن يكون أكبر من حجم الخطأ أو أقل ويمكنك اتباع نظرية ا العقوبة كأن تضعي عدة عقوبات منطقية يختار منها أو يحدد هو عدة عقوبات تختاري أنت منها بشرط اختيار العقوبات إن لم تكن مناسبة واختار لنفسه عقوبات بسيطة.
- لا تقارني بينه وبين إخوته أو بينه وبين زملائه فهذا يولد الغيرة والعناد.
- لا تختلفي مع زوجك في أساليب وطرق التربية فهذا يسبب العناد لأنه يشعر بالإرهاق بسبب شعوره ب يستطيع إرضاءكما معا.

هل تفوقت هيفاء وهبي على نجمات الدراما؟

في خضم زحمة المسلسلات الدرامية التي تشهدها الشاشات التلفزيونية اللبنانية والعربية، والتي يغيب أغلبها عن المشاهد لكثرتها، يبدو أن الأعمال الدرامية هذا العام ليست بالمستوى الذي اعتدنا عليه خلال شهر رمضان المبارك، بالطبع مع بعض الاستثناءات. حتى أن بعض نجوم الصف الأول تراجع وهجهم بسبب الأعمال الضعيفة التي يخوضونها هذا العام، على الرغم من الأضواء التي رافقت هذه الأعمال منذ تصويرها..

تطل النجمة اللبنانية هيفاء وهبي هذا العام في مسلسلين أحدهما "مولد وصاحبه غايب" الذي أبصر النور أخيرا بعد تأجيله لأكثر من عامين بدور "نوسة" الفتاة الفقيرة التي تنتقل لاحقا إلى عالم رجال الأعمال. بالإضافة إلى مسلسل "مريم" الذي تلعب فيه هيفاء دورين ويبدو أنها بذلت مجهودا كبيرا لتجسد شخصيتين متناقضيتين، إحداهما "ملك" سيدة الأعمال التي ينصب جل اهتمامها على النجاح في حقل المال والأعمال والحفاظ على ثروة والدها الذي يود أن يتقاسمها معها عمها بعد وفاة والدها، إلى جانب اهتمامها بابنتها التي تعيش معها بعد انفصالها عن زوجها وارتباطه بأخرى، بالإضافة إلى عنايتها بشقيقتها التوأم "مريم" التي تلعب دورها هيفا أيضا، والتي تعرضت لصدمة نفسية، بسبب وفاة والدها، فقدت على إثرها قدرتها على النطق.

اللافت في "مريم"، أن هيفا تجسد شخصيتان بكل ما للكلمة من معنى، إذ كشفت في هذا العمل من خلال دور "ملك" عن المرأة القوية التي تعتمد على ذكائها في إزالة العراقيل والمطبات اليومية، مرة بسبب العمل ومرات أخرى بسبب حياتها الشخصية.. وحتى الساعات الأخيرة تبدو أن شخصية "ملك" هي الأكثر جاذبية خصوصا بعد لقائها "نديم فخري" (خالد النبوي) رجل الأعمال المشهور الذي خانته زوجته (ريهام عبد الغفور) وتسببت له بالعديد من المشاكل.

ويشكل الثنائي "ملك" و"نديم" معا ثنائيا ذكيا في حل مشاكلهما المهنية والشخصية. أما "مريم" فتقع ضحية "ليث" زوجها الذي طلبت منه الطلاق، فتلقت انذارا بالطاعة، بالمقابل وتهديدا أرسله إلى شقيقتها التوأم "ملك"، يهددها بنشر صور زوجته الفاضحة إن لم تدفع له مبلغا كبيرا من المال مقابل الطلاق، لكنه تراجع عن خطوته لاحقا، في محاولة منه اظهار حسن النية اتجاه مريم ليوقع بها من جديد.

أتقنت هيفا لعب دورين متناقضين، "ملك" و"مريم"، وخصوصا في تصرفاتها أثناء مخاطبتها لنفسها وحتى من خلال الماكياج وطريقة ارتداء الملابس. تثبت بطلة "كلام على ورق" مرة تلو الأخرى أنها من بين نجوم الصف الأول الأقوى على ساحة الدراما المصرية التي لم تدخلها إلا العام الماضي، وليس لأنها "هيفا وهبي" الجميلة والجذابة فحسب، بل لأنها ذكية ومحترفة، اختارت أعمالها بدقة وبذلت مجهودا كبيرا لتتصدر الصفوف الأمامية وتكشف عن موهبة، فاجأت بها المحترفين قبل الجمهور. (لها)

سلاف فواخرجي: وجع السياسة أفسد متعة دراما رمضان

أكدت الفنانة السورية، سلاف فواخرجي، أن الأحداث السياسية التي تلقي بظلالها الكثيفة على العديد من دول العالم العربي أفقدت الجمهور متعة المشاهدة، رغم أن شهر رمضان هو موسم الرواج للأعمال الدرامية. وقالت في تصريح خاص لشبكة "إرم" الإخبارية، إن "وجع السياسة أفسد متعة مشاهدة الأعمال الدرامية في رمضان". وأشارت إلى أن مناظر الدم كفيلة بإفساد ملامح الأشياء الجميلة، مؤكدة حزنها الشديد للوضع في مصر، إلا أنها تثق في قدرة الجيش المصري على حمايتها من الإرهاب وتطهيرها من الأعداء. وأضافت أنها لم تتعمد الابتعاد عن الدراما المصرية هذا العام، مؤكدة أنها لم تجد ما يناسبها من الأعمال التي عرضت عليها. وتابعت فواخرجي بأنها سعيدة لأن الدراما السورية هذا العام موجودة على الساحة بقوة، رغم الظروف السيئة التي يعيشها المجتمع السوري. وأكدت أن دعم الدراما السورية واجب وطني، مشيرة إلى أنها سعيدة بالنجاح الكبير لمسلسلها السوري "بانتظار الياسمين"، الذي يعرض حاليا على قناة دبي.

عادل إمام: لست "جيفارا"

قال عادل إمام، في تصريح خاص لشبكة "إرم" الإخبارية، إنه لم يتعمد الدفاع عن فصيل معين من الناس في مسلسله الجديد "أستاذ ورئيس قسم".

وأضاف الزعيم أن المسلسل يرصد الواقع فقط، ولا يهتم بتوجيه رسائل للناس، مشيرا إلى أنه يقدم العمل فقط وكل شخص عليه أن يقرأ ما بين السطور بعقله.

وتابع قائلا: "كل من يتابع أعمالي يكتشف أنني أبحث في أوجاع المجتمع، وأنحاز لهموم المهمشين".

وأضاف: "لست جيفارا، لكنني إنسان مهموم بأحلام ومشاكل الناس، والمسلسل يعبر عن أصوات الناس الغلابة التي تاهت في الزحمة".

ياسمينا تطرح أغنية دينية

طرحت الفنانة الشابة ياسمينا أول أغانيها الخاصة عبر قناتها الرسمية على "YouTube"، وهي أغنية دينية بعنوان "يارب بدعيلك" كتب كلماتها علي خلاف ولحنها الدكتور محمد عبد الستار.

وتعتبر هذه الأغنية أول عمل تقوم بطرحه بعد مشاركتها في الموسم الأخير من برنامج "Arabs Got Talent" الذي وصلت لمرحلته النهائية.

غادة عادل تعود للسينما مع أحمد حلمي

تعود الفنانة غادة عادل للسينما من خلال فيلم سينمائي جديد مع الفنان أحمد حلمي وذلك بعد غياب دام أكثر من عامين. وسيبدأ حلمي التحضير للفيلم الجديد بعد شهر رمضان مباشرة، خاصة أن لديه رغبة في اللحاق بموسم عيد الأضحى المقبل إن تمكن من انتهاء التصوير بشكل كامل.

من جهة أخرى، تواصل "عادل" تصوير دورها في مسلسل "العهد" خلال الفترة الحالية.

صحة الرجل مسؤولية زوجته

من الذهاب للطبيب إلى العناية اليومية بالصحة، يبدو أن الرجل لا يهتم كثيرا بشؤونه الصحية كما تفعل النساء. فهو عادة لا يزور الطبيب إلا في حال وجود مشكلة أو عند الشعور بالألم، في حين أن النساء يبدون كمدراء الشؤون الصحية في المنزل، باهتمامهن بصحة كافة أفراد العائلة وحجز المواعيد مع الأطباء للفحص العام أو للتطعيم وغيره.

هذا ما أعلنه أطباء ألمان، مضيفين أن الرجال لا يهتمون بصحة أجسادهم كما تفعل النساء، فهم يدخنون أكثر ولا يهتمون بزيارة الطبيب إلا في حال الضرورة القصوى ويعزفون عن مواجهة المشاكل الصحية.

ويقول أخصائي المسالك البولية تيودور كلوتس أن الرجل ينظر إلى جسمه كما لو كانت أداة، فلا يذهب للطبيب إلا إذا كانت هناك مشكلة ما أو عندما يشعر بالألم. وهذا الرأي مدعوم بدراسة أجرتها الحكومة الإتحادية حسب موقع مكتوب.

ويعتبر كلوتس أن هناك بعض العوامل الأساسية التي تلعب دورا هاما في الوقاية من الأمراض، أولها الشراكة المستقرة بين الزوجين، يليها التمارين المنتظمة والنظام الغذائي المتنوع والروتين المنظم. وأخيرا الرعاية الطبية الوقائية للوصول إلى نظام حياة صحي.

والعلاقة المستقرة مهمة جدا في تعزيز الصحة، لأن الرجال يركزون بشدة بدءا من عمر الأربعين على حياتهم الإجتماعية والشراكة الفاعلة التي يعيشون في إطارها. ويقول كلوتس أن النساء بإمكانهن تدبر أمورهن بمفردهن بشكل جيد، لكن الأمر يختلف اختلافا كبيرا للرجل عندما يكون في علاقة.

يبدأ الرجال بعد سن الأربعين بالإعتناء بأنفسهم بشكل أحسن، بدءا من العناية بنظامهم الغذائي مرورا بممارسة الرياضة والتقيد بها، لذا يعتبر الأطباء أن العلاقة المستقرة والسعيدة مهمة جدا خصوصا عند التقدم في السن.

يحتاج الرجل لهدف في حياته ليتغير، كما يقول الدكتور كلوتس، وعندما تعبر شريكة حياته عن تطلعها لحياة طويلة وسعيدة وصحية معه، يبدأ الرجل بأخذ الأمور بجدية أكثر فيما يتعلق بموضوع صحته. وهذا بحد ذاته حافز مهم للرجل للإعتناء بنفسه أكثر والذهاب للطبيب من أجل الرعاية الوقائية.