



العدد (27)

الثلاثاء 5-1-2016

الحياة



يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

# خريجون بلا شهادات

# الطبيبة الفنانة

في طلاقكم  
حيدوا اطفالكم

في نابلس...  
«العطارة» وأسرارها

بين مصر وغزة  
حياة تنهض وإبداع يتألق

خدع سينمائية  
في غزة

بصمة  
تصنع لوحة

ماذا  
يخبئ لك برجك؟



صحتك من  
مطبخك

اعداد:  
الهام بغدادي -  
خبيرة البشرية  
والتغذية

# الرسوم توقف عجلة حياة الخريجين عن الدوران

## # خريجون يتجهون للعمل في ورش النجارة والسيارات لعدم تمكنهم من تسديد رسومهم الدراسية

بمستقبل مشرق من خلال ما ستعود به الوظيفة عليها، في ظل الوضع المعيشي الصعب الذي يخيم على أرجاء قطاع غزة. أما أم أحمد كحيل والدة إحدى الطالبات المحتجة شهدتها تروي معاناة ابنتها التي لم تكمل دراستها في الجامعة الإسلامية نتيجة ظروف اجتمعت عليها لترغمها على تأجيل دراستها قائلة: «توفي زوجي خلال حرب الفرقان على غزة وأضحيت المعيل الوحيد للأسرة المكونة من أربع بنات وولدين، وما يأتي لنا من معونات يذهب في مستلزمات المعيشة الأساسية». ويؤكد زهير الكردي مدير القبول والتسجيل في الجامعة الإسلامية أن عام 2014 شهد تراكم أكبر عدد من الشهادات لدى الجامعة بمعدل 1620 شهادة لخريجين رفضت الجامعة تسليمها لهم بسبب الرسوم المستحقة عليهم، لافتاً إلى أنه يوجد طلبة لم يسددوا ما عليهم رغم جهود الجامعة التحفيزية من خلال خصم (15 - 20%) من الرسوم المتراكمة.

ولفت محمد إلى أنه يضطر إلى اصطحاب كشف درجاته الجامعية معه في حال تقدمه لطلب وظيفة من أجل إثبات عملية اتمام تعليمه بجامعة الأزهر، مشيراً إلى أن هذا لم يكن شغيفاً باستجابة أصحاب العمل لقبوله طلبه. ويعد محمد حالة من بين مئات الخريجين الذين لا تزال شهاداتهم محتجزة بجامعاتهم، وعجزوا عن تسلمها بسبب انعدام الوضع الاقتصادي والمعيشي بغزة، على غرار الآلاف ممن لجأوا للعمل المهني تاركين دراستهم منذ السنوات الأولى بسبب الظروف الصعبة التي تتفاقم بشكل مستمر. وحال تهاني عابد (23 عاماً) إحدى خريجات الجامعة الإسلامية، ليس بأقل ضراوة من سابقتها، كونها تعاني الأمرين في سبيل احتضان شهادتها المحتجزة منذ ثلاث سنوات. تقول عابد انها تزينت برداء التخرج رسمياً عام 2012 معتمدة في سنوات دراستها على القروض التراكمية، التي أضحت بعدها سبباً يعيق وصولها للوظيفة التي حلمت بها طويلاً لتعاون والدها المريض الذي يعيها وعائلتها الكبيرة. وتناشد العشرينية تهاني، جميع المسؤولين المساهمة في وقف احتجاز الشهادة التي قد تكون سبباً في إنارة طريق عائلة بأكملها، كون أسرتها باتت تحلم

ناريان أبو حجاج

اضطر الشاب عبد القادر محمد إلى البحث عن مصدر رزق آخر يؤمن له قوت يومه، بسبب افتقاره لمبلغ من المال يدفعه لينتقد شهادته المحجزة بجامعة الأزهر بغزة منذ عام 2009، فعمل مصلحاً للسيارات بعدما أنهكت البطالة طيلة ست سنوات.

ولم تكفل سنوات دراسته له الحصول على وظيفة في مجال دراسته الجامعية (إدارة أعمال). يقول محمد: «أتوجه للعمل في تصليح وبيع قطع السيارات منذ ساعات الصباح الأولى، لكن ما أجنه من مال لا يكفي لسد احتياجاتي وعائلتي، كوني أساعد أسرتي في مصاريف البيت وسداد مبلغ اقترضناه لدفع رسوم جامعة أخي الأصغر مني سناً».

ويضيف الشاب العشريني: الجامعة تحتجز شهادتي حيث تبقى علي مبلغ 750 ديناراً أردنياً، مبيناً ان الوضع الاقتصادي المتردي لعائلته جعله عاجزاً عن سدادها خاصة بعدما اقترحت عليه الجامعة تقسيط المبلغ شرط وجود كفيل يتقاضى راتباً ثابتاً، وهذا ما تفتقره أسرته المتواضعة.





# سعيد علي..

## بين مصر وغزة حياة تنهض وإبداع يتألق

سهاد الربابعة

استراحة الحياة

«كروح

هائمة تبحث عن

مستقرها فإن ما يراه ليس تمام

الموت، إنما الوجه الآخر منه، إنها الوحدة.. هو

فقط مع وحدته».. وذكريات تحوم في عقله استولت

على تفاصيل كثيرة من حياته، صنعت منه شخصا مميذا

استطاع أن يرسو بمركب اللغة على شيطان الأدب، بعد أن خاض

صراعا مع أمواج المعاناة التي لاحقته منذ طفولته ولازمته بإعاقه سمعية

رافقته سنوات طويلا وشكلت له بابا على عالم آخر ليبحر بشراعه، متناسيا أن

الإعاقه حاجز، وليثبت أن الإرادة محور ارتكاز للنجاح.

الكاتب والأديب المصري سعيد رمضان علي «٦٢ عاما» ابن الاسكندرية المقيم في مخيم

النصيرات وسط قطاع غزة منذ ثلاث سنوات ومتزوج من فلسطينية ولديه طفلان يتحدث

لـ «استراحة الحياة» عن رحلته الأدبية بعد أن شق في جدار الإعاقه شرخا سال منه الإبداع

زائرا بجملته من الكتابات الأدبية ما بين «روحة هائمة، الأمواج والرمال، السمورة وأنا، الأرض

والنهر» مجموعة قصصية، وعدد من المسرحيات والمقالات السياسية المتنوعة، ويستذكر طفولته

في الإسكندرية التي انطلق منها محاربا في دروب الحياة.

### نواة الإبداع

وقال: «كنت طفلا في الثانية عشرة من عمري عندما أصبت بالصمم بسبب الحمى الشوكية بعدها

اكتشف مدرس اللغة العربية موهبة الكتابة لدي، وقتها حصلت على علامة كاملة في موضوع إنشاء كان

يتحدث عن أم تصارع الحياة وتربي أطفالها وحدها». ويضيف كان الأستاذ مندهشا من قدرتي على

الكتابة، وقال لي: ستصبح يوما ما كاتباً».

وتابع علي بعيون شاخصة كأن الماضي صورة تتألق الآن في ذهنه «أخذني الأستاذ من يدي إلى مكتبة

المدرسة، وقال لي هذا مكانك عليك أن تتقن نفسك جيدا».

من لحظتها أصبحت القراءة عشق سعيد الوحيد وهدفه في الحياة، لكن القدر لم يكن حليفا جيدا له،

ففقده القدرة على السمع والنطق بشكل كبير حرمه من مواصلة الدراسة واستكمال تعليمه الثانوي.

وأشار إلى انه لم يكن يعلم أنه فقد السمع، إلا عندما رأى دموع أمه وهي تنهار أمامه باكية على حاله

وهو يبدأ مرحلة جديدة وصعبة، بعد أن تم طرده من المدرسة ورفض المدير تسجيله، لأنه حالة خاصة

ولا يمكن دمجه مع زملائه، وعليه الاكتفاء بالتعليم الإعدادي رغم تفوقه، وكان رده في ذلك الوقت على

قرار المدير: «يوما ما سأصبح شخصا مميذا».

ها هو الكاتب العنيد صاحب الملامح الفرعونية اللطيفة ابن الإسكندرية يأخذ من البحر عنفوانه

ويشق أمواج الحياة قبطانا راسيا بروحه التي ما زال يسكنها ذلك الطفل الذي شب عامل نسيج

بسيطا في احد مصانع الاسكندرية يقات من بعض الجنيهاات ليعيش هو وأخواه وأمهم، مؤكدا

انه كان يدخر بعضا منها ليشترى الكتب من بائع عربية متجول، كان بالنسبة له شريان عطاء

ينبض كل يوم بفكر جديد ويحتويه برواية أو كتاب يغذي به روحه العطشى للقراءة، مبينا

أن هذا البائع أصبح جزءا من رواية «السمورة وأنا» وله الفضل الكبير بمساعدته على

صقل موهبته والمضي قدما بالثقافة والاطلاع، مشيرا إلى أن «العم سيد» كما كان

يناديه يعيره بعض الكتب إذا أحس بعدم امتلاكه للمال ليجلس فرحا بالقرب

منه على الرصيف ويقرأ الكتاب ثم يعيده إليه.

### انتصار للذات

واستطرد علي في حديثه واصفا أن أول إنتاج أدبي له رواية

«روح هائمة» كان بمثابة تحقيق للذات وليس

انتصارا على من حاول كسره وإحباطه في

بداية مشواره، بائين رسائل

تشكيك في

كتابات

كونه شخصا ذاعا

سمعية وغير مستكمل لتعليمه، فمن

غير المنطقي من وجهة نظرهم أن شخصا في

مثل حالته قادر على تجاوز حاجز اللغة وكتابة مثل

هذا الإبداع الأدبي.

وأردف أن سنوات العزلة عن أهله ومحيطه والتي فرضت عليه جراء

الصم، نسجت له خيوطا من الإبداع ولم تكن بوابة يبعث منها الإحباط

لقلبه، بقدر ما كانت مصدر قوة زادت إرادته وتصميما على الكتابة في مجالات

متنوعة.

وأضاف انه استطاع التميز في العمل ووصل إلى مراحل وظيفية جيدة في العمل

الحكومي رغم حصوله على

الإعدادية فقط، كمدير شؤون

إدارية في سيناء، إضافة إلى تنظيمه

لعدد من الأندية الثقافية والأدبية

في رفح المصرية حيث كان يعمل،

ترأس خلالها نادي الأدب وتحرير

مجلة أدبية هناك.

أما عن قدومه إلى غزة فأوضح

ان عشقه لزوجته ميسون شجرة

أحلامه التي طالما رنا للوصول

إليها، وخاض صعابا من أجل

البقاء بجوارها قاده للقدوم إلى غزة

والإقامة فيها.

وقال: «بدأت في غزة حياة أخرى مع

أناس جدد ومجتمع مختلف في كل

شيء، فأنا لم اندمج بعد بالمجتمع

الغزي، وزوجتي هي أنثاى وشفتاى

اللتان بهما أتواصل مع أهل القطاع»،

مضيفا انه افتتح منجرته الخاصة في

مخيم النصيرات ومارس فيها هوايته

في النحت وتصميم الأثاث المنزلي

والتحف، لكن الظروف الاقتصادية

أجبرته على إغلاقها.

واعتبر وصوله إلى هذا النجاح

بعد سلسلة من الانتاجات الأدبية

والميداليات التقديرية انتصارا لذاته أولا، ورسالة يقدم فيها عبرة لكل صاحب

إعاقه بان تخطي حواجز الذات باب للانتصار، ولا يحق له الانغلاق على نفسه،

بل عليه الانطلاق للبحث عن مشاكل المجتمع كانهدم الحريات، إضافة إلى

القيود التي يفرضها الإنسان على نفسه كالحقد والحسد اللذين يمنعا

من أن يكون إنسانا حقيقيا، موضحا انه يشجع أصحاب المواهب

على تنمية مواهبهم ويصح لهم الأخطاء ويرشدهم إلى

الصواب من خلال اطلاعه على إبداعاتهم والتواصل

معهم، مؤكدا أن الإعاقه ليست حاجزا أمام

الإبداع والانطلاق

نحو الحياة.





# حيدوا أطفالكم في طلاقكم!

ولاء شمالي

استراحة حياة

تجربة والديه فتجعله هذه التجربة يفكر ان ما حصل لوالديه قد يتكرر معه. ووضح عمرو ان ما نسبته ٢٥٪ من مراجعي المركز الفلسطيني للارشاد هم من الأطفال الذين يعانون من مشاكل اثر انفصال وتفكك أسرهم. وأهم ما نصح به عمرو هو تحييد الأطفال في مثل هذه الخلافات العائلية وحالات الانفصال لان هذا الخلاف «حساس جدا»، لذلك من الافضل عدم اقامهم في هذه الدوامه وتقديم الحماية والعطف الدائم لهم، ونصح ايضا ان يكون هناك تنسيق دائم بين الوالدين وتواصل لرعاية الاطفال رغم الانفصال.

وأكد عمرو ان الطفل بحاجة الى الأب والأم معا، على المستوى النفسي، «مشكلة الطلاق تبني عند الطفل مخاوف وتساؤلات عديدة مثلا لماذا انا مختلف عن اقارني؟ وأضاف ان الأصعب من قرار الانفصال هو ما يتبع هذا القرار من زواج لأحد الوالدين او كليهما فيشعر الطفل في كثير من الاحيان بالضياع والتوتر والقلق. وذكر عمرو بعض التأثيرات السلبية التي تترافق مع الطفل حين يكبر كالعداونية أو انعدام الثقة بالنفس وقد تؤثر على علاقته مع احد والديه، ومقدرته على اختيار الشريك والزواج بناء على

حماية اطفالنا ورعايتهم رعاية سليمة تليق بهم. وقال عمرو ان الأسرة هي الشكل النموذجي المفترض والنمط المثالي ليعيش فيه الطفل، بالتالي الانفصال او المشاكل العميقة تكون ذا تأثير بالغ على الأطفال سواء على المدى القريب او البعيد. ووضح عمرو ان نسب الطلاق في فلسطين بارتفاع ملحوظ بسبب الممارسات المفاهيمية الخاطئة لأصحاب العلاقة، فوصلت نسبة الطلاق في فلسطين عام ٢٠١٣ الى ٢٠٪ حسب التقرير السنوي الصادر عن المحاكم الشرعية في الضفة الغربية، وتعد هذه النسبة مرتفعة وغالبا ما يروح ضحيتها للأسف الأطفال.

الطلاق قرار يتخذه أحد الاطراف في العلاقة، وبغض النظر عن اسبابه وايجابياته وسلبياته عليهما، الا انه يعتبر مشكلة تواجه الطفل، لأنه لا ينتظر بعمره من اسرته الا ان تعطيه الحب والراحة والسلام والاستقرار، وحسب الدراسات تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية تأثيرا في شخصية الفرد، فالمشاكل التي يتعرض لها الأطفال في صغرهم تؤثر على شخصيتهم وسلوكهم عندما يكبرون. «استراحة الحياة» تحدث الى الأخصائي النفسي العلاجي في المركز الفلسطيني للارشاد مراد عمرو للحديث حول هذه القضية لما لها من أهمية في

# غزّي يحترف الخدع السينمائية

ورغم العوائق الكثيرة التي واجهته كعدم توفر أدوات مناسبة لعمله في الخدع البصرية، والانتقادات والتعليقات الساخرة على أعماله التي كان ينشرها على صفحته على «الفيستوك»، إلا أن اللولو تحدى العوائق ليحولها الى بداية انطلاقا في فن جديد على غزة. ويتطلع اللولو ليصل بموهبته وفنه من خلال الخدع السينمائية الى العالمية، ليجسد معاناة ثلاث حروب تعرض لها قطاع غزة، وتجسيد مشاهد أشلاء الشهداء من خلال استخدام المكياج في خدعه ليمثلها في فيلم صغيرة ينقل رسالة كل مواطن الى العالم.

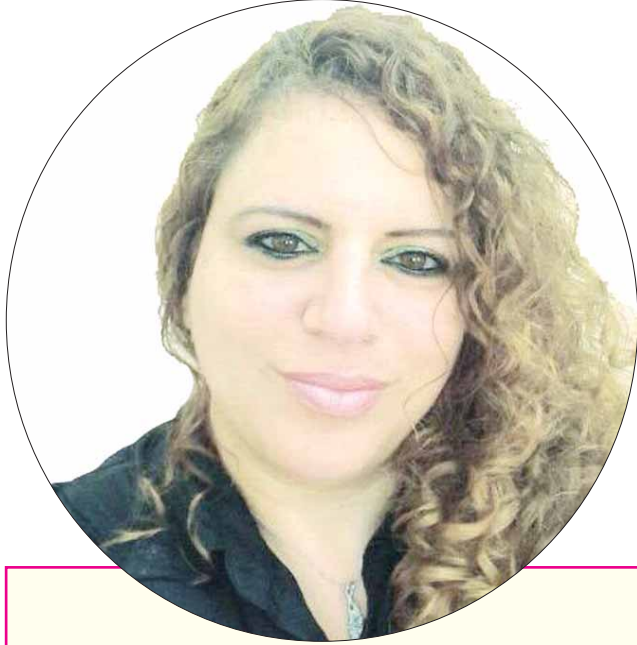
في التصوير، لتكون تجربته الاولى على شقيقه الأصغر، فقام بجلب عجيبة وألصقها على رأسه ولونها بالمكياج لتبدو وكأنها اصابة خطيرة. داخل غرفة اللولو الصغيرة أدوات تجميل وبعض من العجين المخصص للخدع، يقوم بإعداد خدعه السينمائية بأدوات بسيطة، لتتال إعجاب متابعيه على صفحته على «الفيستوك». ويرى اللولو أن فن الخدع البصرية وأدواتها مفقودة في غزة، فهو يستخدم المكياج وبعض الادوات البسيطة التي يصنعها بنفسه. ويكشف اللولو أن والده كان معارضاً لفنّه، فالأشياء التي يبتدعها اللولو -كما يقول والده- مرعبة وتحمل مشاهد دموية، ومع تطور فنّه آزره وشجعه.

هانبي أبو رزق

اسداحة الحياة

قد يظن الناظر الى الصور والخدع البصرية لعبد الباسط اللولو «21 عامًا» من مدينة غزة أنها مشاهد من أفلام عالمية، فمن صورة ليد مبتورة الى شاب مشقوق الى نصفين، انطلق اللولو ليجسد حبه وعشقه لأفلام الاكشن والرعب الاجنبية الى فن «الخدع البصرية». عشق اللولو لأفلام الاكشن دفعه للاطلاع على كواليس أفلام الرعب العالمية من خلال اليوتيوب ليتعلم بعدها شيئاً بسيطاً، تساعده في ذلك خبرته السابقة

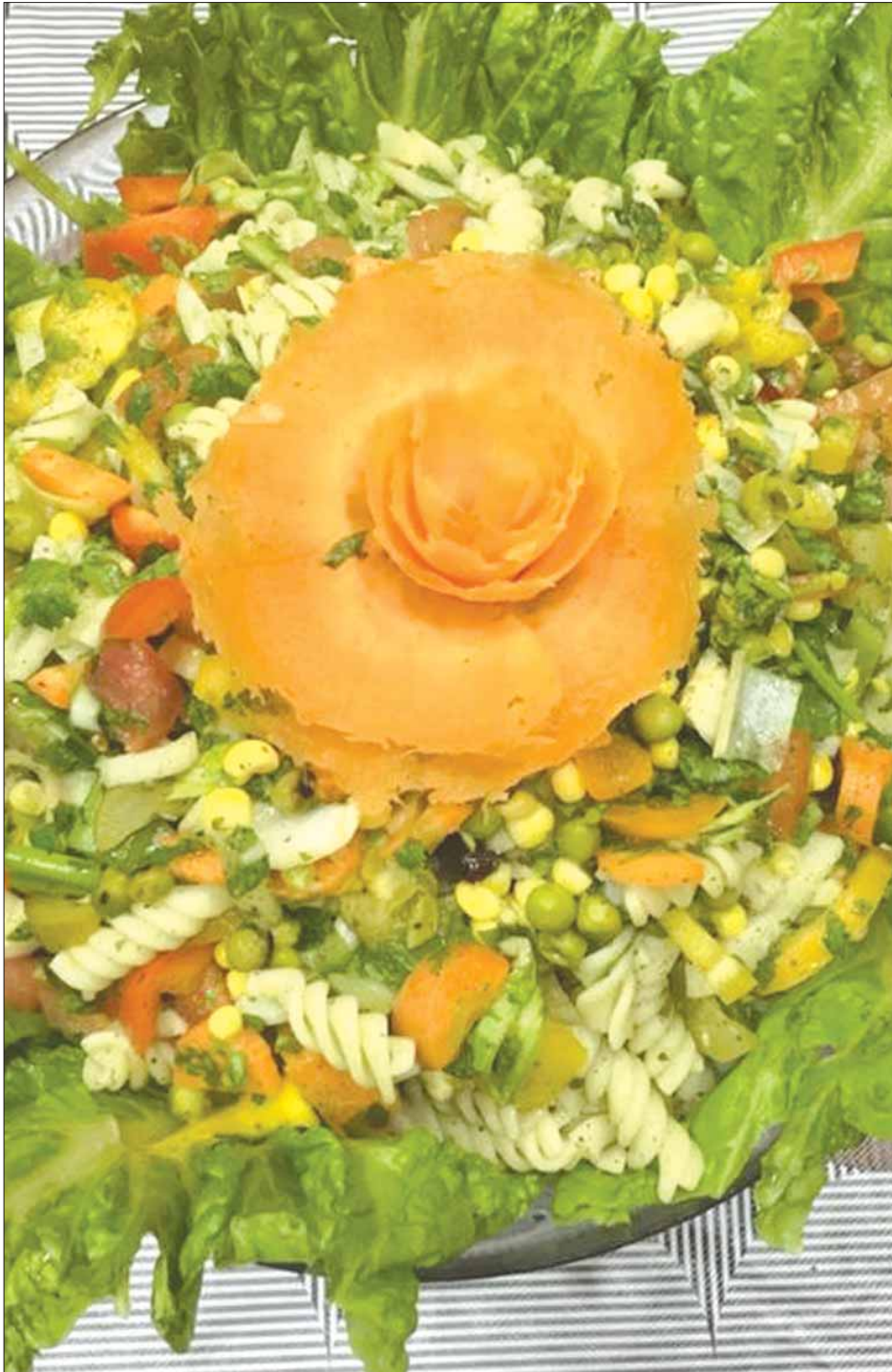




# صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

## فوائد الشومر



على الوجه ما عدا منطقة العينون مدة ربع ساعة حيث يُعطي نضارة للوجه.

### سلطة المعكرونة مع الشومر

طبق غني بجميع العناصر الغذائية ويحتوي على جميع مكونات الهرم الغذائي ويقدم كطبق صحي رئيسي ويمكن ان يقدم كطبق للحفلات وأعياد الميلاد.

### المقادير (تكفي لعشرة أشخاص):

- بكيك معكرونة مزخرفة وملونة.
- 4 حبات جزر كبيرة مقشرة ومقطعة دوائر رفيعة.
- 3 رؤوس شومر كبيرة.
- فلفل حلو ملون من كل لون حبتان كبيرتان (أخضر وأحمر برتقالي وأصفر).
- فنجانان كبيران بازلياء مسلوقة.
- فنجانان ذرة مسلوقة.
- 6 حبات مخلل خيار كبيرة مقطعة دوائر رفيعة.
- فنجان ونصف الفنجان زيتون أسود منزوع النواة.
- خسة مقطعة قطعاً متوسطة.
- 3 حبات بندورة بابسة مقطعة قطعاً رفيعة.
- ضمة بقونس مفرومة ناعماً.
- ملعقتان كبيرتان خل عادي.
- نص فنجان شاي زيتون أو قدر الحاجة.
- رشة فلفل أسود ورشة بهار سادة.
- فنجان زعتر أخضر مقطّع ناعماً.
- ليمون قدر الحاجة.
- ملح قدر الحاجة.

### الطريقة

- تسلق المعكرونة بالطريقة التقليدية وتغسل بالماء البارد وتصفى جيداً.
- تُفرم جميع الخضار بطريقة طولية رفيعة ما عدا الجزر والمخلل يفرم دوائر.
- تخلط جميع المواد مع بعضها ويضاف الفلفل الأسود والبهارات والليمون والزيت والخل والملح وتُخلط جيداً وتقدم بعد تزيينها حسب الذوق.
- وصحتين وألف هنا

يُستخدم الشومر بالعديد من المجالات الطبية مثل صناعة معجون الأسنان لما له من فوائد عظيمة خاصة زيت الشومر الذي يحتوي على نسبة عالية من فيتامين «ج» أو (c) وبوتاسيوم وحديد وبه نسبة ألياف عالية وسعرات حرارية منخفضة جداً.

### أهم فوائده:

- يستخدم الشومر لعلاج فقر الدم حيث يوجد به احماض أمينية مثل الحديد والهستيدين الذي يساعد على إنتاج مادة الهيموجلوبين بالدم، ويُعتبر الحديد من اهم مكونات هيموجلوبين الدم.
- يساعد على الهضم حيث يُؤكل مع الطعام أو بعده لان زيت الشومر يساعد على الهضم وامتصاص الطعام ويمنع التهابات المعدة ويساعد على إزالة رائحة الفم اذا مُضغ بعد الطعام.
- يساعد على اخراج الغازات من الجسم حيث ان الشومر يوجد به حامض السبارتيك الذي يساعد على طرد الغازات من الجسم خاصة قبل موعد الدورة الشهرية واثنائها، ويُستعمل منقوع حبوب الشومر للأطفال الرضع حيث يساعد على طرد الغازات.
- يمنع الامساك حيث ان بذوره اذا نُقعت بماء مغلي مدة ساعة ويُشرب يساعد على تسهيل الأمعاء وتنظيفها.
- يساعد على علاج الإسهال خاصة اذا كان المسبب الرئيسي للإسهال هو البكتيريا لأن زيت الشومر به خصائص لتطهير الأمعاء.
- يساعد على الحد من آلام الغض الكلوي، وعلاج السعال واحتقان القصبات الهوائية وإخراج البلغم.
- يستعمل لإنزال الوزن الزائد حيث تنقع ثلاث ملاعق صغيرة بكأس ماء مغلي مدة ساعة ويُشرب مرة واحدة يومياً.
- يساعد على إنزال ضغط الدم لأن البوتاسيوم يعادل الأملاح بالجسم.
- يساعد منع تشنجات العضلات حيث ان البوتاسيوم يعمل على تعديل نسبة الأملاح بالجسم.
- مفيد جداً لمرضى القلب حيث يوجد به نسبة عالية من الفوليك أسيد الذي يمنع بدوره انتشار المواد المسببة للاصابة بأمراض القلب.
- يُستخدم بالعديد من المأكولات مثل السلطات والشوربات وبعض المأكولات، كما تستعمل بذوره مع بعض الأنواع من الحلويات ويمكن تناول الشومر طازجاً من دون اي إضافات كالفواكه.
- يُستعمل كماسك للبشرة حيث يُطحن بالخلاط الكهربائي ويوضع

# أرينا

## تحلم برسم فلسطين حرة

### يامن نوباني - وفا

أعمال إبداعية من واقع الحياة في فلسطين، تراثيا واجتماعيا ونضاليا، تصور من خلالها أرينا ناجي المرأة الفلسطينية والطفل والحقل والبيت والفرح الفلسطيني، في علاقة متكاملة للعائلة والظروف والإرث.

أرينا المقبلة من مدينة «تيخا اكيانسك» في أقصى شرق روسيا، لأب ضابط في سلاح البحرية الروسية، والمقيمة في مدينة غزة منذ العام 1994 رفقة زوجها الفنان التشكيلي ماهر ناجي.

تقول عن طفولتها: كانت سعيدة ومحزنة بنفس القدر، سعيدة لكثرة التنقل مع والدي، وحزينة لهجر الأصدقاء الذين تشكلوا في كل ترحال. أجمل ذكرياتي كانت الرحلات الصيفية إلى قرية جدتي في

ضواحي سان بطرسبورغ حيث البحيرة وجداول المياه والركض خلف الفراشات، فقد كان لهذه المناظر أثرا في تشكل خيال أرينا الفنانة المستقبلية.

وتضيف: أنهيت المدرسة عام 1982، وبالتوازي أنهيت المدرسة الفنية للأطفال في مدينة سيفاستوبل، ثم انتقلت عام 1984 إلى أكاديمية الفنون التطبيقية «بارون شتيغلس» في مدينة سان بطرسبورغ حتى عام 1989.

ينبع التصاق أرينا بفلسطين من نظرتها للقضية، فتقول: القضية الفلسطينية ليست شيئا مجردا يمكن الحديث عنه وكأنه بعيد، بل تفاصيلنا، والصباح والمساء هي الحياة اليومية بكل ما تحويه، هي أطفالنا وحياة شعب بحروبه وأحزانه ومخيماته والحصار والصمود، والأمل بصباح أفضل وغد أكثر إشراقا، من يولدون

ومن يغادرون يوميا شهداء، كل تفاصيل القضية بحلوها ومرها تهيمن على مسيرتي الفنية.

ترسم أرينا فلسطينيات بالثوب المطرز يزغردن في مواسم العرس الفلسطيني، وأخريات يقطفن العنب، بينما يحمل صغارهن السلال، وفي مشهد آخر كوب شاي تقدمه فلاحه فلسطينية لزوجها، بينما طفلها يلهو على ركبتيه، وفي مشهد ثالث ترسم بيتا قديما يحمل كل معاني الحياة الريفية الفلسطينية، حيث حوش الدار، والجرة الكبيرة بمنصفه، ومائدة الإفطار من بيض مسلوق وبصل أخضر وخبز طابون، وجرة ماء طرف المائدة، كما ترسم أرينا كعك القدس يحمله طفلان على رأسيهما، وآخر يمد يده ليلتقط واحدة، وثالثا يتذوقه، وشابة مزبونة تغطي شعرها بالكوفية تحمل دلة قهوة وفناجين،

وموسم قطف البرتقال والزيتون والصبر، ومراحل صنع الخبز الفلسطيني، ونساء وموقدة وإناء عجين، وأخريات ينقلن ماء النع بالجرار.

ترى أرينا أن المرأة والأم الفلسطينية مصدر أمل وفرح وفخر للقضية الفلسطينية، ومنبع عطاء، وترى الفلاحه الفلسطينية بعيونها وجمالها وأثوابها وحزنها وحراستها للأرض، ودورها في النضال، فهي التي تحيك ملابس الفدائيين، وتعلم أطفالها معنى الوطن، وتقدم أبناءها شهداء، «هذه المرأة تستحق أن تحتل رسوماتي وأعمالي الفنية، وأفخر أن أكون واحدة منهن» تقول أرينا.

لم يتبق شيء من عادات وتقاليد وتراث فلسطين لم ترسمه أرينا.. جسدت الحياة في البيت والريف والإنسان الفلسطيني على طبيعتها، تمشي مع قارئ اللوحة

بيئة فلسطين، تنقله بدهشة من موسم إلى آخر، عائلة فلسطينية من زوج وزوجة وأطفالهما يُشعلون ناراً في كانون الحطب «الموقدة»، ويتجمهرون حولها طلبا للدفع وتبادل الحديث، بينما يصعد دخان من فوهة إبريق شاي حيث اعتاد الفلسطينيون أن يكون كانون الحطب مكانا ورمزا خاصا للبت في الأمور العائلية، ومجلسا للنكات والمرح، إلى رعي الماعز وحصاد القمح، كما رسمت قبة الصخرة المشرفة.

وحول المجيء إلى فلسطين وانطلاق ريشتها بأعمال تُلخص الحياة فيها، تقول: حين وصلت فلسطين تحوّلت حياتي كفنانه، مشدوهة بحياة الشرق الصاخبة وألوانه الصارخة، مقارنة بالهدوء في بطرسبورغ، إضافة لإيماني بعدالة القضية الفلسطينية، فكرست جلّ وقتي ونتاجي الفني لتفاصيلها، بما تحويها من أمل وألم ومحطات وعشق وتراث، وما زلت أعيد تقديم الموروث الثقافي الفني بطريقتي، بوصف الواقع الحقيقي كما هو، وإبراز ملامحه الخاصة، وتمييزه عن الثقافات في العالم.

تعشق أرينا عملها وتراه حياتها، وتصفه بالقول: العمل بالنسبة لي حالة حياة تبدأ مع العمل ولا تنتهي بالانتهاء منه، حيث إن العمل يدخل مرحلة جديدة من الحياة، والصداقة القائمة بيننا في فترة إنجازها تتعمق مع كل لحظة، إلى درجة الدخول في توحّد يحزنك عندما تشعر أن هذه العلاقة على مشارف نهايتها.

أولى مشاركاتي الفنية كانت معرضا جماعيا في مدرسة الفنون بمدينة سيفاستوبل، ثم توالى المعارض بمدينة سان بطرسبورغ. وشاركت مع الفنانين ماهر ناجي وفتحي غبن في معرض ثلاثي في قاعة الأخوين لاما في غزة، وكانت هذه أولى مشاركاتي في فلسطين، لتتوالى بعد ذلك المشاركات في رام الله والقدس وإسبانيا وأستراليا والإمارات العربية.

الفنانة التي رسمت مشاهد النكبة والتهجير، تتمنى أن تنجز عملاً يوثق لحظة الخلاص من الاحتلال وعودة فلسطين، الإنسان لأرضه والبيت لأصحابه.





# تسليم الجمل.. بصمة تصنع لوحة

## # أول فنانة ترسم ببصمة الاصبع في فلسطين



الاصبع، ومن هذه اللوحات لوحة الشاب المثلث والفتاة المثلثة وطفلة تحمل مفتاح العودة وغيرها. وتقول ان لوحة الشاب المثلث تعبر عن المقاومين والثائرين، ولوحة الفتاة المثلثة تعبر عن مشاركة المرأة في الهبة بجانب الرجل، ولوحة الطفلة التي تحمل مفتاح هي اثبات على تمسكنا بحق العودة. وتختتم تسليم حديثها بالقول: «هدفي الذي أسعى اليه ان أكون قدوة بالفن التشكيلي وقمرا مضيئا في سماء الفن، ورسالتي لزملائي الفنانين هي: مزيد من الارتقاء بالفن التشكيلي والتعبير عن قضيتنا الفلسطينية لتصل للعالم أجمع».

وطني ودولي». وتضيف «من الصعوبات التي تواجهني غلاء أسعار أدوات الرسم في ظل الأوضاع الاقتصادية السيئة التي يعيشها أهالي قطاع غزة منذ ثماني سنوات، إضافة الى عدم اهتمام الحكومة لتوظيف مواهبنا». واستطردت «دافعي من الرسم بالبصمة هو حبي لترك بصمة في المجتمع، وشاركت في عدد من المسابقات وحُزرت على جوائز متعددة، لكنني أطمح إلى مواصلة طريقي للوصول لمراحل متقدمة». وسخرت تسليم فننها التشكيلي لدعم الهبة الجماهيرية حيث قامت برسم لوحات عنها ببصمة

الصغر وعملت على تطويرها عن طريق الممارسة والمشاركة بمسابقات ومعارض فنية، فمنذ ان كانت طفلة اتجهت للتعلم وترسم بالألوان سواء المائية أو الخشبية الى ان وصلت الى ما وصلت اليه الآن. وتضيف «الرسم هو وسيلة للتعبير عما بداخلي وطريقة لتضامني مع قضايا مجتمعنا الفلسطيني أو غيره من قضايا العالم الانسانية، دعمي أهلي ومعلمي وشجعني اصدقائي على ممارسته والتطوير من مستوى الفن التشكيلي اذا ما اردت الوصول الى القمة ومناقسة فنانين على مستوى

استراحة الحياة

علاء الهجين

تدخل غرفتها الخاصة لممارسة فننها، تغلق الباب، تحتاج الى هدوء تام، تجلب كرسيها المتحرك تضعه أمام لوحتها البيضاء، تمنع النظر فيها قليلا، تجهز اللوحة المراد رسمها بمخيلتها، تحضر مستلزماتها بجانبها، تضع اصبعها بألوانها ثم تبدأ برسم تحفها عن طريق بصمة اصبعها، ينتظر الأهل والأصدقاء مدة من الزمن على باب غرفتها وبصالة الجلوس أحيانا، لتنتهي بعد نصف ساعة من رسم لوحتها التشكيلية، فيسرع من كان ينتظر لرؤية بصمتها الفنية لينظر اليها ويبتسم ويتمتع بذلك الفن التشكيلي الجديد.

انها الفنانة التشكيلية تسليم الجمل (20 عاما) ابنة مدينة رفح، التي تعتبر أول فتاة ترسم عن طريق البصمة في قطاع غزة.

ولدت وترعرعت تسليم بأسرة متوسطة الحال، درست بمدارس محافظة رفح وأكملت الثانوية العامة وحاليا تدرس تخصص تربية فنية بجامعة الأقصى بغزة.

اختارت تسليم التربية الفنية لحبها وعشقها للفن ولتنمية موهبتها، حيث قامت بالدراسة والتدريب واكتشفت طريقة جديدة بالرسم وهي طريقة الرسم ببصمة الاصبع، وكانت أول من رسم بهذه الطريقة في فلسطين وربما العالم.

تؤكد تسليم انها اكتسبت موهبتها الفنية منذ



## نصائح مهمة لتكوني صديقة زوجك المقربة

وكما رأيتِ الشريك في حالة إحباط ويحتاج لمن يؤازره.  
- الأسرار: بند الأسرار مهم للغاية، بل نكاد نحدّد عمق العلاقة مع أحد ما من خلال حجم السر الذي نودعه لديه. لذا، احرصي على مقاسمة الشريك أسرارك؛ فمن شأن هذا منح العلاقة مزيداً من العمق والثقة، وفي الوقت ذاته استمعي لأسراره وكوني كتومة لها ولا تفضيها للصديقات أو الأهل تحت أي ظرف كان.  
- اللفتات اللطيفة والمفاجآت: لا تتوقفي عن صنعها كلما أتاحت لك الفرصة. وردة بجانب السرير، رسالة حب بجانب المرآة، طبق حلوى مفضل لديه منذ الطفولة، اليوم يضمّ صور من مراحل حياته كافة، دعوة على عشاء في مطعم كنتما تترتدانه قبل الزواج، وهكذا.  
- المرح: كوني مرحة وتجنّبي النكد بقدر المستطاع. أكثر ما يعلق في ذهن أحدنا النكات التي كان يُطلقها الآخر وقفشاته ومزحاته وصوت ضحكاته. لذا، اجعلي صورتك مرحة وخفيفة ظل في عينه دوماً.  
- الحب في الأحوال جميعها: في السراء والضراء والصحة والمرض والغنى والإفلاس والصعود والهبوط. اجعلي من الحب قيمة لا تمسّ ولا تتغير وأكّدي على هذه الفكرة دوماً قولاً وفعلاً.



لعل العلاقة الزوجية واحدة من أكثر العلاقات إصابة بالروتينية والاعتيادية لاحقاً؛ ذلك أنها تدخل في الغالب في خانة الأمور المسلّم بها ومن دون تكبّد العناء السابق الذي كان يبذله كل طرف لإرضاء الآخر وإدهاشه.  
من السهل أن تكوني زوجة، لكن قد يكون من الصعب أن تصل مرتبة العلاقة نحو الصداقة الحقيقية: أن يتحدث لك زوجك عن كل ما يمرّ به وأن يثق بأن صديقته التي تستمع إليه لن تبدأ بإصدار الأحكام القاسية أو اتخاذ ردّات الفعل غير المحسوبة.  
فيما يلي بعض النصائح التي تعينك على أن تكوني صديقة لزوجك، وليس زوجة فحسب:  
- المسامحة: تذكري أن من يرغب بالاستماع لاعتراقات الآخرين وفضفضاتهم عليه ألا ينصب لهم المشائق حين يتحدثون عمّا حصل معهم. لذا، فليكن قلبك كبيراً، ولتكن مسامحتك على بعض الهفوات الصغيرة والكذبات البيضاء والمواقف العابرة أمراً يثق منه الرجل، فيتخذك حينها صديقة يلجأ للحديث إليها من دون خوف من ردة فعلها.  
- الدعم: ما من شيء مثبّط بقدر الزوجة المتذمرة التي تجعل دعمها انتقائياً بحسب المواقف والقرارات التي تروق لها فقط. كوني داعمة دوماً، لا سيما إن وجدت أن الظروف اضطرت زوجك لخيار ما وظيفياً أو اجتماعياً أو

مالياً. وجهي الانتقادات بطريقة لطيفة ولكن في نهاية المطاف كوني داعمة حقيقية له.

- المديح والاهتمام: في زحمة الانشغالات نكاد ننسى هذه الجزئية في علاقتنا مع من حولنا، خصوصاً الشريك الذي يحتاج في مرات كثيرة لإشعاره بحجم الحب والاهتمام والإعجاب بما يفعل. لا تتواني عن المديح والاهتمام كلما رأيت ما يستحق ذلك،

- الخصوصية: أن ترتبط بشريك ما، لا يعني البتة أن نصادر حرّيته وندخل في كل صغيرة وكبيرة في يومياته. اتركي لزوجك هامش حرية يتحرّك ضمنه. نزهات مع الأصدقاء، زيارات لوالدته، الخروج في رحلة تخييم، خصوصية هاتفه وجهاز كمبيوتره المحمول، وهكذا. من شأن هذا الهامش ألا يشعره بأن الزواج قد صادر حرّيته وأفقدته امتيازاته السابقة. (نصف الدنيا)

## 5 اقتراحات لحل الخلافات الزوجية

جديد السينما وما إلى ذلك، قومي بالتركيز عليها واستثمريها للتقريب بينكما في المقابل، ابتعدي عن نقاط الخلاف، أي إن كانت لا تروق له مشاهدة البرامج النسائية، فليس ضرورياً أن تشاهدا برنامجاً نسائياً خلال سهرة مشتركة

من كان مقرّباً من عائلتيكما. لا تنسي أيضاً أن عليكما إبقاء الخلافات بعيدة عن الأطفال.  
التركيز على نقاط التلاقي: بمعنى، إن كانت هناك هوية مشتركة مثل متابعة

تبدو الأرقام مرعبة حين تتحدّث الإحصائيات عن نسب طلاق تصل حتى خمسين بالمائة في بلاد عربية عدة، ما يجعل السؤال ملحاً أكثر من أي وقت مضى: هل هناك حلا للخلافات الزوجية الكثيرة فيما يلي بعض الاقتراحات في هذا الخصوص:

الهدوء ثم الهدوء: مهما كان الخلاف مستعصياً، إياك والانزلاق لفخ الألفاظ النابية أو الشتائم أو صفق الأبواب أو رمي الأغراض على الطرف الآخر إلى جانب كون ممارسات كهذه تعكس صورة سلبية عنك وعن درجة تحكّمك بأعصابك، فإنها تفاقم المشكلة أيضاً وتسهم في تعقيدها بدلاً من حلّها. استعيني بالهدوء وتذكري دوماً أن ما لا يحلّه الحديث الهادئ المتزن، لن يحلّه الحديث المتشنّج الغاصب.

الحوار: ما من شيء يوصل الفروقات الزوجية لمرحلة الخلافات ومن ثم كسر العظم بقدر غياب الحوار. أسّسي منذ بداية علاقتك بالشريك لعادة الحوار. ليس ضرورياً أن يكون طويلاً ومنمقاً، لكن لا تعتمدي البتة على الصمت والتلميحات ومراكمة المواقف. حتى وإن لم يكن الحوار محبباً للشريك، قومي بإرساء قواعده بطريقة عفوية من خلال أسئلة من قبيل: ما الذي يغضبك؟ ما بك اليوم؟ ما هي الأشياء السلبية التي بوسعنا تجنّبها في علاقتنا؟ وهكذا، اتركي ما مضى وما هو آت وركّزي على حل المشكلة التي تتحدثين عنها.

عدم رفع سقف التوقعات: يدخل كل منا لعلاقة الزواج وفي ذهنه توقعات عالية ومثالية، إلى حد يفضي للإحباط والخيبات لاحقاً. لا ترفعي سقف التوقعات كثيراً وتذكري أن لكل منا عيوبه، وميّزي بين عيوب مزمنة لا حل سوى التأقلم معها وأخرى بالوسع تعديلها والتخفيف منها.

الاحتفاظ بالخصوصية: من شأن إخبار الآخرين بالخلافات الزوجية مفاقتها وإشعار الطرف الآخر أن خصوصيته في خطر. لذا، حاولي بقدر المستطاع إبقاء الخلاف ضمن حدودكما الشخصية فقط لا غير وعدم إخبار الآخرين عنها حتى



## تخلي عن 14 نقطة سلبية لتشقي طريقك نحو الراحة والسعادة



- 1- ثمة ممارسات سلبية لا ننفك نقوم بها في يومياتنا وعند منعطفات حياتنا الحادة، من شأنها الإتيان على ما تبقى من إيجابية أو محاولة لحل المشكلة.
- في العادة، يرفض معظمنا اعتبار هذه السلوكيات سلبية من الأساس، لكن ثقى بأنك في حال أعدت النظر فيها وصوبتها، فإنك ستجدين فرقا كبيرا في المحصلة.
- فيما يلي بعض من هذه السلوكيات التي يجدر بك إعادة النظر حولها:
- 1- لست على حق دوماً: فكرة الخطأ واردة، لذا لا تقومي بحسم الجولة لصالحك حتى قبل أن تقيمي ما فعلته.
- 2 - ليس بالضرورة أن تكوني مسيطرة: داء السيطرة متوغل لدينا فوق ما نعي أو ندرك، لذا قومي بضبطه وترويض نفسك على أنه من غير الضروري أن تكوني المسيطرة دوماً.
- 3 - لا تلومي وتعاتبي كثيراً: العتب الزائد عن الحد سيفقد كلامك وزنه الرصين والثقيل، لذا خففيه لأدنى درجة ممكنة وتجنبي اللوم الزائد. في مرات، يكون الصمت عتياً أبلغ من الحديث.
- 4 - اصرفي عنك الأفكار المجنونة والسلبية: لا تنجرفي وراء الأفكار المجنونة من قبيل الرغبة بإيذاء الآخرين أو الانتقام منهم بعد خلاف حصل أو منافسة انحسرت لغير صالحك. اصرفي عنك هذه السلوكيات التي تكشف قلة الاتزان.
- 5 - لا تكوني شكاءة بكاءة: بمعنى ألا تفرطي في الدراما دوماً، فتصبح صفة لصيقة بك. تذكري دوماً أن معظم الشكوى من باب الفضفضة لا غير، وبأن احتماليات مساعدة الآخرين لنا محدودة للغاية.
- 6 - لا تنتقدي كثيراً: ليس من الصواب الظهور بشخصية «مستر نو» دوماً. لا تنتقدي كثيراً ولا تخيفي الآخرين من لسانك السليط وعينك الناقدة.
- 7 - ليس مطلوباً إبهار الآخرين: لعل أكثر ما يثقل كاهلنا الرغبة في إبهار الآخرين ونيل رضاهم بشتى الوسائل الممكنة. تذكري دوماً أن من سيحبك سيرى سلبياتك حسنات، وبأن من يكرهك سيرى حتى إيجابياتك نقائص.
- 8- لا تعارضي التغيير: التغيير سنة كونية إنسانية دراجة، لذا لا تربطي اسمك بالحرس القديم الراض لأبي تغيير أو جيل جديد قادم. كوني منفتحة على التغيير، وستجدين أن مقعدك محفوظ في التغييرات كلها حينها.
- 9 - لا تصنفي كثيراً: ما من داع لإيجاد تصنيف لكل شيء: أحب، لا أحب، جيد، شرير، معي، ضدي. كل هذه التصنيفات من شأنها تقييد خياراتك في الحياة، كما أنها تحصر في خانات قد لا تملكين الخروج منها لاحقاً.
- 10 - تجنبي الخوف: يعمل الخوف على شل حركتك بالكامل. دعيه جانباً، وزني الأمور بميزان العقل، ومن ثم اتركي التدابير في يد الله ولا تقلقي بشأنها كثيراً.

- 11 - لا تسوقي الأعذار دوماً: ليس مطلوباً منك تبرير كل أمر وتقديم عذر عنه. في مرات، ستكونين غير راغبة في استقبال ضيف ما، هكذا، من دون إبداء أسباب. لا ترهقي نفسك بدوامات الأعذار.
- 12 - الماضي انتهى: ليس هناك من داع لاستنكار الماضي في كل حين، فتعيقين بالتالي حدوث المستقبل بحكاياته الحلوة ومجازفاته وأحلامه.
- 13 - لا تتعلق كثيراً: تذكري دوماً أن الأمور جميعها إلى زوال، وبأن التعلق بالآخرين بطريقة مفرطة سيفضي لأضرار نفسية جسيمة عند حدوث خيبات الأمل أو الوداع لأي سبب كان.
- 14 - العيش كما ترغبين أنت: لا كما يرغب الآخرون. لا يعرف من أمامك نوعية الظروف التي شكلت خياراتك وشخصيتك، لذا عيشي وفقاً لما ترين مناسباً وملائماً لقدراتك وتوقعاتك وتطلعاتك القادمة.

## أخطاء لا تقعي فيها أثناء غسل شعرك



### اسباب تقصف الشعر

أوردت مجلة «الصيدليات الحديثة» الألمانية أن تقصف الشعر يرجع إلى أسباب عدة، منها نقص الفيتامينات أو نقص العناصر كالحديد. كما قد يرجع تقصف الشعر إلى عوامل خارجية، مثل السخونة الشديدة لمجفف الشعر أو فرك الشعر بعنف بعد غسله أو استخدام منتجات تصفيف شديدة، كمشبث الشعر أو اسبراي الشعر. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون من الضروري تغيير الفرشاة أو المشط.

### الوان تخفي شحوب البشرة في الشتاء

قالت مجلة «إن ستايل» الألمانية إنه يمكن صرف الأنظار عن شحوب البشرة خلال فصل الشتاء من خلال ارتداء القطع الفوقية التي تزدهو ببعض الألوان، مثل الأحمر البرغندي (نبيذي داكن) والأخضر بلون الغابات والذهبي الدافئ والوردي الصارخ والبنّي بدرجات النوجا والكراميل والكونيك.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أن هذه الألوان الخمسة تمنح البشرة مظهراً برونزياً يشع نضارة وحيوية، مما يساعد على إخفاء شحوب البشرة خلال أشهر الشتاء بصرياً.

- والماء شديد السخونة.
- تجنبي تغيير الشامبو: عليك أن تستمري باستخدام الشامبو المناسب لشعرك، تجنبي تغيير الشامبو باستمراراً ظناً منك بأن هذا سيؤدي إلى تحسين صحة شعرك.
- لا تغسلي شعرك يومياً: بحسب المختصين، يصبح الشعر أكثر جمالاً عندما تسمح المرأة للزيوت الطبيعية بأن تخرج من فروة الرأس لتصل إلى أطراف الشعر، لذا ينصح بتجنب غسل الشعر يومياً، والاكتفاء بغسله مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- والماء شديد السخونة.
- تجنبي تغيير الشامبو: عليك أن تستمري باستخدام الشامبو المناسب لشعرك، تجنبي تغيير الشامبو باستمراراً ظناً منك بأن هذا سيؤدي إلى تحسين صحة شعرك.
- لا تغسلي شعرك يومياً: بحسب المختصين، يصبح الشعر أكثر جمالاً عندما تسمح المرأة للزيوت الطبيعية بأن تخرج من فروة الرأس لتصل إلى أطراف الشعر، لذا ينصح بتجنب غسل الشعر يومياً، والاكتفاء بغسله مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

# ماذا يخبئ لك برجك في العام 2016؟

سمير طناب - عالم فلك لبناني



**- الحمل:** الأحداث الهامة لعام 2016 هي: الوقوع في الحب، تغيير العمل أو الحصول على عمل جديد، التخلص من ضغوطات معينة وذلك بفضل وجود كوكب أورانوس في برجك. مع وجود كوكب زحل في برج القوس الذي هو برج صديق لك من بداية آذار حتى نهاية أيلول ستبني إنجازات معينة على أسس صلبة وثابتة.

تغيرات هامة ستحصل في أفكارك وشخصيتك يا مولود الحمل ما يدعوك لتغيير هواياتك ونوع ومكان العمل أو السكن. كوكب المريخ شفيق برجب سيزيد من طاقتك على العمل وسيدعمك في كل قراراتك.

في الحب، للمتزوجين، هناك تأقلم مع الروتين في العلاقة مع أفكار جديدة لإدخال التجدد في العلاقة من خلال مشاريع مشتركة مفيدة لكما. للعازبين، تزداد الرغبة عندهم لإختبار علاقات جديدة مع سرعة في الاستجابة العاطفية. للبعض هناك علاقات للتسلية والمتعة للبعض الآخر رغبة في الارتباط والزواج خاصة لدى الفتاة الحمل في الربيع والصيف.

**- الثور:** من أهم أحداث هذا العام: نشاطات منتجة، دخول مال، ثبات عاطفي وصحة جيدة مع نشاط عام جسدي وفكري ونفسي وذلك بفضل تواجد كوكب جوبيتر وبلوتون في أبراجتريبية صديقة. تقدم بثقة أيها الثور وستكون من أهم المحظوظين لهذه السنة.

في العمل من أول السنة وحتى بداية أيلول، كوكب جوبيتر في العذراء سيكون الداعم القوي لك في الحظ والمال. كوكب بلوتون في برج الجدي سيكبر طموحاتك. من بداية السنة ستقوم بمبادرات هامة لتطوير مهنتك. في حزيران وتموز، تعارض كوكب المريخ مع برجك سيجهرك أن تكافح بقوة أكبر. مع نهاية الصيف المكافآت ستظهر تباعا ومنها ترقية مهنية ومعنوية، ربح دعوى في المحكمة، زيادة في المدخول. في الحب للمتزوجين، العلاقة الزوجية مستقرة من أول السنة وحتى مطلع أيلول، والاشكالات في العلاقة المتبادلة ستحل بالحوار والتفاهم. الفرص المتاحة هي إنجاب طفل، السفر للاستجمام، تغيير السكن للعازبين. جوبيتر سيدعمك أيها الثور من بداية السنة وحتى مطلع ايلول لإيجاد الحب الصالح الذي يؤدي الى الزواج الصالح. مولود الثور يتأثر إيجابيا بوجود كوكب نبتون في البيت الحادي عشر (بيت الارتباط والعلاقات) ما سيؤدي لعلاقات عاطفية ومهنية مفيدة لك.

**- الجوزاء:** عليك أيها الجوزاء أن تقاوم معاكسات كوكب زحل Saturne من أول السنة وحتى الصيف سواء في الحب أو العمل أو المال. في العمل أمامك إمكانيات للتقدم عليك تحدي تأثير المريخ بين آذار وأيلول الذي سيضع أمامك منافسين في العمل وخلافات مع الذين تعمل معهم. بنفس الوقت سيقوى ميلك لأخذ مخاطر قد لا تكون مناسبة لك. المشتري Jupiter المتعارض في برج العذراء سيدفعك للعصبية والتطرف مما يسبب لك مشاكل قانونية وإدارية خاصة أثناء توقيع العقود.

في الحب، للمتزوجين قد يحصل تباعد ونقاشات. في الخريف تحت تأثير جوبيتر في الميزان الذي هو برج صديق لك، سيرجع التوازن والوفاق الى علاقتك الزوجية. للعازبين، علاقات مسلية وجديدة من نوعها تحت تأثير أورانوس كوكب المفاجآت والتجدد. بعد 15 أيلول عندما يستقر جوبيتر في البيت الخامس (بيت اللقاءات الحميمة) سيرغب العازبون بالحب الجدي وسيوفق قسم منهم بارتباط، خطبة أو زواج.

**- السرطان:** أورانوس وبلوتون قد يضعانك في مواجهة مع ظروف جديدة عليك، إلا أنها ستفتح لك أيها السرطان آفاقا جديدة مغرية. بالنسبة لجوبيتر سيكون بالنسبة لك الملك الحارس حيث يمكن الطلب منه أي شيء. من أول السنة وحتى بداية أيلول ستكون منظما، فعالا وستعلم بسرعة من تجاربك وتتقدم نحو الأفضل. أورانوس الذي

بالمنطق والعقلانية والسيطرة على الوضع لن تتأثر بشكل كبير وجوبيتر يقف الى جانبك. بدءا من الصيف ترتاح أيها العذراء من مضايقات المريخ وتبدأ إنطلاقتك من جديد. كوكب نبتون الذي يتقدم في البيت الحادي عشر (بيت العلاقات) يجعلك تتعرف على مفكرين وفنانين وأشخاص قادمين من سفر.

في الحب، للمتزوجين، تحت ضغوط نبتون الموجود في الحوت، قد تمرن بصعوبات في العلاقة، شعور بعدم الرضا، تراجع في العواطف. احتمال الطلاق وارد بالنسبة لبعض المواليد. للعازبين ستكون ناجحا وجذابا خاصة من أول السنة وحتى بداية ايلول. اذا كنت تمر بنكسة عاطفية، جوبيتر يعدك بحب جديد أكثر واقعية وقابل للإستمرار والوصول معه الى الإرتباط والزواج.

**- الميزان:** هذه السنة كوكبا بلوتون وأورانوس سيحركا حياتك في عدة مواضيع أهمها: النشاطات، السكن، الحياة الإجتماعية، الحب. بعض التوتر والتعب وارد، لكن هناك حظ للإنتقال على أسس صالحة والإستفادة الكاملة من حسنات كوكب جوبيتر الذي يدخل برجك بدءا من 12 أيلول. ستستفيد أيضا من دعم كوكب ساتورن (بين آذار وأيلول) ومن دعم المريخ الموجود في برج القوس. بدءا من كانون الثاني أورانوس يسمح بإبتكار المشاريع بينما ساتورن والمريخ يسمحان بإطلاقها وتحقيقتها. جوبيتر بدءا من 12 أيلول يمنحك الهوية الكبرى وهي مسحة الحظ التي ترافقك في كل المواضيع. بلوتون الموجود في البيت الرابع (المنزل والعائلة) يحلل علاقاتك مع العائلة والأقارب ويختار منها ما هو مناسب أن يستمر. المريخ وساتورن الموجودان في البيت الثالث (بيت الصداقات) سيجعلانك متطلبا في إختيارك لأصدقائك. في الحب، للمتزوجين من أول السنة وحتى الصيف، تعارض أورانوس يسبب بعض المشاكل المحتملة. بعد 12 أيلول مع دخول جوبيتر الى برجك، سيرجع الوفاق الى حياتك الزوجية ومع الأولاد أيها الميزان. للعازبين، لا ارتباطات جديدة على الأقل حتى الصيف. مع أورانوس فرص الجاذبية تزداد. بفضل جوبيتر من أيلول وحتى نهاية السنة، يمكنك أيها الميزان العازب العثور على الحبيب المثالي.

**- العقرب:** مع وجود جوبيتر في العذراء الذي هو برج صديق للعقرب من أول السنة وحتى بداية أيلول ستحصل الفعالية والإنتزان والمنطق. كل اهتماماتك ستكون لعمك وطموحاتك، لكن أترك أيضا بعض الوقت للمقربين وللحظات الحلوة التي ستؤمنها لك هذه السنة على الصعيد الشخصي.

عمليا، عندك الكثير لتفعله لكن دون ان تصل الى

يعمل في بيتك العاشر (بيت العمل) سيجلب لك التجدد والمفاجآت والرغبة بالعمل بشكل مختلف مع البحث عن مجالات عمل جديدة أو في بلدان جديدة. البعض يسعى الى عطلة عائلية من أجل التفرغ للحياة الشخصية.

عاطفيا، للمتزوجين كوكب بلوتون في وضع متعارض معك سيخلق الفوضى والحيرة في أفكارك ورغباتك وي طرح أسئلة جوهرية حول علاقتك الزوجية. لكن تحت التأثير الإيجابي لجوبيتر الموجود في العذراء ستري الوجه الإيجابي للأمور. للعازبين منذ عدة سنوات بلوتون وأورانوس أثرا سلبيا على وضعك العاطفي، لكن الآن تحت تأثير جوبيتر في العذراء من أول السنة وحتى بداية أيلول، سوف تصادف العلاقة المناسبة والتي ستريحك وتصل بك لشط الأمان الى الإرتباط والزواج.

**- الأسد:** سنة مميزة لك أيها الأسد مع وجود كوكب أورانوس في برج الحمل وأيضا المريخ وساتورن في القوس، إذن كل الطاقة النارية التي ستنتعشك وتجعلك في صحة جيدة وستدفع بطموحاتك نحو البعيد وتجعلك أيضا ناجحا في الحب والإرتباط. فرص هامة ستظهر لتغيير السكن أو السفر والهجرة. جوبيتر يدخل في 12 أيلول الى برج الميزان وهذا يقوي الاتصالات واللقاءات والتعارف. زحل موجود في البيت الخامس، إذن الفلك سيهتم بعائلتك والاولاد من الناحية العلمية والأدبية. الصداقات ستزدهر أيضا وسترضي حاجاتك الترفيهية والمهنية. من أول السنة وحتى بداية أيلول، جوبيتر ونبتون في وضع متعارض سيجعلانا موالك تزداد لكنها تطير بسرعة أيضا.

في الحب، للمتزوجين، بفضل سيطرة العامل الناري لسنة 2016، تكون الروابط بين الزوجين أكثر قوة مع بعض الغيرة. مع وجود المريخ في البيت الخامس (بيت المحبة والعشق) ستكبر قدرتك على جذب الشريك خاصة بين بداية آذار ونهاية أيلول. للعازبين، ستكون جريئا اذا صادفت شخصا من الجنس الاخر يعجبك فستدفع وتعب عن إعجابك وتكون علاقاتك العاطفية ميسرة بين الربيع وبداية الخريف وتأثير ساتورن سيجعل علاقاتك تتجه نحو الجدية والإلتزام والإرتباط والزواج.

**- العذراء:** 2016 ترسل لك يا مولود العذراء كوكب جوبيتر الموجود في برجك من أول السنة وحتى 12 من الشهر حتى يواجه معاكسات ساتورن والمريخ والعلاقات المضللة لكوكب نبتون. جوبيتر سيساعدك على أن تبقى سيد اللعبة وحتى تستفيد من الافراح المعنوية والعاطفية والمادية التي سيقدمها لك. إندفاعك قد يخف بين آذار وأيلول بعد معاكسات ساتورن وبسبب تعارض المريخ الموجود في القوس. تعارض نبتون في الحوت قد يشوش عليك تفكيرك. لكن أيها العذراء المعروف



وسيدلك على طريق النجاح. جوبيتر يدخل الميزان من مطلع أيلول، والميزان هو برج صديق لك وهذا سيؤمن لك النجاح والمال وللبعض الشعبية والنجاح الاجتماعي. التقارب الاجتماعي والعائلي سيقوى تحت تأثير أورانوس الموجود في البيت الثالث (بيت التبادل والعلاقات). بلوتون في البيت الثاني عشر (بيت الصحة) سيحمي صحتك من أمراض الحساسية والالتهابات.

في الحب، للمتزوجين، العلاقة ستكون متوازنة والرؤية ستكون واضحة للزوجين في كيفية الحفاظ على زواج ناجح، دخول جوبيتر الى الميزان من مطلع أيلول سيقوي العلاقة وسيشجع على الإنجاب.

للعايزين، أي علاقة صداقة تقوى وتتحوّل الى حب متبادل. من أيلول وحتى آخر السنة تزداد الرغبة لدى الأحبة للإرتباط والزواج.

**- الحوت:** إن التقاطع السلبي لكوكب ساتورن بين آذار وأيلول، ووجود المريخ في تقاطع سلبي في البيت العاشر (بيت النشاطات) عليك بتوقع بعض التأخير في العمل، علاقات لا تخلو من التوتر، ملفات لا تجد لها حلا بسهولة. انتبه أيضا لتقاطع 180 درجة بين نبتون الموجود في برجك وجوبيتر الموجود في العذراء ما يجعلك لا ترى بوضوح أو تقرر بسرعة دون إستشارة أحد مما قد يعرضك لخيبات أمل.

من أيلول وحتى نهاية 2016، هذه الفترة تعتبر جيدة على صعيد المال والعمل وهي ستكون مسهلة. علاقتك مع العائلة والمحيط تكون جيدة هذه السنة وستكون منفتحة و متماسكا وذلك تحت تأثير نبتون في برجك. في الحب للمتزوجين، بعض سوء التفاهم لكنه قابل للحل بالحوار. للعايزين، ستواجه علاقات غير ناعمة لك لكنها مسلية وتحت تأثير نبتون من أيلول وحتى آخر السنة قد يساعدك الحظ للقاء نصفك الآخر.

لمتابعة الدراسة أو للعمل.

في الحب، للمتزوجين ساتورن سيجعل علاقتك ثابتة و متزنة وسيكون هناك مشاريع إجتماعية ومهنية مشتركة تقرب الأزواج من بعضهم. للعايزين، تحت تأثير ساتورن في برجك ستكون متطلبا وصعبا ولن تقبل بحبيب عادي. مع أورانوس في البيت الخامس ترغب بأن تبقى حرا وغير ملتزم بشريك عاطفي واحد.

**- الجدي:** تحت تأثير بلوتون وأورانوس ستتغير في العمق وتصير أكثر منطقيا وأقل تعلقا بالقوانين والواجبات. سنة مناسبة لتغيير العمل أو الحصول على عمل جديد وتنظيم الحياة بطريقة جديدة ومختلفة. جوبيتر الموجود من أول السنة وحتى مطلع أيلول يساعد كل ما له علاقة بتعلم أشياء جديدة، السفر والهجرة. لكن بعد أيلول جوبيتر يكون سلبيا لك لأنه ينتقل الى الميزان الذي هو برج غير صديق لك. بلوتون الموجود في برجك وأورانوس الموجود في البيت الرابع الذي يرمز الى المنزل والعائلة، هذا يدل على حصول تغيرات مفاجئة وقد تجعلك إنفعاليا تجاهها مثل ترك المنزل أو السفر أو الانفصال عن المحيط والعائلة.

في الحب للمتزوجين، هناك تغير يعمل لصالحك وتقارب أكبر وعودة الحب القديم.

للعايزين، بلوتون يضعك أمام حب عاصف يغير مجرى حياتك، وهناك قرارات فجائية وهامة تفرض عليك ظروف العلاقة لإتخاذها.

**- الدلو:** بفضل كوكبك الحاكم أورانوس الموجود في الحمل ستكون السنة لمصلحتك. هناك أيضا دعم ساتورن طوال السنة والمريخ الذي سيتواجد في القوس من آذار حتى أيلول ، كل هذا سيساعدك على بناء وضع مهني وإجتماعي مناسب وسيعطيك الأفكار الثابتة والإيجابية

الضغط والتعب عليك تجنب الخلافات مع الناس في الوسط المهني والإجتماعي. مع كوكب نبتون في الحوت الذي سيوجه صوبك تيارته الإيجابية وسيعطيك الحس الإلهامي لتختار المشاريع المناسبة لك. إذا كنت تعمل في المجال الفني، الصحافة أو التسويق سستميز سنتك 2016 بالنجاح.

في الحب للمتربطين، العلاقات مع الجنس الآخر ستكون متوازنة وعقلانية وفيها مشاريع ترفيهية مشتركة. الفترات الناجحة عاطفيا هي خاصة في حزيان وتموز عندما يدخل المريخ الى برجك.

للعايزين، المناخ العاطفي سيكون غير مستقر. في حزيان وتموز الرغبات العاطفية والجسدية ستكون في أوجها. مع نبتون الموجود طوال السنة في البيت الخامس (بيت اللقاءات والحب) سيتضاعف حبك، لكن إنتبه من خيبات الأمل المحتملة لأن الشريك العاطفي لدى البعض سيكون كاذبا وخائنا.

**- القوس:** كوكبا المريخ وساتورن موجودان معا في برجك وسيمنحك الطاقة الفكرية والجسدية. وأيضا أورانوس موجود في الحمل الذي هو برج صديق لك، ستتحرك إذن وتبني مشاريعك وخطواتك على قواعد صلبة. تحت تأثير ساتورن الموجود في برجك منذ سنة، ستكون جديا وثابتا. المريخ موجود في برجك من مطلع آذار حتى نهاية أيلول، سيعطيك من قوته وأيضا بعض العدوانية التي تحتاجها أفكارك ومشاريعك. بلوتون الموجود في البيت الثاني (بيت المال) سيهتم بالتدقيق بحساباتك واختصار أي مصروف للمال يفوق طاقتك. تحت تأثير ساتورن ستشعر ببعض التعب الفكري والجسدي وبعض المتاعب في المفاصل والأسنان. أورانوس الموجود في البيت الخامس الذي يعني بالأطفال والأحفاد، سنة 2016 فيها إنجاب وولادة وسفر الى الخارج

## الأبراج الأكثر أنانية

يختلف كل برج عن الآخر بحسب شخصيته وطبعه. إختارنا لك لائحة من الأبراج الأكثر أنانية بطبعها.

- الجوزاء: يعتبر الجوزاء من الأبراج الأنانية بإمتياز، فهو لا يقدم المساعدة إلا إن كان يعلم مسبقا أنه سيستفيد هو أيضا من الوضع، إضافة إلى ذلك لا يقبل الجوزاء إلا بالأفضل له فقط من دون أن يفكر برغبات الآخرين.

- الحمل: يعتبر برج الحمل من الأبراج الأنانية بالرغم من أنه يعطي الكثير لعائلته والأشخاص الذين يحبهم فقط. ولكنه بطبعه يميل إلى الأنانية بتصرفاته مع الآخرين.

- الدلو: يعتبر برج الدلو من الأبراج الأنانية ولكنه قد يقدم بعض التنازلات البسيطة في القليل من الأحيان. - الميزان: إن برج الميزان أناني ولا يفكر كثيرا بالآخرين. فأكثر ما يهمله هو راحته الشخصية ولا يبالي إن كان الآخر يشعر بالراحة أيضا أم لا.

- القوس: يصعب على القوس تقديم المساعدة للأشخاص غير المقربين منه. فهو قد يعطي الكثير ويقدم التنازلات لأفراد عائلته ولكنه لا يهتم لآراء أو حاجات الآخرين (الأصدقاء، الزملاء...).

- الثور: إن الثور يحب التملك، هذا ما قد يعزز ميله إلى الأنانية. ولكن ما من شك بأنه يساعد الأشخاص الذين يحبهم من كل قلبه.



# خطوات هامة للتغلب.. على اختلاط الروائح بالثلاجة



إن كنت تعاني من اختلاط الروائح في الطعام المحفوظ بالثلاجة، فقد تحتاجين لإعادة النظر مرة أخرى بمحتوياتها: هل هي مرتبة بشكل جيد؟ هل هي محفوظة بشكل محكم؟ هل الثلاجة تحتاج للتنظيف؟

ولنبدأ بالخطوة الرئيسية وهي التنظيف:

- قومي بتفريغ الثلاجة وفصل الكهرباء وإزابتها من الثلج، نظفها بماء دافئ مع الخل والبيكنج صودا أو بيكربونات الصوديوم.
- اتركي الباب مفتوحاً حتى يحصل على تهوية جيدة، ضعي طبقاً به بيكنج صودا لمدة 4 ساعات في الفريزر مع ترك الباب مفتوحاً.
- ضعي حبوب بن كاملة أو مطحونة على ورقة واتركيها في رف الثلاجة لمدة ساعتين وأغلقي الباب. رشي بودرة فانيليا على الرفوف وأغلقها لمدة يوم، بعدما تأكدنا من نظافة الثلاجة نحتاج لترتيب الأطعمة بشكل مناسب يمنع ترسب الروائح واختلاطها:
- \* تعرفي على مدة تجميد كل نوعية من الأطعمة فهذا الأمر مهم جداً.
- \* صنفي الأطعمة حسب: لونها، نوعها، أو الوجبة التي تقدم فيها.
- \* ضعيها في وحدات منفصلة، علب بلاستيك أو رفوف مخصصة لكل مجموعة (مثلاً رف للخضار، اللحوم...).
- \* احرصي على تعبئة الطعام في صورة مسطحة بعد وضعه بالكيس.
- \* حددي الكميات في كل كيس تبعاً لحجم الوجبة؛ حتى لا تضطري لفك كمية كبيرة من الطعام من أجل كمية صغيرة، استخدمي حاويات شفافة حتى تتبيني محتواها.
- \* اكتبي على الأكياس والعلب محتواها وتاريخ وضعها للتجميد.
- \* ضعي الشربة ويقايا المقرونة والأرز في أكياس التجميد لتوفر مساحة.
- \* رتبي المحتويات دائماً، القديم في الأمام والأحدث في الخلف.
- \* تأكدي من استخدام علب مغلقة بإحكام أو أكياس مناسبة للتجميد.

تنمو فيها البكتيريا، إلا إذا حافظت على نظافتها باستمرار، وستحصلين على مكعبات ثلج ذات طعم جيد بلا روائح غريبة، ويمكنك اختيار علب الثلج المغطاة.

- عند سقوط أي طعام أو سوائل نظفها فوراً، ولا تتركها حتى لا تتغير رائحة الثلاجة. (نصف الدنيا)

**ملاحظات أخيرة:**

- عند سقوط أي سائل أو طعام في داخل الثلاجة من الممكن أن تتسرب الرائحة، وتؤثر على رائحة وطعم الطعام المخزن.

- لا تتوقعي أن تخلو علبه مكعبات الثلج من البكتيريا؛ لأنها تحتوي على ماء فقط، بالعكس فهي من أكثر الأماكن التي

## تجنب استخدام هذه الطرق في الطهي



قد يكون الطعام مليء بالفوائد، ولكن طريقة طهيه يمكن أن تفقده بعض العناصر الغذائية. فبعض أساليب الطهي مثل القلي أو الشواء بالفحم، قد تسبب زيادة في الوزن أو تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. لهذا جمعنا لكم عدة أساليب طبخ متبعة ومنتشرة، ولكن مضرّة بالصحة وفقاً لموقع «CNN»:

- القلي: سواء كانت كمية الزيت قليلة أو كثيرة، فأى طريقة للطهي تحتوي على زيت مضرّة. فالزيوت تُشبع الأطعمة بالدهون، مما يؤدي لزيادة الوزن والكوليسترول. لذا يُفضل في حالة القلي، وضع مناديل ورقية على الطعام بعد خروجه من الزيت، حتى يمتصه.
- الشواء بالفحم: تلتصق الغازات المنبعثة من الفحم باللحم، مما قد يؤدي للإصابة بالسرطان. لذلك يُفضل استبدال الفحم بالشواء بالكهربائية.
- غسل الفواكه بعد التقشير أو التقطيع: غسل الخضراوات والفاكهة بعد التقشير أو التقطيع، يُفقد العناصر الغذائية الموجودة بها. لذا يُفضل غسلها بقشرتها، لإزالة البكتيريا المتواجدة على القشرة.
- تسخين الزيت: حتى يطهى الطعام جيداً ولا يلتصق بأواني الطهي، يجب تسخين الزيت جيداً إلى أن يبدأ البخار في الانبعاث منه. ولكن ما لا تعرفه أنه يبدأ في فقد فوائده عند هذه المرحلة، الأمر الذي يؤدي لتكوين مركبات مضرّة فيه.
- غسل اللحوم النيئة: يُفضل تنظيف اللحوم النيئة باستعمال المنديل، لأن غسلها في حوض المطبخ، يؤدي لتزايد البكتيريا في الحوض وانتقالها إلى الأطعمة وأدوات المطبخ.

# ميرنا عيسى.. الطيبة الفنانة

\* دراسة الطب لم تمنعها من إظهار موهبتها في الغناء لفلسطين



\* أول ظهور لها عام 2010 بعد مشاركتها في مسيرة العودة التي انطلقت من جميع المخيمات الفلسطينية في لبنان \* تسعى لأن يصدح صوتها داخل الوطن وخارجه وتصل أغانيها لكل بقاع الأرض

لأنها رمز من رموز فلسطين وعنوان الثائر في وجه المحتل ورمز التحرر في العالم.

وتؤكد ان القضية الفلسطينية ليست دينية أو قومية فحسب، بل هي قضية إنسانية يتعاطف معها أي إنسان نبيل يكره الظلم والاستعمار ويجب العدل.

تقول ميرنا: «تعاطفت مع القضية الفلسطينية شخصيات غير عربية، بل وشخصيات يهودية ترفض الصهيونية بكل أشكالها». وأوضح ان القضية الفلسطينية هي قضية الأحرار في كل العالم، وجوهر الصراع العربي والدولي.

وتسعى الفنانة الشابة لأن يصدح صوتها داخل الوطن وخارجه لتصل أغانيها من خلال صوتها الى كل بقاع الأرض لأنها تحمل في معناها معاناة اللجوء والتشرد ومعاناة شعب انتفض منذ زمن ليرفع الظلم عنه، ومعاناة شعب يقاوم المحتل لدره وإعلاء راية فلسطين خفاقة وإعلان الحرية والاستقلال وعودة اللاجئين إلى ديارهم.

واكدت ميرنا انها ومن خلال أغانيها الوطنية تبعث رسالة للتشديد على الوحدة الفلسطينية، كما تسعى لأن ترسل رسالة للعالم بأن هناك شعبا مظلوما.

وتتمنى أن يتحقق حلمها في أن تصبح طبيبة لتضمد جراح أبناء شعبها، وأن تتأقداها أرض فلسطين ولو ليوم واحد لتقبل ترابها ولتكحل فيه جفونها وتصل في المسجد الأقصى المبارك.

وأشارت الى وجود العديد من المواهب الفلسطينية في الغربية بالرسم والنحت والغناء، مشيرة الى ان هذه المواهب لا تتلقى أي دعم حتى تظهر تلك الموهبة للعن. وطالبت بدعم المواهب الشابة لأنها صورة الوطن في كل بقاع الأرض.

تقول: «بفضل جمهوري واعجابهم بأدائي اصبحت امتلك العديد من الأغاني الوطنية منها ما هو موجود وقمت بغنائها بصوتي ومنها ما هو حصري لي شخصيا، أذكر منها علي الكوفية، فلسطيني، فجرك يا فلسطيني، وغربة فلسطيني، ويا حمامة فلسطينية، وأبطال الميدان، وشعب الجبارين، وأول شمع، وانتفاضة القدس، واتغندري يا بنت الأمانة، والدلعونة الوطنية الفلسطينية».

وتشارك ميرنا في العديد من الأنشطة الاجتماعية وتزور مراكز المعاقين وعائلات الشهداء والمعارض الوطنية. وعلى الدوام تعتمر ميرنا الكوفية الفلسطينية بمقابلاتها الصحفية وفي حفلاتها الفنية وتصوير كليباتها الوطنية،

وتوحدت الفنانة ميرنا مشاركتها في المسيرة بإطلاق أول أغنية وطنية فلسطينية وهي في عمر (14 عاما) حملت عنوان «يا بلادي»، من كلمات الشاعر محمد قادية.

تمضي ميرنا في طريقها واثقة بنفسها وبارادتها القوية اضافة الى دعم أهلها لها، خاصة بحكم عمل والدها كمصور لإعلام منظمة التحرير الفلسطينية في منطقة صيدا حيث يقف إلى جانبها ويدعمها، وبحكم خبرته في مجال الغناء الوطني وتصوير الكليبات.

وإلى جانب والدها يساندها شقيقها علاء «مدير اعمالها»، حيث ينشر لها نشاطاتها واغانيها على مواقع التواصل الاجتماعي، اما والدتها فتتولى تطريز الملابس التراثية الفلسطينية لها التي تتناسب مع كل عمل فني.

استراحة الحياة

توفيق المصري

الفنانة المغربية ميرنا ناصر عيسى «19 عاما» لم تمنعها دراسة الطب من إظهار موهبتها التي كرسها للأغنية الوطنية وإظهارها لأهلها في مخيم عين الحلوة في لبنان. وفي منزلهم تنتزع الأدوار بين الأهل.. فوالدتها تبرز لها الثوب الفلسطيني، والدها بحكم مهنته يصورها في نشاطاتها الوطنية، وشقيقها ينشر لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي..

منذ بداياتها قطعت ميرنا عهدا على نفسها أن تنشده الأغاني الوطنية، فغنت لفلسطين وللقدس ولشعب الجبارين وللرئيس الراحل الشهيد ياسر عرفات، وبدايتها الفنية كانت أغنية «يا بلادي» التي كرمت وخلدت فيها شهداء مارون الراس، وتسأل الناس من وقتها: من هي ميرنا عيسى؟

هي الفنانة ميرنا المولودة في مخيم عين الحلوة عام 1996، وتعود أصولها لبلدة حطين قضاء طبرية.

تقول عيسى لـ «استراحة الحياة»: «الله خلق لي موهبة بصوتي وكنت أستخدمه أثناء الحفلات المدرسية ونشاطات المدرسة التي كنت أتعلم بها وكرسته للأغنية الوطنية الفلسطينية».

كان أول ظهور لها عام 2010 بعدما شاركت في مسيرة العودة التي انطلقت من جميع المخيمات الفلسطينية في لبنان إلى الحدود اللبنانية الفلسطينية- مارون الراس- لمناسبة ذكرى النكبة، حيث حصلت مواجهات مع جنود الاحتلال استشهد خلالها 6 مواطنين واصيب العشرات.



# كيف تقضي على روتين العمل؟

الإجازة،  
فينبغي العودة إلى النوم  
مبكرا والاستيقاظ مبكراً.  
- تجنب استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين:  
الإفراط في تناول المشروبات الغنية بالكافيين، يمكنه أن  
يتسبب في الأرق والإجهاد أثناء الليل، لذا يفضل الابتعاد عن  
الإفراط في تناولها.  
- أداء تمارين رياضية: وضع جدول لأداء تمارين رياضية يومية،  
فالرياضة تساعد على الحصول على جسم صحي، والتخلص من  
الكسل.  
- الاستعداد للعودة للعمل: يفضل التنظيم والاستعداد للعودة للعمل،  
من خلال وضع مجموعة من الأفكار الجديدة للعمل، فذلك  
يساعد على استعادة النشاط للعودة للعمل مرة  
أخرى. (نصف الدنيا

يقضي  
العاملون إجازة من فترة  
لأخرى؛ للحصول على الراحة، وإمكانية  
العودة للعمل مرة أخرى بنشاط وطاقه، ومستوى  
كفاءة أعلى، لكن يمكن أن يصاب البعض بالكسل، وعدم  
الرغبة في العودة للعمل مرة أخرى.  
ونقدم مجموعة من النصائح التي تساعد على استعادة النشاط  
والعودة للعمل دون الشعور بالكسل:  
- التخطيط لقضاء الإجازة بشكل جيد قبل حلولها: ينبغي التخطيط  
للإجازة، وكيفية الاستمتاع بها، والترفيه عن النفس جيداً بعيداً عن  
أي ضغوطات حتى يمكن تجديد العودة للعمل بنشاط.  
- العودة إلى روتين النوم الصحيح: العمل على تنظيم  
أوقات النوم والاستيقاظ مرة أخرى، فكلما منا  
يعتادوا النوم في وقت متأخر في  
أوقات



## لماذا يقال إن للقطط سبع أرواح؟!!



كثيراً ما نصف شخصاً يتمتع بقوة غير عادية؛ خاصة فيما يتعلق بقدرته على تخليص نفسه من الأذى بأنه كالقطط له سبع أرواح. فما مدى دقة هذا الكلام؟ هل هو حقيقة أم خرافة وأساطير، ليس أكثر؟ الخرافات هي قصص قديمة تُسمى أحياناً أساطير، والتي تعرض قصة شخص، أو حيوان، أو بطل، أو حدث. على الرغم من عدم وجود أساس لها في الحقيقة، فهي تحاول تفسير فكرة أو ظاهرة طبيعية. لذا فمن أين جاءت هذه الخرافة عن القطط؟ بالتأكيد لا أحد يعلم مصدر ذلك، على الرغم من أنها موجودة منذ زمن طويل. فربما يرجع ذلك لقدرة القطط على النجاة بنفسها من حوادث كثيرة كالسقوط؛ نتيجة خفة وزنها ومرونة حركتها. وبعض ممن يؤمنون بأن للقطط سبع أو تسع أرواح هو قدرتها على الهبوط دوماً على أقدامها. وقد شاهد الناس قدرة القطط على النجاة من مواقف كانت ستصيب بقية الحيوانات بإصابات بالغة، ومن هنا بدأوا بالاعتقاد أن للقطط أرواحاً متعددة. في مصر القديمة، كانت القطط من الحيوانات المقدسة التي كان يعيدها الناس كالألهة. واعتقد المصريون أن القطط مخلوقات إلهية بقوى روحية خارقة للطبيعة. ومن هنا جاء اعتقاد المصريين أن للقطط تسعة أرواح، فكان «أتوم رع» هو إله الشمس والذي كان يتخذ شكل القطط عند زيارته لعالم البشر قد أنجب ثمانية آلهة، وجمعها في روح واحدة لتكون تسعة أرواح!

ويُعتقد أن الرقم تسعة جاء من الصين، والتي تؤمن أنه رقم الحظ. ويختلف الرقم من ثقافة لأخرى، فالدول الناطقة بالإسبانية ترى أن القطط بسبعة أرواح وذلك كما يتردد عند العرب تماماً، فيما يرى الأتراك أن القطط بست أرواح. وهناك مثل إنجليزي قديم يقول: «القط بتسعة أرواح، ثلاثة عندما يلعب، وثلاثة عندما يهرب، وثلاثة عندما يبقى!». وأشار المسرحي الإنجليزي «ويليام شكسبير» لخرافة تسعة أرواح في مسرحيته الشهيرة «روميو وجولييت».

## ينتشر الذباب حول الفاكهة؟.. إليك الحل

من الصابون السائل ويقلب جيداً. وسوف يساعد على قتل الذباب.  
- الليمون: يتميز الليمون برائحته النفاذة والقوية، والتي تساعد على طرد البعوض وذباب الفاكهة، وذلك لاحتوائه على مواد الأكسدة.  
طريقة العمل: وضع 2 كوب من الماء الساخن في زجاجة رذاذ نظيفة. ثم إضافة من 10-15 قطرات من الليمون بالقرب من النباتات أو الفواكه والخضروات.  
- الحليب والسكر والفلفل: يساعد رائحته على جذب البعوض وذباب الحشرات، وبالتالي سوف يؤدي إلى غرقه.  
طريقة العمل: في مقلاة ضع 2 كوب من الحليب، و4 ملاعق كبيرة من الفلفل الأسود و8 ملاعق كبيرة من السكر على نار خفيفة لمدة 10 دقائق، ثم ضعه في المكان الذي يتواجد فيه الحشرات وشاهد النتائج.

ينتشر ذباب الفاكهة عادة على الفواكه مثل الموز، والبرتقال، وهي عبارة عن حشرة تعيش وتتكاثر في فصل الصيف لأنها تفضل حرارة الصيف، ولكن تتواجد أيضاً في فصل الشتاء ولكن بقلّة. لذا هناك بعض الوصفات الطبيعية التي تساعد في التخلص من ذباب الفاكهة والبعوض حسب ما ذكره موقع «top10homeremedies».  
- خل التفاح: يعتبر من أكثر الوصفات شعبية وفعالية للتخلص من ذبابة الفاكهة وكذلك البعوض. حيث يقوم خل التفاح بجذب ذباب الفاكهة عن طريق رائحته، ثم غرقه في خل التفاح. يجذب الذباب إلى رائحته ومن ثم يغرق فيه  
طريقة العمل: وضع خل التفاح في وعاء على النار، ثم إضافة بضع قطرات

