

خل التفاح... لجمالِك وصحتك

زجاجة خل التفاح الموجودة في خزانة الطعام في مطبخك قادرة على عمل الكثير وليس مجرد تنبيل السلطة وربما بعد قراءتك للمقال سوف تنتقلين الزجاجة إلى خزانة الأدوية.

خل التفاح النقي العضوي الخالي من أي إضافات هو قاتل للبكتيريا، قاتل للفطريات والفيروسات لذلك ننصح الجميع بالبدء بتجربة هذا المنتج الطبيعي والرخيص في استعماله الجديدة.

إزالة القشرة من الرأس: القشرة هي مشكلة مزمنة لجميع لكن يمكن التخلص منها بواسطة خلط كمية متساوية من الخل والماء مثلا كوب رشاش ورشه على الشعر بعد الشامبو وتركه لمدة 15 دقيقة ومن ثم غسله بالماء فقط.

تهدة الحلق الملتهب: إذا كنت تعاني من

من التهاب البلعوم أو الحلق المستمر فيمكنك خلط ملعقة شاي من خل التفاح، ملعقة شاي صغيرة من الفلفل الحريف و3 ملاعق عسل في كوب من الماء الدافئ، كل المكونات الثلاث لديها القدرة على محاربة البكتيريا وأيضا سوف تعمل على التخلص من احتقان الجيوب الأنفية والبلغم.

التخلص من رائحة القدم الكريهة: اجلب متديلا واحدا من مناديل الأطفال المبللة وانعهه في خل التفاح في الثلاجة لليلة كاملة ومن ثم احتفظ به في كيس قابل للغلق ويمكن استخدامه لمسح القدم عند الحاجة، فخل التفاح لديه القدرة على تغيير مستوى ال PH في الجلد وبذلك يحارب البكتيريا التي تسبب رائحة القدم المزعجة.

موازنة الجهاز الهضمي: خل التفاح هو الحل لموازنة مشاكل الجهاز الهضمي، لتقليل الغازات اخلط

ملعقة شاي صغيرة من خل التفاح في كوب من الماء واشربه قبل الوجبة وأيضا سوف يمنع الإمساك، خل التفاح له القابلية على تفتيت الدهون وتذكر بأنه يمكنك إضافة العسل اذا كرهت طعم الخل مع الماء.

تنظيف البشرة: أضيفي خل التفاح على منديل صغير واستعمليه لمسح البشرة فسوف تجددين بشرتك أنظف وانعم ويفتح المسام لامتناس الكريما والدهون المفيدة للبشرة وسوف يقلل من الخطوط والتجاعيد الصغيرة، ولفاعلية أكثر في محاربة أو السيطرة على التجاعيد أتركي الخل على وجهك لليلة كاملة.

معالجة حروق الشمس: أضيفي 2 كوب من خل التفاح إلى حوض الاستحمام وتمتدي في الحوض لمدة 10 دقائق، خل التفاح سوف يعيد التوازن إلى الجلد ويتركه ناعما وباردا.

الملح والليمون لجمالِك

البشرة:

فالمح يساعد على التخلص من الخلايا الميتة انثري قليلا من الملح على قطعة قماش بشكير مبللة بالماء الدافئ ثم ادعي بها وجهك برفق ولطف ثم ضعي كريما مرطبا مناسباً لبشرتك

الجسم:

بالإضافة إلى ان الملح يساعد على إزالة الجلد الميت فهو يساعد على أيضا على تنشيط الدورة الدموية قومي بدلك الكتفين والكوعين والركبتين والكعبين بالملح الخشن قبل الحمام الدافئ فهو يساعد على نغومة بشرتك ويمنحك الطراوة والحيوية كما يساعد على تجفيف الجروح البسيطة.

الأسنان:

اغمسي إصبعاً مبللاً بالماء في ملح الطعام



كما يمكنك عمل سائل مكون من ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ ويستخدم للمضمضة وهو يفيد في حالات قروح الفم والالتهابات ويساعد على التخلص منها

ثم ادعي بها أسنانك لإزالة أي آثار لمواد عالقة بالأسنان .. وستشعرين بالانتعاش ثم مضمضي بعد ذلك بالماء البارد، استعملي هذه الطريقة مره واحده في الأسبوع مع الاحتراس ألا يخدش الملح اللثة.

الاسرة

الثورة

السبت: 13 شوال 1435 هـ - 9 أغسطس 2014 م - العدد 18160
Saturday : 13 Shawwal 1435 - 9 August 2014 - Issue No.181560

8

www.alfhawranews.net

كرمتهاملكةبريطانيابوسامالشرف لأعمالهاالخيرية

نورية ناجي قصة نجاح للمرأة اليمنية المهاجرة

نورية ناجي امرأة يمنية تحمل الجنسية البريطانية إلى جانب جنسيتها الأم تعتبر من المغتربات التي صنعت لهن نجاحا مميذا أوساط المجتمع اليمن ووسط المجتمع البريطاني تعد من أبرز الناشطات اليمنيات في مجال حقوق الإنسان والإعمال الخيرية خاصة المكرسة لخدمة الطفل والمرأة في اليمن قلدتها الملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا وسام الشرف تكريما لها على الأعمال الخيرية التي تقوم بها في إلى من تجاه المرأة والطفل .

وتعتبر أول عربية تحظى على وسام ملكي بريطاني وقد اختيرت لمنحها هذا الوسام ضمن قائمة طويلة من الشخصيات التي تعمل في المجال الحقوقي والإنساني والخيري التي رشحت لنيل الوسام من جميع أنحاء العالم وقد اهدت الأستاذة نورية هذا الوسام واللقب إلى اليمن قيادة وحكومة وشعبا التقينا بها في مكتبها في منظمة التعليم والإغاثة إلى منية وكان لنا معها هذا الحوار الممتع والذي تمنينا أن لا ينتهي لمتعة الحديث معها

مرض صديقتي

● حديثنا عن نورية ناجي وعن مشوار حياتك ؟
بدأت حياتي كأى امرأة يمنية مكافحه عملت ودرست ولم تكن أمامي فرصة للتعليم إلا بالعمل درست في بريطانيا في معهد متخصص لإدارة الأعمال وعملت في هذا المجال مجال

الإعمال لسنوات عديدة في بريطانيا كما عملت في مجال العقارات ومجال التصاميم وبالصدفة اتجهت للعمل الخيري التطوعي عند مرض اعز صديقتي من أيام الطفولة بالمرض الخبيث أجارنا الله منه وكنت مرافقة لها فترة مرضها . ووفاتها كانت بدايتي مع الأعمال الخيرية وكما تعودنا في عدن من أيام الطفولة على الأعمال الخيرية والتطوعية في المستشفيات وزيارة المرضى وتقديم العون لهم .

طفلة فقيرة

● ما هي طبيعة عمل المنظمة بشكل عام ؟
المنظمة منظمة تعليمية خيرية إنسانية طوعية .
● كيف جاءت فكرة تأسيس منظمة الإغاثة اليمنية ومتى تم التأسيس ؟
تم تأسيس المنظمة في ابريل عام 2003م جاءت بالصدفة حين وجدت طفلة صغيرة من الأسر الفقيرة في اليمن وكانت طفلة



طموحة وأميتها دخول المدرسة حيث اوتحت لي هذه الطفلة بتأسيس منظمة تعليمية خيرية إنسانية وقمت باستئجار فلة صغيرة لتأسيس المنظمة وكنت في البداية اذهب إلى بيوت الأطفال غيرالملتحقين بالدراسة لإلحاقهم بالمنظمة وشراء الذي المدرسي للغير ملتحقين بالمؤسسات الحكومية وكنت اذهب إلى الأطفال الذي يتم تجميعهم في دار مكافحة التسول في الحناش وأقوم بإقناع أسرهم لإلحاقهم بالمنظمة لتلقي العلم او حرفه معينة كنوع من الحافز وبعد ذلك

وجدت توافد الأطفال مع أسرهم للانضمام إلى المنظمة لتلقي العلم أو كسب حرفه معينة حتى أصبح عدد المنتسبين إلى المنظمة ما يقارب الخمسمائة طفل وطفلة.

إبتسامة الأمل

● ما هي انجازات المنظمة منذ تأسيسها ؟
في نظري أهم واكبر وأعظم انجاز للمنظمة هو غرس الإبتسامة والأمل بغد مشرق في وجوه هؤلاء الأطفال وإعطائهم فرصة الحلم بمستقبل جميل بعيد عن الفقر والتسول وكسب لقمة العيش بطرق شريفة وإكسابهم الثقة بالنفس وبالإمكان ان يقدموا خدمة لهذا المجتمع بالإضافة إلى إكسابهم العمل كفريق واحد والإحساس بمعاناة الآخرين كما قامت المنظمة بتأهيل وتدريب مجموعة كبيرة من الأطفال في مختلف المجالات كمبيوتر-حرف يدوية - تطريز- رسومات- تصاميم - رياضة الخ
-إبصال عدد كبير من الفتيات إلى مراحل جامعية وتخرج فتياتين من الجامعة واحدة قبل سنتين والأخرى السنة الماضية
-إقامة بطولات رياضية تنافسية داخلية بين أبناء المنظمة
-إقامة معارض من المشغولات الحرفية اليدوية للمنتسبين للمنظمة وبيعها لصالحهم
● تم تقليدك من قبل الملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا وسام الشرف ولقب السيدة عالية الشأن وكوكت أول عربية

تحظي على وسام ملكي بريطاني ما هو شعورك عند اختيارك لهذا الوسام ضمن قائمة طويلة من الشخصيات ؟
في البداية تلقيت اتصالا هاتفيا من قبل السفارة البريطانية في اليمن جاءت مذكرة من الخارجية البريطانية بأنه سوف يتم تكريمي بوسام ملكي للأعمال الخيرية الذي أقوم بها في إلى من وهذا الترشيح يأتي بعد عمل لعدة سنوات في المجال الخيري وتحريرات شاملة عن نشاط الشخص وسلوكه وأخلاقه وشدد علي بكتمان الخبر لحين وصول القرار من القصر الملكي و لم تكن عندي أي معرفة بنوعية هذا التكريم ولكن كنت مثل المنذهلة.. شعور لا يوصف مهما وصفت شعوري في ذلك الوقت لن أعطيه حقه في الوصف كنت كإنسانة مخدرة او منملة عند إبلاغي بالخبر وكنت اعتقد أن مثل هذه الأوسمة للشخصيات الكبيرة ولم يخطر في بالي يوم من الأيام وانا أقوم بالأعمال الخيرية ان أنال هذا التكريم من اي جهة لكن الحمد لله هذه دعوات الأطفال الذي وقفت إلى جانبهم ان يتم اختياري للتكريم من قبل البلاط الملكي وحظرت التكريم كان يوما تاريخيا مميذا بالنسبة لي قصر ولا في الأحلام دربنا علي بروتوكول معين عند مقابلة الملكة على أنغام موسيقية رائعة وقتها جاء أمامي الأطفال الذي اعطينت بهم في المنظمة وكيف كانوا السبب في ابصالي إلى هذا التكريم مما اعطاني حافزا كبيرا لبذل المزيد من العطاء لأطفال وطني.

"نكد" الحماة

وتدخلها في شؤون ابنتها يدفع بالزوج إلى إحراقهما معاً

ضاع عقل الرجل أمام عناد زوجته وانقيادها وراء والدتها ونصائحها التي حولت حياتهما إلى جحيم ..فبسبب الخلافات الدائمة فقد الزوج صوابه وتحول إلى وحش كاسر لا يعمر غير الانتقام من حماته وابنتها ولو أدى ذلك إلى قضاء سنوات من عمره خلف قضبان السجن ..فالى التفاصيل :

■ الأسرة/عادل بشر

بدأ عمر حياته الزوجية بقلب مفتوح فكان يحب زوجته كثيرا ويغدق عليها الهدايا الثمينة ،غير انه اكتشف بعد فوات الأوان أن زوجته مجرد لعبة في يد والدتها تحركها حيث تشاء لدرجة أنها كانت في بعض الأحيان تأمرها بترك منزل زوجها والمبيت معها في منزل والدها وأحيانا كثيرة كانت تنتقل للعيش مع ابنتها وتبقى هناك لعدة أيام، فتكون هي الأمر والنهي في البيت وكل أوامرها يجب أن تطاع وإلا تحول عش الزوجية إلى جحيم .

كانت هذه الحياة غريبة على عمر، فلم يألف من قبل أن يسأله احد ماذا يفعل في متجره أو كم المبلغ الذي حصده أو أين يذهب ومتى يعود .. تلك الأسئلة سرعان ما أطاحت بأيام السعادة الزوجية وجعلته

يشعر بقميد من الحديد يلتف حول عنقه، خصوصا وانه حين يعود إلى منزله باحثا عن الراحة بعد تعب يوم كامل قضاه في العمل يجد حماته وقد أعدت له عشاءات الأستلة ، وفي حال غابت الحماة تحل زوجته محلها وسرعان ما ضاق الرجل بملاحقة زوجته والدتها له ورويدا رويدا دب المشاكل بين جدران العيش الهادئ فأصبح الرجل لا يطيق الجلوس في بيته وتحول حلمه بالاستقرار الأسري إلى ألم يعيشه كل مساء .

كان قد مر حينها على زفافهما نحو عام ونصف العام ولم يزرقا بمولود بعد فأراد الزوج "عمر" أن يضغظ على زوجته من هذه الناحية وطلب منها عمل فحص طبي لمعرفة سبب عدم إنجابها لطفل، وجاءت النتيجة تؤكد قدرة الزوجة على الإنجاب ولكن الزوج "الا".
كانت هذه الصربة القاصمة لعمر ، حيث استغلتهما حماته كنقطة ضعف لإحكام سيطرتها عليه والتصرف بأمواله كيفما تشاء .
بداية لم يجد عمر طريقة غير الرضوخ لطببات حماته التي لا تنتهي لدرجة أنها -أي الحماة- انتقلت للعيش معها بصورة دائمة وكأنها في منزلها وكان أبنائها وبناتها يأتون لزيارتها في منزل عمر من وقت لآخر وكلما حاول الرجل التعبير عن غضبه مما يدور في منزله قامت حماته بإسكاته

بالتلميح عن عجزه في الإنجاب وأحيانا كثيرة كانت الحماة تمنع ابنتها من النوم مع زوجها في غرفة واحدة عقابا له إذا تأخر في تنفيذ طلب لها .
وبالرغم من الحب الكبير الذي كان الرجل يحمله لزوجته في قلبه إلا أن والدتها كانت تسد كل ثغرة يمكن أن يتسلل منها هذا الحب إلى قلب ابنتها فيلين وتغير معاملتها له .



في احد الأيام عاد عمر إلى منزله مساء ليجد حماته وزوجته بانتظاره فاستغرب ذلك منهما كونه اعتاد الإهمال من قبلهما دائما ولكن غشاوة الاستغراب انقضت بعد أن طلبت منه حماته كتابة المحل التجاري باسم زوجها وبيعا وشراء كتعويض عن تضييعها لعمرها مع زوج لا ينجب أولادا .
أحس عمر بالنيانر تشتعل في صدره ورأسه وكل أنحاء جسده، فصرخ في وجه زوجته

وحماته رافضا لكل مطالبهما وزاد عن ذلك بأن طرد حماته من المنزل وفي مساء اليوم الثاني عاد الرجل إلى منزله كعادته كل يوم ولكنه لم يجد زوجته وأخبره الحيران وان والدتها جاءت وأخذتها فذهب لاسترجاعها ولكنه قوبل بالطرد وعدم السماح له بدخول منزل حماته التي تمادت في سبه وأهانته بشكل علني.
أحس الزوج بالأرض تنشق وتبتلعه بعد الاهانة التي تلقاها على مسمع ومرأى الكثير من الناس فقرر الانتقام من حماته وزوجته واتبع حيلة في ذلك بأن طلب من حماته أن تمهله بضع دقائق يذهب لإحضار عاقل الحارة ليقوم بعملية بيع المتجر لزوجته وصدقت الحماة منه ذلك فغاب عمر ولم تمرض سوى لحظات من الزمن حتى عاد يطرق الباب لتسرع الحماة في فتح الباب فقام بالقاء ماء النار "الاسيد" على وجهها وجسدها ثم دخل المنزل وفعل نفس الشيء مع زوجته معتقدا انه بذلك سيطلق ناره .
تم نقل المرأة وابنتها إلى المستشفى في حالة خطرة وسط زهول الجميع فلم يصدق احد أن عمر ممكن يرتكب هذه الجريمة وان الخلافات ستصل بينهم إلى هذا الحد .
لم يحاول الزوج الفرار وإنما قام بتسليم نفسه لرجال الأمن بكل سهولة معتزفا بجريمته ودوافعها .