استراحة الحياة

الثلاثاء 14-7-2015 العدد(٩)

«بيع السحر» على المكشوف

معمول

«أم عادل» بنكهة مقدسية

مي سليم

تتحدث عن «ظاهرة غير صحية»

ربات البيوت..
ملكات في رمضان

جنود مجهولون
ساعة الافطار

"ملائكة رحمة"
في الأقصى

"صراحتك ع البارومیتر"
يزاحم الدراما العربية

خضراوات وفاكهة
تقضي على دهون البطن

القرنبيط
كنز ثمين

"بيع السحر"
على المكشوف في نابلس

استراحة الحياة
بشار دراغمة

في شارع حيوي في مدينة نابلس، تنتشر عدة مكاتب على جانبي الطريق وثُبت على عدد منها لوحات تؤشر إلى مهنة أصحابها بشكل علني، وكُتب على إحداها "مكتب لعمل التوفيق وفك السحر وجلب الخير".

تلك المكاتب تعمل بشكل علني ودون مضايقات من أحد، في وقت تعتبر فيه ممارسة أعمال السحر والشعوذة ممنوعة بموجب القانون وتتم محاسبة ممارسيها، إلا أن العاملين في هذه المكاتب يحظون بخصوصية كونهم ينتمون للطائفة السامرية وهي الطائفة الأصغر في نابلس.

حاولنا طرق أبواب كثيرة للحديث مع العاملين في تلك المكاتب، الكل يرفض ومجرد أن يعرف أن الزائر هو صحفي ويريد كتابة تقرير وليس زبونا يريد فك سحر أو "عمل حجاب وغيره" يجن جنون صاحب المكتب ويرفض الحديث معنا ويعتبر أننا نريد "قطع رزقه" واستهدافه.

المحاولات لم تتوقف، والفضول يزداد لدخول هذا العالم واكتشاف جزء من خبايا المهنة، ليتضح لاحقا أن الولوج في هذا الأمر يشبه التيه في دهاليز لا تؤدّي إلا إلى مزيد من الغموض والتناقضات وأحيانا تنهال علينا الشتائم.

والغريب في القضية أنها مكاتب تعمل بشكل علني لكنها تعتبر وسائل الإعلام عدوا لها.

ازداد اصرارنا على الدخول لهذا العالم عندما قال لنا مصدر كبير في الطائفة السامرية وله ثقله الديني "ان بعض ممارسي هذه الأعمال يستغلون الناس وللأسف المواطنون يصدقون ويدفعون الأموال لهم مقابل الحصول على خدماتهم، فنحن لا نؤمن بالسحر والفتاحة بالكف والمندل واخراج الجن من الجسد، لكن ما هو قائم في في كتب الفلك هو الفتاحة عن طريق الفلك والسؤال عن الاسم واسم الأم، او اسم الزوج او الزوجة، ونحن نفتح للمرض وفشل الزواج او خسارة في العمل ولا شئ آخر من اعمال الشر أو غير ذلك".

الشرطة عندما توجهنا له قبل فترة عبر اتصال هاتفي للاستفسار عن الموضوع كان الجواب "لا نعرف بالضبط طريقة عمل هذه المكاتب وإذا ما كانت مرخصة أم لا كون اجراءات الترخيص وغيرها تتم من خلال البلدية".

ويوضح مدير العلاقات العامة في شرطة نابلس المقدّم رائد أبو غربية أن هذا الموضوع لا يدخل من ضمن اختصاص الشرطة، وهي تصبح قضيّة اختصاص، إذا رفعت شكاوى أو صدرت أوامر من النيابة العامة بهذا الشأن.

واصلنا طرق الأبواب البعض كان يعتذر عن الحديث، فيما هدّد آخرون زميلتنا المصوّرة نور حميدان بالضرب عندما حاولت التقاط صورة للافتات المكاتب. عندما طرقنا باب الكاهن، "أبو عاطف"، كان يتحدّث إلى إحدى زائراته التي يقدّم لها "العلاج". رفض إطلاعنا على التفاصيل لعدم إحراج "الزبونة". لكنه، وافق على التحدّث إلينا بعد محاولات عدّة، مشترطاً علينا العودة في اليوم التالي.

يرفض أبو عاطف تصنيف الأعمال التي يمارسها بالسحر والشعوذة، قائلا ان كل ما يقوم به هو في إطار الخير ولا يتدخّل في أمور الشرّ، مشيرا إلى أنه يمارس "هذه المهنة منذ عشرات السنوات، وخبرتي طويلة. والكل يشهد لي بالخير".

ويوضح أن المهام التي يقوم بها هي "حلّ المشاكل وفكّ السحر والتوفيق بين الأزواج المتخاصمين".

ويضيف أن كل هذا يتمّ من خلال "الجلابة والجذابة". لكنه يرفض توضيح المقصود بهذا المصطلح، ويعتبره سراً من "أسرار المهنة" والطريق التي يسير فيها لإنجاح أعماله. ومن بين الأمور التي يتولّى "علاجها"، يكشف أبو عاطف عن "الكنوز الدفينة" وينجح في تخليص الناس من "المسّ والجنّ".

تصوير: نور حميدان

ويشير إلى أن قاصديه "لا يُصنَّفون في فئات محدّدة. فتجد منهم الشاب والعجوز، ومن الجنسَين على حدّ سواء". ويلفت إلى أن "بعض هؤلاء هم من حملة الشهادات العلميّة العليا، إلى جانب آخرين غير متعلمين. لكن الكلّ يأتي إلى هنا، الغنيّ والفقير".

ويكشف أبو عاطف أن شخصيات مرموقة زارت مكتبه أيضاً ولجأت إلى خدماته، متحفظاً على ذكر أسمائهم.

ويضيف أن قاصديه "ليسوا فقط من فلسطين، بل ثمّة أشخاص يأتون من دول مختلفة. وثمّة من يطلب خدماتي في السعوديّة ومختلف دول الخليج والمغرب والأردن ومصر وغيرها".

ويلفت إلى أن عدد العاملين في هذه المهنة قليل جداً، رافضاً أن يُصنّف من ضمن من يمارسون السحر والشعوذة في السرّ، ويرى أن عدداً كبيراً منهم "دجّالون".

ويتابع أن "السبب الرئيسي لنجاحنا يعود إلى قلّة عددنا في المناطق المختلفة وتأثيرنا بين الناس. وأنا أعتمد الدعاية والإعلان للترويج لنشاطي".

بالنسبة إلى أبو عاطف، فإن أعماله "خيريّة". وهو يرفض تحديد أجر لقاء "حلّ المشاكل"، ويترك الباب مفتوحاً أمام مراجعه لدفع "ما تجود به نفسه".

ويقول: "تحديد التكاليف من الكبائر وكل ما آخذه هو ثمن ما أقوم بتحضيره. أما الأجر فهو متروك لمن يقصدني، ليدفع ما يشاء. وأنا لا أعترض على أي مبلغ، فأنا لا أقترب من الكبائر". ويلفت إلى أن الدفع يكون بعد نجاح "العمل" وليس قبله.

طلبنا من أبو عاطف التحدّث عن حالات غريبة صادفها. فأخبرنا عن امرأة جاءت إليه طالبة الطلاق من زوجها لتتزوّج بآخرٍ تحبّه. لكنه اعتبر أن هذا من أمور "الشرّ".

يرفض أبو عاطف أن نتحدّث إلى زبائنه، ومبرّره الدائم "الحفاظ على خصوصيّتهم". فكان علينا أن نبحث بأنفسنا عن أشخاص طلبوا هذا النوع من الخدمات.

كريمة (اسم مستعار) في الثلاثين من عمرها تقول إنها قصدت أحد هذه المكاتب بهدف حلّ مشاكلها الدائمة مع زوجها، التي جعلت حياتها "جحيماً". وتقول انها دفعت نحو ٥٠٠ دولار في تلك المكاتب، لكن من دون أن تلحظ تغيّراً حتى الآن في حياتها، فالمشاكل على حالها، وهي ما زالت تأمل بحلّ لمشكلتها، مبرّرة "أخبروني أن العمل يحتاج بعض الوقت".

ربات البيوت ملكات المطبخ في رمضان

استراحة الحياة
نائل حمودة

تستقبل ربات البيوت شهر رمضان الكريم بإعداد الأكلات المتنوعة والتفنن بتقديم الطعام ودعوة الأهل والأقارب في لمة رمضان التي تتميز بطابع التقارب والألفة لتناول الطعام البيتي. ما ينعكس هذا الأمر على المطاعم التي تعاني قلة في اقبال المواطنين عليها، ففي محاولة للتخلص من حالة الركود التي تصيب المطاعم والمطابخ خلال الشهر يقوم أصحاب المطاعم بتغيير ديكورات المحلات وتغيير اشكال المنتجات او إضافة منتجات اخرى تتناغم مع طبيعة مأكولات شهر رمضان.

ضعف القدرة الشرائية

أبو احمد حجو – صاحب مطعم شاورما ومشاوٍ – لفت النظر إلى أن الإقبال على المطبخ في شهر رمضان يكون خفيفًا لرغبة الناس بالطبخ المنزلي، مبينًا أنه بعد ما يقارب عشرة أيام من الشهر يبدأ البعض بالتحضير لولائم الرحمة عن أرواح أقرباء لهم ماتوا قبل رمضان.

وقال حجو ان «الوضع الاقتصادي في القطاع صعب جدا، فالحصار الموجود، وازمة رواتب موظفي غزة وعوامل كثيرة تقلل من استطاعة المواطن الإقبال على المطابخ، وحتى إن كان هناك اقبال، فإنها تقل عن الأعوام السابقة»، منوهًا إلى أن عدد الوجبات التي يطلبها الشخص لولائم الرحمة تقل نسبتها عن السابق بسبب الوضع المالي.

وقال حجو إن رمضان شهر خير وبركة على جميع المسلمين، لافتا إلى أن شدة الحصار المفروض على قطاع غزة لأكثر من ثماني سنوات هو السبب في ضعف اقبال المواطنين على شراء وجبات الطعام من المطاعم او المطابخ ما يؤثر أيضا على القدرة الشرائية بشكل عام حتى في غير شهر مضان.

اقبال ضعيف على المطاعم

وأوضح أبو فريد لـ» حياة وسوق» أن مطعم الشام الذي يملكه يتوقف عن العمل في بداية شهر رمضان ويعود للعمل في النصف الثاني من الشهر حيث يتم تجهيز وجبات طعام الإفطار لمن يريد من المواطنين أن يتناول طعامًا جاهزًا في بيته، وللمؤسسات الخيرية او الشركات تقوم بتنظيم إفطارات جماعية.

واشار إلى أن الإقبال على المطاعم في شهر رمضان يكون ضعيفًا في بدايته لأن المواطنين يقيمون ولائم عائلية، ويجتمعون على مائدة واحدة يفرحون بتلك اللمة لتقاربهم في مثل هذه الأيام المباركة لتناول الطعام المطهو في البيت بنكهة خاصة.

وتابع أبو فريد: «ان اقبال المواطنين على تناول وجبات الإفطار في المطاعم يبدأ في النصف الثاني من شهر رمضان، حيث لا تخلو المطاعم أبدًا من الزبائن»، مشيرًا إلى أن مطعم الشام يُبقي أبوابه مفتوحة حتى ساعات تناول وجبة السحور.

وتقول الحاجة ام محمد من جباليا منذ بدء شهر رمضان اقوم باعداد الأكلات الخاصة في البيت حيث تكون سفرة الإفطار متنوعة ولا تخلو من سلطة الخضار والسمبوسة والكبة، مشيرة الى انها تبدأ بدعوة المقربين لها لتناول وجبه الإفطار في منزلها، معربة عن سعادتها لدعوة الاهل والاقارب في شهر رمضان لتذوق اكلاتها المتنوعة إضافة للمة الجميلة والتي نفتقدها بعد انتهاء شهر رمضان.

وتأمل الحاجة ام محمد من جميع الاهل والاقارب ألا يركزوا زياراتهم فقط في شهر مضان، وان يعملوا على التواصل في باقي الأشهر الأخرى، داعية المولى عز وجل ان يفرج عن اهل غزة ويصلح ما بينهم ويخفف من معاناتهم وبخاصة من يعيشون في الخيام والكرفانات وان يعاد اعمار بيوتهم في اسرع وقت.

سيدات يظهرن مواهبهن في الطبخ خلال الشهر الفضيل ويعملن على توفير أجواء الألفة

المواطنون يفضلون طعام البيت ويحيلون المطاعم والمطابخ الجاهزة إلى «إجازة إجبارية»

مطاعم الوجبات السريعة في غزة تتجهز لاستقبال عيد الفطر بإجراء ديكورات «جديدة»

العاملون ساعة الافطار.. جنود مجهولون

«من: الارشيف»

استراحة الحياة
سهاد الربايعة

يتحلق افراد الأسرة الغزية في شهر رمضان حول مائدة الطعام ساعة الإفطار تظللهم أجواء التراحم والمحبة والـدفء، يتناولون طعامهم بعد صيام يوم طويل، يتهامسون بالدعاء ويكسو لون الفرح تفاصيل المكان.

تتشكل حالة إيمانية رائعة يعيشها جميع أفراد الأسرة، وفي المقابل هناك آخرون غائبون عن هذا المشهد العائلي الرائع في الساعة ذاتها، انهم العاملون ساعة الإفطار خلال شهر رمضان المبارك في مهن تحتم عليهم ذلك.

ضرورات عمل

المصور الصحفي حسن الجدي، الذي يمضي ساعة الإفطار خارج منزله لتأدية عمله يقول انه منذ اليوم الأول من شهر رمضان جاب عدة مناطق في قطاع غزة لتصوير معاناة المواطنين، خاصة أصحاب البيوت المدمرة الذين يسكنون الكرفانات في بلدة خزاعة شرقي خان يونس، إضافة لنقله صورا لعيشة أناس خلال شهر رمضان بعد عدوان دامٍ على غزة.

ويتابع الجدي: "صحيح أن الصيام متعب فترة العمل، خاصة أنني اخرج ظهرا ولا أعود للمنزل إلا في ساعة متأخرة من الليل، وأحيانا أتناول الإفطار مع الناس في الشارع أو على ركام المنازل المهدمة" مشيرا إلى أن العديد من المواطنين أقاموا افطارات جماعية على أنقاض منازلهم، وكان الشعور مختلفا كليا ساعة الإفطار وسط معاناة الذين تحدوا كل شيء، وما زالوا يمضون الشهر الفضيل بكل صبر وثبات.

واستطرد: "للسنة الثانية على التوالي اقضي رمضان خارج المنزل، كون غزة شهدت في شهر رمضان المنصرم حربا ضروسا دمرت كل شيء، وعملي يتطلب أن أتواجد في الميدان لنقل الحدث على وجه السرعة، فلم يكن هناك مجال للنوم وقتها أو للإفطار في المنزل، فكنت أدبر أمري بأي شي بسيط وقت الإفطار مع باقي الزملاء في مستشفى شهداء الأقصى بدير البلح"، مبينا أن الشعور مختلف عندما يكون الإفطار في المنزل ومع أفراد العائلة، حيث الدفء والشعور بالراحة ومتعة الصيام.

أما المراسل الصحفي عبدالله عبيد، فنوه إلى أنه يقضي بعض أيام رمضان في مكان العمل، فيكون الإفطار مع الزملاء أو في الميدان.

وقال: في اغلب الأوقات نخرج للتصوير وعمل التقارير الصحفية، فيدخل وقت الإفطار وما زلنا نعمل، فنضطر لمشاركة الناس طعامهم خاصة أصحاب البيوت المدمرة الذين يرحبون بنا، وأحيانا نأخذ معنا بعض زجاجات المياه والتمر.

وأشار إلى أن العمل في رمضان مجهد ومتعب، لكن الشعور بمشاركة الناس فرحة الصيام يخفف ذلك التعب، إلا انه لا غنى عن مشاركة الأسرة وجبة الإفطار بين الفينة والاخرى.

وبين عبيد أن رمضان العام الماضي كان صعبا لأن الحرب جعلت كل الصحفيين يفطرون خارج منازلهم بعيدا عن عائلاتهم، فكانت تجربة صعبة ومؤلمة، مردفا أن تناول طعام الإفطار لا يكون مبهجا وممتعا بعيدا عن العائلة والأشخاص الذين نحبهم ونشاركهم متعة الدعاء في تلك الساعة.

ذكريات لا تنسى

وفي السياق ذاته قال محمود النمروطي الذي عمل في جهاز أمني بغزة قبل الانقسام، إن ذكريات رمضان والصيام التي عاشها مع زملائه ما زالت حاضرة في ذاكرته، مبينا أن لها طعما خاصا، وكان لها برنامج مختلف فترة العمل، مشيرا إلى أن فترة الدوام في الموقع كانت تبدأ من الساعة الثامنة صباحا وتمتد إلى قبيل أذان المغرب، موضحا أن الأيام كانت بالتناوب يوم يكون الإفطار بالمنزل والتالي يكون في العمل، مؤكدا أن طبيعة العمل تحتم عليهم ذلك خاصة في بعض الظروف الاستثنائية والطارئة.

وعبر عن حنينه لتلك الأيام قائلا: "كنا أغلب أيام شهر رمضان نقوم بإعداد الطعام في الموقع لنشعر بمتعة الصيام، وقليلا ما نجلبه معنا من منازلنا وتناوله هناك".

وأضاف أن بعض الأقارب ومواطنين يسكنون بالقرب من الموقع يشاركونهم الإفطار ويجلبون لهم وجبات منزلية، مشيرا إلى أن الإفطار في المنزل ومع العائلة والزوجة والأولاد يخلق شعورا خاصا ومختلفا عن الإفطار خارجه لكن الانسان يجب ان يضحي من أجل سلامة وامن المجتمع وتلبية مصالح العباد.

أما المواطن ماجد عوض الذي عمل في الأمن الوقائي قبل الانقسام فارتسمت على شفتيه بسمة حنين وشوق لسنوات عدة مر عليه شهر رمضان فيها بالعمل مع زملائه وقال: كنت أنا الشيف في الموقع، أحب أن اعد الطعام في رمضان لزملائي في العمل ومشاركتهم متعة الصيام، وكنا نجلب في بعض الأحيان وجبات طعام من منازلنا لأن كثيرا منا لا يفضلون الطعام الجاهز، إضافة إلى أننا نجلب الحلويات والفواكه ونسهر إلى فترة السحور"، مضيفا انه كان يداوم يوما في الموقع ويومين في المنزل، مردفا أن أيام شهر رمضان خلال سنوات عمله لم تفارقه حتى اللحظة لما لها من خصوصية وحميمية عنده.

وتابع "كنا اغلب الوقت نضطر للإفطار خارج المنزل وحتى الموقع وقت الطوارئ، أو قدوم وفود رسمية إلى غزة، ونكتفي ببعض الماء والتمرات ونقضي بعدها ساعات على المعبر وفي المقرات لحين انتهاء المهمة لنتناول طعام الإفطار، لكن الشعور كان ممتعا في رمضان فترة العمل".

نوع من الكفاح

المرضة صابرين أبو عتيق التي تضطر في كثير من الأحيان إلى المبيت في المستشفى أياما والإفطار بعيدا عن أسرتها وتناول الطعام في المستشفى مع زميلاتها، فاعتبرت ذلك خسرانا كبيرا لا يعوض في شهر الصيام لما له من خصوصية، موضحة أن الطعام الذي يعد في مكان العمل لا يضاهي في روعة إعداده وتجهيزه بمشاركة العائلة في المنزل، خاصة أنها تحب تجهيز السفرة وإعدادها وعمل بعض الحلويات للعائلة، وهذا ما تفتقده كثيرا ساعة الإفطار في العمل رغم مشاركة زميلاتها لها في تناوله، موضحة أن طبيعة عملها تحتم عليها ذلك.

وأضافت: اغلب الوقت نعمل على تجهيز بعض الطعام في المنزل وجلبه معنا إلى المستشفى، أو نطلب توصيله إلينا حتى نشعر بأننا نشارك الأسرة طعام الإفطار ولسنا بعيدين عنها.

وبينت أبو عتيق أن العمل خلال شهر رمضان متعب، خاصة أن مهنة التمريض لا تعرف الكلل، وأصحابها يعملون على راحة المرضى ساعة بساعة، معتبرة أن الإفطار في مكان العمل نوع من الجهاد والكفاح في ظل ارتفاع درجات الحرارة وتعب العمل المتواصل على مدار الساعة في شهر رمضان لهذا العام.

.. وانتعشت الأسواق

استراحة الحياة
عبد الهادي عوكل

تشهد الأسواق في قطاع غزة حركة نشطة خاصة بعد صرف رواتب موظفي السلطة الوطنية، استعدادا لاستقبال عيد الفطر السعيد، وهو ما أدى إلى زيادة في حركة السير تجاه الأسواق وازدحام مروري.

ويحرص المواطنون رغم الظروف الاقتصادية الصعبة التي يعيشونها جراء الحصار، استقبال العيد بالحد الأدنى، من خلال شراء الملابس لأطفالهم وتزيين بيوتهم، كما يحرص الكثير منهم ممن سقط أبناؤهم شهداء في العدوان الأخير، على شراء كل ما يحتاجه أحفادهم ابتهاجا بالعيد.

التجار في الأسواق، حرصوا على توفير جميع السلع التي يحتاجها المواطنون في الأعياد من ملابس وأحذية وأدوات منزلية، ليستفيدوا من موسم العيد خاصة أن حركة السوق في الأيام العادية تعيش حالة ركود، ووجدوا في هذا الموسم فرصة لتعويض خسائرهم التي لحقت بهم وتكدس البضائع من العام الماضي.

ففي سوق الشيخ رضوان، شمال مدينة غزة الذي أغلق شارعه الرئيسي بسبب ضغط المواطنين على المحلات التجارية، أعرب صاحب محل "الهدى" لبيع ملابس الأطفال عن رضاه عن مستوى البيع خاصة بعد صرف رواتب موظفي السلطة. وقال: "الحركة بدأت تنتعش بشكل ملحوظ مع صرف الرواتب"، متوقعاً أن تصل ذروتها في اليومين الأخيرين من شهر رمضان المبارك.

وعن مقارنة البيع هذا الشهر بموسم العام الماضي قال: العام الماضي لم يجرؤ أحد من التجار على فتح محله نظراً لأن أوضاع البلد كانت حرب، والمواطنون مشردون ولا توجد أجواء عيد، فتكدست البضائع في المحلات وانخفض سعرها والبعض خسر من أجل تجميد بضاعته وتوفير سيولة بعد انتهاء الحرب.

ولفت، إلى أن الكثير من المواطنين تركوا منازلهم ولجأوا لمدارس وكالة "الأونــروا" دون أن يصطحبوا ملابس معهم، ومع ذلك لم تتمكن المحلات من بيع ما لديها بسبب أجواء الحرب.

ويلاحظ في السوق، حركة نشطة على البسطات أمام المحلات التجارية التي يعمل بها شبان وجدوا في موسم العيد فرصة للتربح.

وأعرب عدد من أصحاب البسطات لـ "الحياة الجديدة" عن رضاهم من حركة البيع. وقال الشاب خليل أحمد صاحب بسطة ملابس أطفال، ان الحركة جيدة لكن تمر علينا حالات كثيرة تقرأ في عيونها أنها غير قادرة على الشراء وتتكفي بالسؤال.

وأوضحت المواطنة أم خالد التي اصطحبت أطفالها الثلاثة لكسوتهم، انها تريد إدخال الفرحة والبهجة في نفوس أطفالها أسوة بباقي الأطفال. وقالت: "كنت أنتظر صرف الرواتب كي أنزل للسوق وأشتري لأبنائي، وما أن صرفت الرواتب حتى نزلت الى السوق لشراء ما يحتاجه الأبناء".

وعن العام الماضي، أوضحت بأنها كانت وعائلتها نازحين في مدرسة تابعة للأونروا هربا من الصواريخ الإسرائيلية ولم تشعر بأن هناك عيدا. وقالت: "الله لايعيدها من أيام ذقنا الويل فيها".

وكانت الحاجة أم صبحي شرف "٥٠ عاما" تحرص على شراء أفضل الملابس لأحفادها الذين استشهد والدهم العام الماضي في الحرب، حتى لا يشعروا بالنقص.

وقالت: "لا طعم للعيد ولا لأي مناسبة بعد استشهاد نجلي الذي ترك خلفه أربعة أطفال"، مشيرة الى أن أطفاله هم أغلى ما لديها، وتريد اسعادهم بكل السبل حتى لا يشعروا بالوحدة.

واضافت أن هؤلاء الاطفال أيتام افتقدوا لحنان الأب، لذلك أحرص أنا وجدهم على تلبية مطالبهم بكل السبل.

وينتظر الموظفون الذي وظفتهم حماس انفراجة وصرف راتب لهم قبل العيد حتى يتمكنوا من شراء مستلزمات العيد لأبنائهم.

وقال الموظف "أبو الفهد": "حتى الآن لا توجد معلومات عن إمكانية صرف راتب قبل العيد، وإذا بقي الحال على ما هو عليه فلن أخرج من البيت" معربا عن أمله بصرف راتب كي يعيش واسرته اجواء العيد كباقي الأسر.

ولفت إلى أن مبلغ الألف شيقل الذي يتم صرفه بشكل شهري لا يكفي لسد التزامات البيت حتى يتم الادخار منه لمثل هذه المناسبات التي تحتاج مصاريف استثنائية.

وعبر السائقون عن ارتياحهم للحركة النشطة خاصة بعد الافطار. وأكد سائق الأجرة أبو هشام أنه منذ الدخول في العشرة الأواخر من رمضان لم يسعفه الحظ بتناول طعام الإفطار في بيته نظرا لانشغاله في العمل. وعن زحمة الطرقات، أوضح أنه يعمل جاهدا على ألا يقع في الزحمة من خلال اشتراطه على الركاب بعدم الدخول الى السوق، كي لا يأخذ وقتا طويلا للخروج منه.

وقال: "بعد أن علقت لمدة ساعة تقريبا في سوق الشيخ رضوان من شدة الزحمة، اتخذت قرارا بعدم دخول الأسواق، لأنها تستنفد الوقت وتبدد الجهد".

من الارشيف

صالونات تجميل النساء .. سهر حتى فجر العيد

استراحة الحياة
راما الجملة

من الارشيف

تختار سيدات غزة وفتياتها المناسبات لعمل قصات وتسريحات مميزة لشعرهن وتوظيب أنفسهن للاحتفال بعيد الفطر مع ازواجهن وعائلاتهن.

وتزدحم مراكز وصالونات التجميل ومحلات بيع العطور والمكياج في العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك بالسيدات من اعمار مختلفة خاصة الفتيات من سن 20 عاما وأكثر ليظهرن بأبهى صورة.

وتعتبر الأعياد مناسبة اجتماعية بامتياز في قطاع غزة حيث يتبادل الأهل والأقارب الزيارات وتقوم العائلات بفسح عائلية في المنتجعات وشاطئ البحر والاماكن العامة.

ورغم الارهاق والتعب الذي يصيبها الا ان علا حرب "33عاما" التي تملك صالون تجميل تعتبر هذه الأيام مصدر دخل ورزق لها ولأسرتها، اذ يكتظ صالونها بالسيدات والفتيات.

وتقول: "أجد صعوبة في التعامل مع السيدات والصبايا خاصة لكثرة الطلبات في الساعة الواحدة من تصفيف وقص "وفرد"، وأنا مستغربة لماذا لا يقمن بتقسيم الأيام وعدم حصر التجميل بيوم واحد".

أما سناء أبو جهل "40"عاما فتقول: "اتعب وأعاني كثيرا من تعامل بعض السيدات اللواتي لا يأتين للصالون الا بعد صلاة التراويح وتكون طلباتهن كثيرة، ومنهن من لا تقتنع بإجراء فرد او قص وانما تريد ان تجري تغييرات جذرية في نصف ساعة لان لديها اعمالا اخرى، طبعا هذا تفرضه طبيعة شهر رمضان المبارك وحب النساء في قطاع غزة لتمييز انفسهن بالمكياج وعمل تسريحات وقصات وصبغات شعر جديدة ومختلفة تحبب ازواجهن فيهن لقضاء اجازة جميلة وهانئة مع بعضهم".

وتضيف: "هذا عملي ومنه اكسب رزقي ويجب أن أتحمل ضغط العمل كي أعيش حياة كريمة أنا وأولادي وما جعلني الجأ لهذا العمل هو وفاة زوجي عامر فلم أجد عملا آخر غير هذا لأنني لست متعلمة ولم يكن امامي سوى ان اعمل في هذا المجال". أما نورا أسعد فقالت "ضغط العمل يزيد في العشر الأواخر حيث يزيد إقبال الفتيات في الأسبوع الأخير من شهر رمضان خصوصا في فترة ما بعد الإفطار، في حين يكون الإقبال أقل من الأيام العادية في رمضان؛ ويزيد الضغط قبل العيد ليصل إلى الحد الأقصى ليلة العيد حيث العمل يتواصل حتى الثالثة فجرا". وتقول فاطمة عبدة (45 عاما) انها تفضل التردد مرتين على الكوافير في الفترة التي تسبق العيد بأسبوع.

وتضيف: "الأفضل أن يتم الصبغ وقص الشعر قبل العيد بأيام لأنها أمور يصعب تنفيذها قبل العيد بيوم واحد"، وتتردد عبدة على الكوافيرة ليلة العيد بهدف تصفيف شعرها فقط.

ولا تخفي الشابة العشرينية آلاء نور الدين استياءها من ازدحام مراكز التجميل ليلة العيد، فلا تحبذ زيارتها، مشيرة الى أنها تهرب من الازدحام بتصفيف شعرها صباح يوم العيد في المنزل.

وتشير سلمى احمد "22 عاما" إلى أن الاهتمام بالمظهر الخارجي هو الدافع الرئيسي لإقبال السيدات على مراكز التجميل قبل العيد، وحب المرأة العصرية للتجديد والظهور بـ (NEW LOOK) بين فترة وأخرى "فأنا اذهب لصالونات التجميل دائما خاصة في المناسبات لأظهر دائما بشكل جميل".

"ملائكة رحمة" في ساحات الأقصى

ديالا جويحان

تراهم أو تراهنّ بزيهم برتقالي اللون، يتنقلون بخفة بين جموع المصلين، لا يردهم حرّ أو احتلال عن تقديم خدماتهم، فملائكة الرحمة العاملون على تقديم الخدمات الطبية لزوار المسجد الأقصى لا يكلون ولا يملون. بدأوا تقديم خدماتهم منذ أكثر من 25 عاماً وعطاؤهم لا يزال مستمرا، يقودون سيارات الاسعاف الصغيرة في ساحات المسجد الاقصى من اليوم الاول من شهر الخير والبركة، لرعاية المرضى والمصابين ونقلهم الى العيادات الطبية الداخلية أو الخارجية.

يقول المدير الاداري لعيادة المركز الصحي العربي في المسجد الاقصى أ. أحمد سرور في حديث خاص لـ"الحياة الجديدة" إن المركز هو مؤسسة أهلية غير حكومية تقدم الخدمات الطبية لضيوف الرحمن، الى جانب العيادة المفتوحة يومياً من الساعة الثامنة صباحاً وحتى نهاية صلاة العشاء، طوال العام.. ويتم تكثيف العمل خلال شهر رمضان لتقديم الخدمات حتى نهاية صلاة التراويح دون انقطاع.

وأشار سرور الى أن هناك متطوعين ممن لهم خبرة في عمليات الاسعاف الأولى يعملون مع المركز الى جانب الاطباء الرسميين في العيادة، خاصة في شهر رمضان وأيام الجمع.

وتقدم العيادة خدمات الطوارئ، للحالات التي تحصل المرضية أو الاصابات المفاجئة، ويتم تحويل الحالات التي تحتاج علاجا إضافيا إلى المستشفيات، كالمقاصد، والمطلع، والعيون، والفرنساوي.

وشدد سرور على أن الاحتلال هو أكبر معيق امام تطور العيادة الصحية، من خلال الاجراءات التي تقوم بها قوات الاحتلال المتمركزة على أبواب المسجد الاقصى، اضافة الى عمليات المراقبة بالكاميرات داخل المسجد الاقصى والتي تقف عقبة أمام ممارسة حق التنقل. يضاف الى ذلك منع ترميم مقر العيادة، وإلزام الاحتلال العيادة بالتنسيق المسبق من أجل إدخال الادوية بشكل يومي.

بدوره قال الدكتور عادل مسك لـ"الحياة الجديدة"، إن نقابة الاطباء أخذت على عاتقها تزويد العيادة الصحية، باطباء من جميع التخصصات على مدار العام وليس فقط في شهر رمضان.

وتزداد الحالات المرضية في شهر رمضان بسبب ساعات الصيام الطويلة وارتفاع درجات الحرارة ووجود المصلين مدة طويلة تحت اشعة الشمس في ساحات المسجد الاقصى، وكذلك بسبب التدافع خاصة أيام الجمع. هذا فضلا عن الحالات المرضية الأخرى خاصة عند كبار السن.

وقالت نيفين الصاوي وهي مسعفة ضمن فريق الاغاثة الطبية الفلسطينية إن العمل كطاقم مسعفين يبدأ أيام الجمعة من شهر رمضان، ويتم تكثيف حضور المتطوعات في ساحات قبة الصخرة حيث تصلي النساء، لتقديم العلاج الميداني لمن تحتاجه من زائرات المسجد الاقصى، أو يتم نقلها لمركز الصحي العربي لتقديم الاسعاف اللازم او النقل الى المستشفى ان كانت هناك ضرورة.

الكعك..

جزء أصيل من الطقوس الفلسطينية

الغزيون يقبلون على شرائه بعدما غيبه العدوان عن رمضان العام الماضي

استراحة الحياة
توفيق المصري

اعتاد المواطنون على عمل الكعك في تجمعات عائلية، بأمل وتعال على الجراح رغم الألم، رغم ما دمر من منازل واستشهد من أقرباء وسقط من أطفال أبرياء.

حرمت آلة الحرب الإسرائيلية المواطنين من فرحة العيد العام الماضي، بعد 51 يوما سقط خلالها أكثر من 2100 شهيد ودمرت فيها آلاف المنازل، ولم تغب أحداث الحرب الآخيرة على غزة عن مخيلة أحمد مرتجى "27 عاما" الذي كان ينوي شراء الكعك والمعمول في رمضان الماضي، لكن طائرات الاحتلال قضت على ما كان داخله من فرح بعد صاروخ دمر بيت عائلته بالكامل.

يقول أحمد: "العام الماضي كان صعباً عليَّ وعائلتي بعدما تعرض منزلنا للقصف، لم يكن هناك مجال للزيارات العائلية بفعل الحرب"، لكن منذ بداية شهر رمضان بدأ يرتاد محلات صناعة الكعك لشرائه لأسرته وأخذه كهدايا في الزيارات العائلية، مشيرا الى تفاؤله في هذا العام متمنيا ان يصلي في الأقصى العام المقبل.

يستذكر رفيق عياد أمه التي كانت تجمع نسوة الحي لتصنع الكعك والمعمول داخل المنزل وتقوم بعدها بتوزيعه على الأهل والجيران، ويقول: "الكعك يحمل قيمة من ناحية الرمزية والتراثية"، لافتا إلى انه جزء أصيل من الطقوس الفلسطينية تتوارثه الأجيال. واعتبر عياد الكعك والمعمول من الضروريات في شهر رمضان والعيد، وقال: "إذا اقتضت الضرورة الا أقوم بشرائه بسبب قلة النقود فلا حول ولا قوة، لكنه من أساسيات المائدة في رمضان والعيد رغم غيابه عن المائدة خلال رمضان الماضي بسبب الحرب"، ويتابع: "الحرب في شهر رمضان المبارك من السنة الماضية لم تسمح بزيارة الأقارب وصلة الأرحام نتيجة لشدة القصف".

ويفضل قاسم السيد، المشرف التربوي في الجامعة الإسلامية، أخذ الكعك كهدايا في الزيارات على أخذ المشروبات الغازية خاصة مع ما يحمل من قيمة غذائية عالية، كما يتم تقديمه للضيوف.

وقال السيد: "أجد من الحاجات والأشياء المهمة والطيبة الكعك والمعمول في تزاور الأخوات والعمات، هذا العام يختلف عن العام الماضي الذي لم تكن فيه فرصة للتزاور في شهر رمضان، الاقبال هذا العام كبير بسبب الاستقرار وعودة الزيارات العائلية، اما الأسعار فلم تتغير عن 15 شيقلا للكيلو الواحد".

صناعة محلية

واعتبر حسن ياسين صاحب معمل لصناعة الكعك والقرشلة وسط مدينة غزة، أن المنتج المحلي من الكعك والمعمول قادر على المنافسة من ناحية الجودة والطعم، معتبراً ان الحصار حد من فرص وصول منتجاته الى الضفة وحد من فرصه التسويقية.

ويلاحظ ياسين ازدياد إقبال الجمهور على شراء الكعك والمعمول هذا الشهر، ولفت إلى أنه لم يبع شيئا خلال رمضان الماضي، رغم قيامه بتجهيز التمر والحلقوم وشراء 3000 لتر سولار، لكن العدوان أفسد كل شيء.

يتحدث ياسين عن صناعته: "نستخدم السميد واليانسون والشومر والمحلب والسمن و"مرجرينا" والسكر، نقوم بـ"بسبسة" السميد على مدار يومين أو ثلاثة، ثم نعجنه بالعجانة، ونضيف إليه السمسم والشومر والمحلب وجزء بسيط من اليانسون، ونضيف الماء والنشادر والحليب ونقوم بعجنها، وثم نقوم بعملها حلقات ندخلها للفرن وبعدها نقدمه للجمهور"، مشيرا إلى أنه يصنع الكعك كل يوم حسب طلب السوق حتى يبقى طازجا ولا يفقد طعمه في ظل عدم القدرة على تخزينه مع انقطاع الكهرباء.

أما أبو حلمي الدهشان "54 عاماً" فقد ورث مهنة صناعة الكعك عن والده ويمارسها منذ 35 عاماً، عائلته تعمل في هذه المهنة منذ 65 عاماً، ويقول: "الإقبال في شهر رمضان هذا العام أفضل من سابقه، نلاحظ أن الاقبال يزداد بعد صرف مستحقات الموظفين، وأن بيع الكعك يلقى قبولاً من قبل الجمهور ويزداد تحديداً في شهر رمضان ومع قدوم عيد الفطر المبارك من كل عام".

ولفت إلى أن المقيمين في الخارج كانوا يطلبون كميات من الكعك الغزاوي من المسافرين للسعودية أو الإمارات أو غيرها من الدول، موضحا ان اغلاق المعبر أدى لوقف هذه الطلبات وقلل الانتاج والدخل.

بينها وبين السوق العالمية حاجز

وأكد خبير الأغذية بـوزارة الاقتصاد الوطني ومدير دائرة الخدمات الفنية بمؤسسة المواصفات والمقاييس في غزة د. رمضان شامية أن الوزارة تلعب دوراً في الرقابة على المواد الغذائية المعروضة في الأسواق المركزية ومحلات الجملة والبقالات ومحلات التجزئة بصفة عامة بشتى أنواعها بالإضافة لما يعرض في الأسواق العامة مثل المعجنات والرقائق وعجائن الكنافة والمواد المصنعة كعجائن القطايف والكيك والكعك، بالإضافة إلى العصائر الجاهزة أو المعدة التي تباع موسميا كالخروب أو الشراب المركز والعصائر المركزة التي تصنع محلياً.

وقال شامية ان وزارة الاقتصاد تشجع الصناعات الوطنية المحلية مهما كان حجمها أو قدرتها، لافتا إلى وجود دائرة مختصة بالتنمية الصناعية تهتم بمتابعة المصانع وتنمية الصناعة فيها والإرشاد بالتوافق مع وزارة الصحة لضمان الشروط الصحية لإخراج منتج محلي ينافس في جودته المنتجات العالمية.

ونوه شامية إلى ان القدرة الإنتاجية متواجدة لكنّ القدرة التصديرية ما زالت محدودة بسبب الإغلاق، معتبرا ان عملية تشجيع المنتج الوطني ضرورة، مطالبا بالحد من استيراد الأصناف المشابهة لتشجيع المنتج المحلي مع رفع أسعار الأصناف المستوردة المشابهة للسوق المحلية.

فوائد غذائية

وأكد شامية أن الكعك يعتبر وجبة غذائية متكاملة لاحتوائه على الدقيق والسمن وبعض السكريات الثنائية والأحادية والعجوة المصنعة من التمر. وقال: "بعض الناس يضع مكسرات والبعض يضع التين المجفف، وكل ذلك يحمل قيمة غذائية متزنة" لكنه ينصح بعدم الإفراط بأكلها لاحتوائها العالي على السكريات.

وتابع "للتمر قيمة غذائية لاحتوائه على الألياف الذائبة والألياف الخشنة والتي لها فوائد في تغذية البكتيريا النافعة في القولون، والتي هي مهمة جداً في منع القولون العصبي والقولون التقرحي وفي إنتاج فيتامين ك وب المركبين خاصة فيتامين بـي واحد بالإضافة إلى أن هذه البكتيريا تعتبر ممدة للجسم بالبروتين سريع الاتحاد مع الكالسيوم والزنك والحديد والسيلنيوم، وتابع "أن هذه كلها عناصر نادرة يعاد امتصاصها في القولون فتعطي تغذية إضافية للجسم بالإضافة لمحتواها من الكربوهيدرات والزيوت النباتية كمصدر للطاقة ومصدر لتغذية الذهن أو العقل من هذا الجلوكوز الذي يأتي من الكربوهيدرات".

معمول "أم عادل"

بأيد مقدسية ناعمة وإرادة صلبة

استراحة الحياة
ديالا جويحان

بأناملها الناعمة القوية، ووعاء عجينة المعمول، ورائحة دقة الكعك الزكية التي تفوح في ارجاء المنزل تملأ القلوب بعبق الحلاوة، وبامكانياتها البسيطة تحاول ام عادل صنع كعك العيد باتقان ودقة، بيدين محترفتين، شأنها شأن أغلب ربات البيوت، كلٌ حسب مذاقه وشكله الفريد، لكن ما يميز نادية عبيد أنها من اول أيام شهر رمضان المبارك وحتى آخرها، تكرس وقتها لتجهيز كعك ومعمول العيد، للمساعدة في اعالة أفراد أسرتها، في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها مدينة القدس وموطنوها.

والمعمول المنزلي له طقوس وطابع خاص لصنعه ويسارع الصغير قبل الكبير للمساعدة في تنقيشه او خبزه، اضافة الى تفنن ربات البيوت في ابتكار أشكال جديدة منكهة ببهارت ذات رائحة عطرة وبحشوة المكسرات المشكلة او الفستق الحلبي والجوز وعجوة التمر.

ام عادل (44 عاماً) أم لاربعة أطفال من قرية العيسوية حاولت قبل خمس سنوات البدء بمشروعها الخاص في صناعة المعمول داخل بيتها، وكان في بادئ الامر يقتصر على عائلتها وجيرانها، لتتوسع وتمتد شبكتها، ويرجع ذلك لمذاقه المميز، خاصة بعد اقتراح احدى صديقاتها أن تعمل على تسويقه، فيساعد في سد احتياجات العائلة.

ووجد "معمول" ام عادل سوقا له خارج العيسوية، وحتى خارج القدس. وتقول إن مشروعها خاص بها ولا يتلقى دعما من أي جهة، وسعت الى تطويره من خلال فتح محل لبيع الحلويات سواء في المناسبات أو في الايام العادية، وذلك يرجع الى عدم قدرة الكثير من النساء صناعة المعمول، وتفضيل شرائه من محلات الحلويات.

وتشير أم عادل إلى أن المرأة المقدسية، تطور ذاتها لتكون سندا لعائلتها وزوجها في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي يفرضها الاحتلال على كافة مدينة القدس، من خلال سياسة التمييز العنصري وإرهاق المواطن بالضرائب المرتفعة التي تثقل كاهل الاسرة. وتضيف أنها بامكانيات بسيطة استطاعت خلال خمس سنوات ان توفر احتياجات الاسرة من خلال صنع المعمول.

وتقوم بصنع المعمول حسب الطلب، ووصل الأمر الى تصديره للجالية الفلسطينية في الولايات المتحدة. وتسعى أم عـادل الى توسيع مشروعها لتشغيل اكبر عدد من النساء العاطلات عن العمل ما يساهم في سد احتياجات أسرهن أيضا.

سيارات مضيئة وملونة لاسعاد الأطفال في غزة

استراحة الحياة

علاء الهجين

عندما يفرغ المواطن اسماعيل الزعنون "30 عاما" من عمله مساء, يصطحب طفليه محمد "3 سنوات" وموسى "سنة ونصف السنة" الى المتنفسات في غزة كالميناء خاصة بعد تدشينها وتطويرها وحديقة الجندي المجهول بمنطقة الرمال وكورنيش بحر غزة.

وحينما يصل الزعنون مصطحبا طفليه الى تلك الأماكن تتجه انظارهما لسيارات بلاستيكية صغيرة الحجم مزينة بالشاشات الملونة والأضواء مختلفة الاشكال اضافة الى اغاني الأطفال.

وفور مشاهدتهما لتلك السيارات التي تقل فردا واحد نتيجة صغر حجمها يطالبان والدهم بالسماح لرطوبها عليها وقيادتها, فيلبي طلبهما كونه على يقين بأن سياقة السيارات ستفرحهما وسيقضيان برفقته اوقاتا جميلة.

يقول الزعنون: "عندما اعود من عملي الى المنزل استريح لفترة واصطحب طفلي الى ميناء غزة حتى لا يشعرا بالملل من الجلوس في البيت, اذ يوجد في الميناء شبان يعملون على سيارات ملونة لإسعاد الأطفال تقلهم من مكان لآخر. مشيرا الى ان تكلفة النقلة الواحدة شيقل واحد.

ويضيف: "غالبا ما يطالبني ابني الكبير محمد بالذهاب الى الميناء لوجود تلك الألعاب, فهو يحب اللعب بها وقطاع غزة يوجد به شح في المتنفسات والمتنزهات الخاصة بالأطفال مقارنة بالدول الأخرى" .

اما المواطن حسن الداية "27 عاما" فيؤكد انه يذهب مرتين أسبوعيا الى كورنيش بحر الشيخ عجلين غرب مدينة غزة في فصل الصيف مصطحبا معه ولده علاء "4 سنوات", ولا يستطيع هناك الا ان يلبي طلب ابنه بالصعود على موتسكلات الأطفال الملونة والمضيئة.

ويضيف: "كل ما يهمني ان ارى ابني سعيدا بقيادته للسيارة التي يحبها, فسعادته بتلك الاوقات لا تكلفني سوى شواقل معدودة".

عمر طوطح "22 عاما" من حي الزيتون بمدينة غزة صاحب سيارة يعمل بها على كورنيش بحر غزة في الصيف يقول: "عند تخرجي من الجامعة لم أجد عملا لسنة كاملة, فخطرت ببالي فكرة شراء سيارة والعمل عليها, وفي اليوم التالي اقترضت من احد أصدقائي 700 شيقل وذهبت الى المحلات المخصصة لبيعها, فاشتريتها واضفت عليها الشاشات الملونة والأضواء ومسجلا يحتوي على فلاش به اغان للأطفال لإسعادهم".

ويضيف: "فصل الصيف يعتبر موسم عملنا بهذه المهنة، حيث أذهب يوميا مصطحبا سيارتي الى البحر بعد اذان العصر مباشرة كون الأهالي يجتمعون في ذلك الوقت على الكورنيش مصطحبين معهم ابناءهم الصغار لإسعادهم" .

ويتابع: "وقت العمل والجهد يبدأ مع غروب الشمس, فيأتيني اهالي الأطفال طالبين صعود اطفالهم على متن السيارة واخذهم مشوارا (ما يعادل 50 مترا) وارجاعهم ولا يكلفهم سوى 2 شيقل, ويوميا اجني ما يقارب 40 شيقلا اعين بها عائلتي المكونة من 9 أفراد".

ويشير طوطح الى انه في موسم الأعياد يجني مالا وفيرا من العمل في مهنته. وقال: في احدى المرات جنيت حوالي 1500 شيقل فترة أيام العيد.

وفي حديقة الجندي المجهول وسط مدينة غزة يعمل محمود الغندور "33 عاما" بمهنة اسعاد الأطفال ونقلهم عبر سيارة حمراء اللون, ويجعلهم يشعرون كأنهم يقودون سيارة حقيقية.

وينوه الغندور الى ان هذه المهنة باتت تدخل عليه ما يكفيه لقوت يومه وعائلته المكونة من 4 أفراد, فهو يجني يوميا من 50 الى 60 شيقلا.

ويؤكد انه وجد صعوبة ببداية الأمر بالعمل بهذه المهنة كونها كانت جديدة عليه ولا يعرف كيفية استقطاب الزبائن والأطفال, لكنه بات الآن يعمل بها منذ قرابة الثلاث سنوات, مشيرا الى انه يكون سعيدا عند فرحة الأطفال.

«صراحتك ع البارومیتر» یزاحم الدراما العربیة في رمضان

استراحة الحياة

محمد اللحام

ازدحمت الفضائيات الفلسطينية بمجموعة كبيرة من البرامج والمسلسلات المحلية في ظل عدم قدرتها على شراء مسلسلات أو برامج تنافس تلك المتوفرة في الفضائيات العربية بحكم التكلفة المالية الكبيرة للإعمال العربية والخارجية.

لذلك تذهب الفضائيات الفلسطينية للتعويض عبر برامج تحمل افكارا محلية في محاولة لاستمالة المشاهد الفلسطيني.

«صراحتك ع البارومیتر» برنامج تلفزيوني قدمته فضائية معا بفكرة جديدة غير مستهلكة حملت بصمة الاعلامي محمد اللحام معد ومقدم وصاحب فكرة البرنامج الذي استضاف 30 شخصية مجتمعية عامة في السياسة أمثال عزام الأحمد ومحمد اشتيه وصائب عريقات وقيس أبو ليلى وبسام الصالحي ومصطفى البرغوثي وشخصيات اقتصادية أمثال عمار العكر وطارق النتشة وشخصيات فنية امثال عماد فراجين ومحمد عساف وعمار حسن وقاسم النجار وشخصيات اعلامية امثال عـارف حجاوي ونـاصر اللحام وجيفارا البديري ونيبال ثوابتة.

الجديد في البرنامج كانت الأسئلة غير المعتادة حول العلاقات العاطفية قبل الزواج وعن الأصدقاء والكره والمال والسلطة والجمال والكذب والخذلان والشأن الانساني بعيدا عن مهنة الضيف.

تميز البرنامج بنسبة حضور ومتابعة انعكست بالعديد من الآراء والمتابعات عبر صفحات التواصل الاجتماعي «فيسبوك» وكذلك بعض المقالات والتقارير الصحفية.

الزميل الصحفي بلال غيث المحرر في وكالة وفا يقول: برنامج «صراحتك ع البارومیتر» يشير الى إمكانية اعلامية فلسطينية قادرة على جلب ما هو جديد بعيدا عن التقليد المقيت مع خلق حالة من المتعة والفائدة في قالب ثقافي معلوماتي طريف وسط ضحكة ومداعبة بعيدا عن الردح والشتم والتجريح. كما كان للزميل محمد اللحام بالغ الأثر بإخراج الحوار بنكهة عائلية تحمل البساطة والعفوية التي شدت العائلة في بيتي للحرص على متابعة الحلقات ولو في وقت الاعادة المتأخر، وعليه لا بد من تهنئة الزميل اللحام على هذا النجاح الطيب على أمل الارتقاء فعلا بالأعمال الاعلامية الفلسطينية بعيدا عن السرقة والتقليد.

احمد تنوح

الزميلة رانية الحمدالله مقدمة برامج في تلفزيون فلسطين علقت بقولها: البرنامج نجح في استقطاب جمهور طيب للمتابعة من خلال سلاسة الفكرة والأسئلة والحوار الذي ضخ كما من المعلومات الشخصية عن الضيوف لم تكن معروفة مسبقا ما ساهم في تقريب بعض هذه الشخصيات لقلوب الناس بينما لم ينجح بعض الضيوف في استمالة الجمهور بفعل التصنع والهروب من الاجابة على الأسئلة دون ان يطاردهم كثيرا الزميل محمد اللحام لرهانه على ما اعتقد على وعي الجمهور القادر على ادراك الصدق من الكذب والتسويف. وكشفت الحمد الله عن انها كانت تحرص على متابعة حلقات البرنامج ولو كان ذلك على حساب المسلسلات العربية التي قد تتزامن مع عرض البرنامج.

رانيا الحمد الله

الزميل منجد جادو رئيس تحرير وكالة «بي ان ان» عبر عن اعجابه ببرنامج «صراحتك ع البارومیتر» وقال: انا معجب جدا بما قدمه الزميل محمد اللحام الذي ذهب الى فكرة يحسبها المتابع سهلة وبسيطة للوهلة الاولى الا انها ذات مضامين عميقة ومعقدة تتمثل بأسئلة غير معتادة لشخصيات بوزن ضيوف البرنامج الذين تجاوبوا نسبيا مع الحوار بالرغم من الاعترافات غير المسبوقة التي كشفوا عنها في برنامج تلفزيوني حتى تلك التي تخص الحياة الزوجية وصولا لحقيقة الطموح السياسي. وابدى جادو اعجابه بالعديد من الحلقات ومنها حلقة عماد فراجين وعارف حجاوي والمتوكل طه.

منجد جادو

بلال غيث

الزميل احمد تنوح المحرر في وكالة «معا» قال ان البرنامج حاز على اعجاب الزملاء حتى وهو في مرحلة المونتاج للحلقات التي سجلت قبل شهر رمضان، مشيدا باختيارات محمد اللحام للضيوف حيث قال تنوح: ان ما يسجل للزميل اللحام هو التنوع الكبير في ضيوف البرنامج من شخصيات سياسية بوزن كبير وكذلك شخصيات سياسية وثقافية وأدبية وفنية دون ان يسقط «جندرة» برنامجه حين حرص على وجود مجموعة طيبة من السيدات كضيفات مساويات للضيوف.

ويبين تنوح حرصه على متابعة البرنامج بقوله «عندما كانت تفوتني حلقة ما كنت احرص على مشاهدتها اما في الاعادة او عبر اليوتيوب».

كيف تتجنبين زيادة الوزن في العيد؟

غالباً ما يزداد
وزننا خلال العيد، وذلك بعد اجتماع جميع
أفراد العائلة على مائدة الطعام والضيافة لمدّة 3 أيّام متتالية، ومن أبرز ما
يمكنه زيادة وزننا في العيد هو المعمول الذي يتربّع على عرش أصناف الضيافة.
ورغم طعم المعمول اللذيذ، إلا أنّه غنيّ جداً بالدهون والكربوهيدرات والسعرات الحرارية.
ويحتوي 52 غراماً من المعمول بالتمر على حوالي 245 سعرة حرارية، فيما يحتوي 52 غراماً من
المعمول بالفستق على 210 سعرة حرارية.
أمّا أفضل طريقة للاستمتاع بالمعمول في العيد وأكثرها صحّة، فهي اختيار
أصنافه المعدّة بمكوّنات قليلة الدسم والسّكّر.

صابون الكاكاو والقهوة لتفتيح البشرة

الكاكاو الخام من المكونات التي طالما عرفت بقدرتها على استعادة نضارة البشرة لما تحتويه من نسبة عالية من مضادات الأكسدة، والمواد التي تساعد على تفتيح البشرة، وتقشيرها وتنشيط الدورة الدموية بها لتبدو البشرة أكثر إشراقاً.

أما القهوة فهي من المكونات التي تدخل في صناعة العديد من مستحضرات العناية كواحد من أهم المقشرات الطبيعية، كما أنها تعمل على شد الجلد والتخلص من السيليوليت.

ومن الكاكاو والبن قدم موقع "نصف الدنيا" لك طريقة عمل صابون رائعة تساعد على تفتيح البشرة، وتقشيرها يمكنكِ استخدامها على بشرة الوجه، وعلى بشرة الجسم للتخلص من السيليوليت.

صابونة الكاكاو والبن لتفتيح البشرة وتنعيمها وتقشيرها:

المكونات:

- كوبان صابون جليسرين أو صابون أطفال مبشور ناعم.
- نصف كوب ماء ورد.
- ملعقة كبيرة كاكاو خام.
- نصف ملعقة صغيرة بن.
- نصف ملعقة صغيرة عسل.
- محتوى كبسولتين فيتامين E اختياري.

الطريقة:

- يخلط الصابون مع ماء الورد، ويرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى تمام ذوبان الصابون.
- يُضاف الكاكاو، البن، والعسل للخليط مع التقليب لضمان امتزاج المكونات.
- يرفع خليط الصابون من على النار، ويضاف فيتامين E للخليط ثم يصب في قوالب ويترك حتى يتجمد.
- يستخدم الصابون في غسل الوجه مرتين يومياً بالطريقة التقليدية.
- يعمل الصابون أيضاً على شد ترهلات الجلد وعلاج علامات التمدد والسيليوليت بفضل احتوائها على البن، كما يعمل العسل على علاج حبوب البشرة وتفتيحها.

طرق سهلة لزيادة معدل حرق السعرات الحرارية

لكي تخسري الوزن الزائد في جسمكِ فأنت تحتاجين إلى إنقاص كمية السعرات الحرارية التي تدخل اليه من خلال تناول الأطعمة والمشروبات المختلفة وزيادة معدل حرقها.

ومعدلات حرق السعرات الحرارية في الجسم تختلف حسب طبيعة الشخص ونشاطه البدني وعمره وجنسه وحجمه.

ولكي تزيدي من معدل حرق السعرات في جسمكِ ننصحكِ بإتباع ما يلي:

- زيادة الكتلة العضلية في جسمكِ: إذا كنتِ في فترة راحة فإن عضلاتكِ تستمر في الحركة ومن أجل تشغيل أنسجة جسمكِ المتقلصة فإنكِ تحتاجين إلى طاقة ولذلك فإن أفضل الطرق لرفع معدل حرق السعرات هنا هي ممارسة رفع الأثقال وهذه الرياضة على خلاف الشائع لا تتسبب في ظهور العضلات الذكورية للإناث لأن تكوينهن الجسماني يختلف عن الرجال وما تشاهدينه من نساء لهن نفس الكتلة العضلية يقمن بتعاطي هرمونات ذكورية.
- اختيار الأغذية الصحية: يجب أن تزيدي من استهلاك الأغذية النيئة والباردة لأنها تستغرق منكِ جهداً أكبر لهضمها ما يعني أنكِ تستهلكين المزيد من الطاقة وهذا يؤدي إلى حرقكِ للسعرات الحرارية بشكل أكبر عند هضم هذه الأغذية فتناول البروتينات على سبيل المثل الموجودة في اللحوم والأسماك تحرق عدداً من السعرات الحرارية يصل إلى خمسة وعشرين سعراً حرارياً في حين أن تناول الدهون يحرق ثلاثة سعرات حرارية و الكاربوهيدرات خمسة سعرات حرارية.
- اختلاف درجات الحرارة: الخلايا البشرية لا تستطيع أن تعيش طويلاً إلا في درجات حرارة تتراوح بين ستة و ثلاثين درجة و إحدى و أربعين درجة لأن الطقس عندما يكون شديد الحرارة أو شديد البرودة فإن الجسم يقوم بحرق سعرات حرارية بكمية أكبر.
- الضغط النفسي و الإرهاق: التعرض لضغط نفسي شديد أو إرهاق يؤدي إلى استهلاك المزيد من الطاقة عند البعض لكنه يؤدي أيضاً إلى اكتساب الوزن الزائد عند البعض الآخر ويرجع ذلك الاختلاف إلى الطبيعة الجسمانية لكل شخص.
- النوم: المعروف أن خلايا الجسم يتم تجديدها خلال النوم ما يؤدي إلى إحراق السعرات الحرارية بشكل أفضل لكن قلة النوم تتسبب في عدم إحراق السعرات الحرارية بشكل كبير ما يصيب الجسم بالسمنة.
- الأنشطة اليومية: التزامكِ بأداء الأنشطة اليومية من أعمال المنزل ما شابه تحرق السعرات الحرارية في جسمكِ حتى لو كان العمل بسيطاً ومن أمثلة تلك الأنشطة صعود السلالم وتنظيف المنزل وكي الملابس كما أن ممارسة الرياضة هي الأفضل في حرق السعرات الحرارية ومن أمثلتها المشي والركض والجري وركوب الدراجة والسباحة.

(نصف الدنيا)

خضراوات وفاكهة تقضي على دهون البطن.. تعرفي عليها

يسعى الكثيرون للتخلص من الدهون المتراكمة على البطن لأن مشكلة انتفاخ البطن تضايق الكثيرين بسبب مظهر الجسم والمشكلات الصحية التي يتسبب فيها فيما بعد.

والواقع أن التخلص من الدهون في البطن أمراً ليس بالسهل وقد تسعين لذلك من دون تحقيق النتائج التي تأملين فيها.

لهذا قدم موقع "نصف الدنيا" أنواع من الخضراوات التي ننصحك بإدخالها في نظامك الغذائي من أجل القضاء على الدهون المتراكمة على البطن وللحصول على البطن المسطحة التي تحلمين بها.

- البصل: يوجد به نسب عالية من مادة يطلق عليها اسم الكيرسيتين وهي مادة طبيعية تعمل كأحد مضادات الالتهابات وهذه المادة توجد في البصل أكثر من أي غذاء آخر. والجدير بالذكر أن الخلايا الدهنية في الجسم تحتوي على مواد كيميائية التهابية يطلق عليها اسم السيتوكينات لذلك فإن تناول المواد المضادة لها يقوم بتقليل مستوى الالتهابات في الجسم وهذه المواد توجد في البصل والمأكولات التي تحتوي على أحماض أوميجا ٣ الدهنية كالأسماك.

- الثوم: يحتوي على مركبات الكبريت التي تقوم بإنقاص مستوى الكوليسترول في الدم وتحمي الجسم من التعرض لتجلط الدم وترفع مستوى البروتين الدهني ذي الكثافة العالية.

- الطماطم: يوجد بها ألياف كما تحتوي على مادة البكتين والصبغة الحمراء وبعض المكونات الأخرى التي تجعل استهلاك الجسم للسعرات الحرارية يقل وتجعل حركة الجهاز الهضمي وعمله أفضل.

- الفطر: يقوم بإنقاص مستوى الكوليسترول في الدم والكوليسترول الضار بشكل عام في الجسم وإذا حرصتي على تناول الفطر وإدخاله في نظامك الغذائي فإنه سيقوم بزيادة البروتين الدهني ذي الكثافة العالية في جسمك.

- الخيار: يحتوي على حمض الكحول الذي يقوم بمنع تحول المواد الكربوهيدرية إلى دهون بداخل جسمك.

- البيض: يحتوي على كمية عالية من البروتينات لذلك يجعلك تشعرين بالشبع إذا قمتي بتناوله على وجبة الإفطار ما يجعلك تعزفين عن تناول الطعام بكثرة مما يجعل كمية الدهون التي تدخل في جسمك أقل.

- الفاصولياء: تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات لذلك ينصح بتناولها إذا كنت تقومين باتباع نظام حمية غذائية لأنها تساهم في منحك شعورا بالشبع يدوم لمدة طويلة.

- الجريب فروت: يقوم بإنقاص نسبة الأنسولين في جسمك ما يجعله يقوم بتحويل السعرات الحرارية إلى طاقة وهذا بدوره يجعل الدهون والشحوم تقل فيه.

- المكسرات: احرصي على تناولها بين الوجبات الرئيسية لأنها تساهم في منحك شعورا بالشبع ما يساهم في عدم إقبالك على تناول الطعام بكثرة كما انها تزيد من عملية تمثيل الجسم للغذاء واحرصي أن تكون طازجة وغير مملحة.

تعرفي على حالتك الصحية من فمك

يعمل فمك كمؤشر لصحتك، فهو ينبهك بخصوص مجموعة من الأمراض، وهو أول ما يشكو ليلفت انتباهك إلى ظرف صحي معين، إليك كيف ينبهك فمك بخصوص حالتك الصحية حسب تقرير موقع "شاين":

- نزيف اللثة: من العلامات الأكثر شيوعاً على التهاب اللثة، كما يمكن أن يكون نزيف اللثة علامة على عدم التوازن الهرموني.

- رائحة الفم الكريهة: على الرغم من أن مضادات الاكتئاب ومضادات الهستامين يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة، إلا أن زيادة نمو البكتريا في المعدة تسبب ذلك أيضاً، كما يسبب مرض السكري رائحة كريهة في حالة عدم انضباط مستوى السكر بالدم.

- اللسان الأحمر والتشققات: يتسبب نقص فيتامين "ب 6" في تقرّحات الفم واحمرار اللسان، ويدل ألم اللسان على نقص الحديد أو فقر الدم.

- القروح: إذا لم تلتئم قروح الفم خلال أسبوعين وظهرت عليها بقعة بيضاء قد يشير ذلك إلى سرطان الفم، تتطلب هذه الحالة زيارة عاجة للطبيب.

- تآكل مينا الأسنان: لا تعتبر الحمضيات والأطعمة السكرية السبب الوحيد لتآكل مينا الأسنان، يمكن أن يسبب ارتداد الحامض المعدي المريئي أضراراً للأسنان أيضاً.

- حساسية الأسنان: إذا كنت تشعر بحساسية عند شرب مشروبات ساخنة أو باردة قد يعني ذلك تسوس الأسنان، ويتطلب الأمر زيارة الطبيب.

- بقع الأسنان: تشير بقع الأسنان إلى أمراض اللثة، وقد تتطلب العناية بالأسنان مزيداً من الفلوراید.

قص الشعر بشكل صحيح في المنزل

لقد أوشك شهر رمضان على الانتهاء ليقبل علينا بعده عيد الفطر المبارك، وتبدأ السيدات والفتيات بالتجهيز لهذا العيد ليبدين أكثر جمالاً وسحراً عند الاحتفال به مع الأصدقاء والأهل.

ومن ضمن اهتماماتهن هو قص الشعر وإعادة الحيوية إليه وتغيير تصفيفه.

موقع "نصف الدنيا" استعرض أفضل الطرق الصحيحة والنصائح كي تقصي شعركِ في المنزل بسهولة ودون الحاجة للذهاب لمراكز التجميل وتصفيف الشعر.

- عند قص شعرك يجب أن يكون جافاً وليس مبللاً لأن الشعر عندما يكون مبللا يبدو أكثر طولا منه عندما يكون جافا.

- احرصي أن يكون شعرك مغسولا ونظيفا عند قصه مباشرة لأن هذا يكون أفضل.

- استخدمي مقصا حادا خاصا بالشعر ولا تستخدمي مقصا قديما أو غير مخصص للشعر لأنه سيتسبب في إصابته بالضرر ويجعل مظهره سيئاً.

- اربطي شعرك غير المرغوب في قصه تجاه الخلف كي تقصي الشعر الآخر بشكل أفضل.

- مشطي الشعر والغرة خصيصا باستخدام فرشاة دائرية كي تعرفي الطول الذي تودين أن يكون عليه بعد قصه.

- لفي خصلة الشعر إلى الأمام ناحية جبهتك حتى منتصف أنفك ثم قصي الأطراف البارزة منها لأن لف شعرك سيجعله ناعما و متناسقا أكثر.

- ابتعدي عن شد شعرك ناحية الأسفل عندما تلفيه واستخدمي يدك فقط في لفه كي تري الشعر المتطاير والجاف الذي تحتاجين إلى قصه.

- لا تقصي كمية كبيرة من الشعر مرة واحدة بل قصي كمية قليلة بشكل متدرج حتى تتمكني من التوقف عندما تخطئين في القص.

- حاولي أن تتدربي جيدا قبل أن تبدأ في القص لأن الأمر يحتاج إلى تدريب وخبرة حتى تخرج القصة بمظهر جيد.

- لو قمتِ بقص شعرك بشكل أفسد مظهره فتوقفي على الفور ثم استعيني بخبير في القص كي يصلح لك الأمر.

- لو كانت غرة شعرك ذات طول معتدل ومنسدلة على جبهتك فإنها ستحتاج إلى قصها كل أربعة أسابيع.

- احرصي على قص الأطراف التالفة من شعرك أولا بأول فقص الشعر بكثرة لا يؤثر على نموه كما هو شائع عند البعض لأن أطراف الشعر بعيدة عن البصيلات التي تتحكم في نموه أما قص الأطراف التالفة فإنه يساهم في جعل الشعر بمظهر أفضل و يعطيه شكلا صحيا.

- اعطي شعرك الفرصة حتى ينمو فأفضل الأوقات لقصه كل ثلاثة أشهر.

- إذا اعتزمتي على قص شعرك فلا تغسليه باستخدام الشامبو قبلها لأنك عندما تذهبي إلى مصفف الشعر فإنه سيغسله فلا داع لغسله مرتين فما تحتاجين إليه فعليا هو تسوية شعرك وجعله متساو وغير متشابك حتى يتم قصه بشكل صحيح.

- ابتعدي عن قص الغرة بشكل متساو لأنها لا تبدو بشكل جيد لكن الأفضل هو قص الغرة بشكل طويل إذا كان وجهك مربعا و قصها على شكل دائرة إذا كان وجهك دائريا.

القرنبيط.. «كنز الخضراوات الثمين»

يتميز القرنبيط بفوائده الصحية العديدة، فهو يحتوي على خليط فريد من العناصر الغذائية والمركبات العضوية والمعادن والفيتامينات، مثل فيتامين ج، فيتامين ك فضلا عن الألياف الغذائية وحمض الفوليك والبوتاسيوم والسلينيوم.

ويعد القرنبيط أحد الخضراوات الغنية التي تحتوي على مركبات قوية مضادة للأكسدة، مثل الجلاكوسينولات والفلافونويد، ما يجعل منه أيضا مادة علاجية بامتياز، تجعلنا نطلق عليه كنز الخضراوات الثمين.

- التخلص من السموم: نظرا لاحتواء القرنبيط على مضادات الأكسدة، فإنها تقي الجسم من تواجد السموم الناتجة من عمليات الهضم، كما يعمل فيتامين (ج) والكبريت والأحماض الأمينية، على التخلص من آثار الجذور الحرة والسموم مثل حمض البوليك، لذا فإن القرنبيط يساعد على تنقية الدم، الأمر الذي يساعد بدوره على الحيلولة دون ظهور الدمامل والبثور الناتجة عن السموم، والكحة والطفح الجلدي والنقرس والتهاب المفاصل، والروماتيزم وحصوات الكلي، والأمراض الجلدية مثل الإكزيما وتصلب الجلد.

- الوقاية من أمراض القلب: بالإضافة إلى احتواء القرنبيط على المواد المضادة للأكسدة، فهو يحتوي على نسبة عالية جداً من الألياف، بالإضافة إلي البيتا كاروتين والأحماض الدهنية وأوميجا ٣ وغيرها من الفيتامينات، التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم. وكذلك تنظيم ضغط الدم والحفاظ على صحة القلب. كما يعمل البوتاسيوم الموجود في القرنبيط على تعزيز تدفق الدم والأوكسجين في أجزاء الجسم، وتقليل ضغط الدم على الأوعية الدموية.

- الوقاية من السرطان: يحتوي القرنبيط أو الزهرة على مركبات قوية مضادة للسرطان، مثل الكبريت والبيتا كاروتين والسلينيوم وفيتامين (ج) وفيتامين (ب) وفيتامين (هـ) والزنك والبوتاسيوم وبعض الأحماض الأمينية، لذلك يعد وبحق أحد الأدوية الطبيعية لعلاج أنواع عديدة من السرطان كسرطان البروستاتا والرئتين والقولون والكبد والكليتين والأمعاء.

- تقوية الجهاز المناعي بالجسم: يعمل فيتامين (ج) والفيتامينات الأخرى والبيتا كاروتين، والمعادن الموجودة في القرنبيط، على تحسين صحة الجهاز المناعي، وحماية الجسم من العديد من الالتهابات.

- يحافظ على شباب البشرة: نظرا لاحتواء القرنبيط على مضادات الأكسدة، مثل بيتا كاروتين وفيتامين (ج) وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (هـ)- وأوميجا ٣، فإن جميع هذه العناصر تساعد في الحفاظ على صحة البشرة وتوهجها والمحافظة على شبابها، وحمايتها من أضرار أشعة الشمس.

- يحافظ على صحة العظام: لأن القرنبيط غني بالكالسيوم والماغنسيوم والزنك والفوسفور، فإن تناوله يعد مفيدا جداً لصحة الجسم، والعظام والأسنان، خصوصا الأطفال، وكذلك لتقوية وعلاج هشاشة العظام عند كبار في السن.

- يعالج اضطرابات المعدة: القرنبيط غني بالألياف، ما يعمل على علاج اضطرابات المعدة، وعلاج الإمساك، حيث يسهل من حركة الأمعاء. ويفيد كذلك في علاج الحموضة، وتسهيل عملية الهضم وامتصاص المواد الغذائية، والحد من الالتهابات.

- العناية بصحة العين: يحتوي القرنبيط علي بيتا كاروتين وفيتامين أ والفوسفور والفيتامينات الأخرى مثل فيتامين ج وفيتامين هـ وكلها عناصر مفيدة جداً لصحة العين وتحمي العين من الضمور البقعي وإعتام عدسة العين.

أطعمة تعالج الخلايا السرطانية

على الرغم من تطور البحوث العلمية،
لا يزال السرطان أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم. ولمعالجة هذه الخلايا السرطانية، يقترح الأطباء إما إجراء جراحة أو العلاج الكيمائي. وهذا البديل الأخير يدمر الخلايا السليمة ويتلف الجسم.

ولحسن الحظ، هناك علاجات طبيعية قد تحمي من هذا المرض حسب ما ذكر موقع "الجميلة" منها:

- الكركم: أثبتت العديد من الدراسات أن الكركم قد يمنع تطور الخلايا السرطانية. ويمكن للكركمين، وهو مشتق من الكركم، أيضا العمل بشكل فعال ضد الخلايا السرطانية عن طريق إبطاء نموها. ويعزز الكركم موت هذه الخلايا ويقلل ضرر العلاجات مثل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي.

الكركم هو أيضا مضاد للأكسدة ومضاد فعال للبكتيريا والفيروسات وقد يحمي من العديد من الأمراض الأخرى مثل المشاكل الهضمية أو مرض الألزهايمر.

- الشاي الأخضر: غني بجزيئات مضادة للأكسدة تسمى الكاتيكين، التي تهاجم بشكل مباشر الخلايا السرطانية ولها القدرة على خنق الأورام. فحين تتكاثر الخلايا السرطانية لتشكيل الورم، تشكل شبكة من الأوعية الدموية للتغذية والتكاثر. وتسمى هذه العملية تكوين الأوعية الدموية. والكاتيكين يمنع تشكل هذه الأوعية الدموية.

- بذور العنب: تقوي المناعة ولها خصائص مضادة للسرطان. وأظهرت إحدى الدراسات العلمية أن بذور العنب تحمي الخلايا من الأشعة فوق البنفسجية التي تنبعث من الشمس والتي تؤدي إلى سرطان الجلد.

علاوة على ذلك، بذور العنب مضادة للأكسدة فعالة تقلل مستوى ضرر العلاجات مثل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي.

مي سليم

تتحدث عن «ظاهرة غير صحية»

أكدت الفنانة، مي سليم، في تصريح خاص لشبكة "إرم" الإخبارية، أنها سترفض اعتباراً من الآن الظهور في أكثر من عمل خلال وقت واحد، مثلما حدث هذا العام مع "حواري بوخارست" و"ولي العهد".

وقالت مي إن الظهور في أكثر من عمل خلال وقت واحد "ظاهرة غير صحية"، مؤكدة أنها ستراعي ذلك الأمر مستقبلاً، وأنها لن تكرر تلك التجربة.

وأشارت إلى أنها تقول هذا الكلام، رغم أنها كانت موفقة هذا العام في أعمالها الدرامية المعروضة حالياً في رمضان.

وأضافت أنها تعبت كثيراً في تصوير العملين في الوقت ذاته، حيث كانت تتنقل من هذا الاستديو لذاك، ومن موقع تصوير لآخر، للحاق تصوير العملين وعرضهما في رمضان.

وأضافت أن دورها في مسلسل "ولي العهد" مختلف تماما عن دورها في مسلسل "حواري بوخارست"، مؤكدة أن الفنان الجيد هو الذي يحاول التنوع والاختلاف.

وأكدت مي أنها ستفكر ألف مرة قبل تكرار تجربة المشاركة في عملين يعرضان في نفس الوقت، مشيرة إلى أنها كانت تتمنى أن يعرض أحد العملين في وقت مختلف، حتى لا تكون ضيفة ثقيلة على المشاهد.

نيكول سابا:

لهذا السبب اعتذرت عن "مولانا العاشق"

كشفت الفنانة اللبنانية نيكول سابا، أسباب اعتذارها عن مسلسل "مولانا العاشق" الذي يقوم ببطولته الفنان المصري مصطفى شعبان، مشيرة إلى أن الدور الذي عرض عليها لا يناسبها.

وأضافت نيكول، في تصريحات صحفية: "لا بد أن يعرف الجميع أن هذه المسألة عرض وطلب، وبالفعل تلقيت عرضاً للمشاركة في بطولة هذا العمل، لكنني اعتذرت عنه".

وتابعت: "وهذا أمر يحدث مع جميع الفنانين، فأي فنان يتلقى عروضاً سينمائية ودرامية، من حقه الاختيار من بينها".

وفي السياق ذاته، أعربت نيكول عن سعادتها البالغة بالنجاح الذي حققه مسلسلها "ألف ليلة وليلة" ، لافتة إلى أن شخصية "شهرزاد" من أصعب الشخصيات التي أدتها في حياتها، نظرًا لاحتياجها الكثير من التحضيرات.

رويدا عطيه

تطلق "أبو سمرة"

أطلقت الفنانة رويدا عطية أغنية جديدة بعنوان "أبو سمرة"، التي تحمل الطابع العراقي. وهي من ألحان عمار العاني وكلمات عدنان الأمير وإنتاج المولى "برودكشن". وطرحت الأغنية على طريقة الفيديو كليب على كافة التلفزيونات اللبنانية والعربية منذ يوم أمس الإثنين، حيث أنها بعد نجاح كليب "First dance" أعادت التعاون مع المخرجة سيلفانا المولى، حسب ما ذكر موقع "ايلاف" يذكر أن "عطية" ستحيي ثاني أيام عيد الفطر السعيد في حفلين الأول مع النجم معين شريف في "بارك اوتيل شتورا" والثاني مع زين العمر وهادي خليل في "كورال بيتش"، علماً أنها ستستكمل نشاطها لحفلات الصيف ما بين لبنان والدول العربية.

الصيام يحسن المزاج وينشط الجهاز العصبي

الصوم له تأثيرات عديدة على الحالة النفسية للإنسان قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية وذلك نتيجة لانقطاع الطعام لعدة ساعات عن الجسم ما يبرز عنه حالات نفسية متعددة ومختلفة. موقع "نصف الدنيا" استعرض أهم التأثيرات والتغيرات التي يقوم بها الصيام في الجسم:

- زيادة الهرمونات: يقوم الصوم بزيادة الهرمونات التي يفرزها الجسم عندما يتعرض للضغط ومنها الضغط في عدم الحصول على طعام لوقت طويل وهذه الهرمونات الأدرينالين والكورتيزون والدوبامين.

- تخفيض نسبة هرمون الغدة الدرقية: يقوم الصوم بخفض نسب إفراز هرمون الغدة الدرقية ويزيد من إفراز الإندورفينات التي تعمل كمورفين طبيعي في الجسم.

- تحسن المــزاج: عندما تطول مدة الصوم فإن إفراز الإندورفينات يبدأ بعد خمسة أيام من الصيام في الزيادة ثم تبدأ علامات تحسن المزاج بعد الصيام بثمانية أيام.

- زيادة فاعلية الجهاز العصبي: الصوم يؤثر على نسبة الجلوكوز الذي يصل إلى المخ فيقوم بخفضه ثم يقوم الجسم بشكل تلقائي بتعويض هذا النقص عن طريق آليات عصبية ما يساهم في زيادة فاعلية ونشاط الجهاز العصبي.

- انخفاض معدلات الطاقة: نمط النوم الطبيعي عند أي إنسان يرتبط بدرجة

حرارة الجسم فإذا كانت مرتفعة فهذا معناه أن الشخص سيشعر بالرغبة في الاستيقاظ وإذا كانت منخفضة فهذا معناه أنه سيشعر بالرغبة في النوم.

لكن في شهر رمضان فإن نمط النوم يختلف ولذلك ففي أثناء النهار تنخفض معدلات الطاقة بشدة ما يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم وهذا يجعل الشخص يشعر بالنعاس. وفي المساء فإن دخول الغذاء بشكل مستمر إلى الجسم يجعل الطاقة تزداد ما يرفع حرارة الجسم ويجعل الإنسان نشيطا ما يجعل النوم أكثر صعوبة وهذه التغييرات في نمط النوم تؤدي إلى التأثير على عدة أشياء في الصباح منها أن قدرته على التركيز تنخفض ويصبح فهمه أكثر بطء وتزداد عصبيته.

- زيادة التواصل الاجتماعي: أفضل ما في الصيام أنه لا يساهم فقط في جعل الإنسان يكبح شهوة بطنه بل إنه يرتقي من الناحية الروحية فيزيد ارتباطه وتواصله الاجتماعي مع الآخرين ويستطيع أن يكبح نفسه عندما يغضب ولا يندفع في هذا ويستسلم له ويظل يرغب في الالتزام بالأخلاق وأوامر الدين حتى يحصل على الثواب الأكبر من الله.

- التأثير السلبي للمدخن: الصوم أيضا يقوم بالتأثير بشكل سلبي في صحة الجسم لدى الشخص إذا كان يقوم ببعض العادات الصحية السيئة مثل التدخين لأن امتناعه عنه لمدة طويلة يجعل حالة التوتر والعصبية لدية تزيد.

كما أن الشخص لو كان مريضاً بأمراض مزمنة ويتعاطى بعض الأدوية فإن عدم الانتظام على تناول الدواء قد يزيد من شعوره بالتوتر والاضطراب ومن أجل علاج تلك المشاكل يجب تنظيم خطة علاجية متكاملة في رمضان مع الطبيب المختص حتى لا يتعرض الشخص للإصابة بمضاعفات نفسية وجسمانية خطيرة.