



العدد (30)

الثلاثاء 2-2-2016

استراحة الحياة

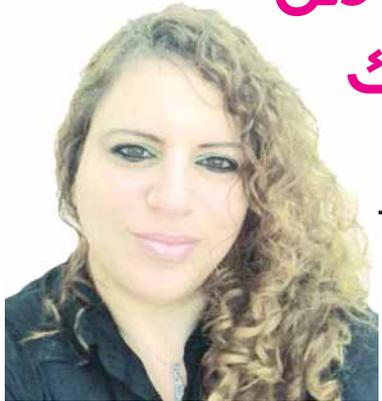
يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

عين لفتنا في ذاكرة ناسها!



دفنونا بأحلام الثلج ❄️

صحتك من
مطبخك



اعداد:
الهام بغدادي -
خبيرة البشرية
والتغذية

إبراهيم ياغي:
الإيمان وليس
الامكانيات
يخرج عملا رائعا



«معطف كبير الحجم» يعيد
أمجاد السينما في غزة

قيمة غابت عنا،
والأسوأ حاضر!

«الأمل».. أمل أطفال التوحد

50 عاما في بيع الكلام

السر الذي يدفعك لتكرار
زيارة وادي القلط

«الرسم بالطعام»

دفنونا بأحلام الثلج العاشق

بشار دراغمة



الفلسطيني والثلج يعيشان بعضهما، عاشقان لا يلتقيان الا نادرا، يرسمان لبعضهما موعدا سريا لكن سرعان ما يشاع إلى العلن، يشي هواة الرصد بالموعد والمكان، يدرك كل الناس الحدث ويستعدون للقاء أسطوري طال انتظاره ويكادون يذبحون خرافا استعدادا للحدث شبه التاريخي، ينتظر العاشق الفلسطيني في الموعد والمكان، فيطل الثلج العاشق خجولا مبتلا متناثرا، محملا الظروف المحيطة كامل المسؤولية عن هذه الاطلالة الخجولة، أو قد يغيب ولا يلتزم بالموعد من أساسه، داعيا للبحث عن الواشي الكاذب.

مشهد يكاد يتكرر سنويا، الفلسطيني دائم الالتزام بموعد الانتظار، والثلج غالبا ما يأتي بصورة عكس المتوقعة، نلومه على الصورة التي جاءنا بها، وهو يلومنا لأننا توقعنا منه أكثر ويوشك أن ينطق بالقول «هذا كل ما لدي، لكنكم رسمتم لأنفسكم لقاء مختلفا ولم أكن أنا طرفا في رسم هذه التوقعات».

الفلسطيني عاشق الثلج يعلم أنه سيكرم ضيفه وأن كرم الضيافة سيكلفه الكثير، وسيفرض عليه حظرا للتحول ومضاعفة للنفقات وارهاق للميزانيات، لكنه مستعد لكل هذه الخسائر مقابل قدوم الزائر العاشق، حتى أن الفلسطيني يخسر كل ذلك وهو يستعد للقاء دون التأكد من ضرب موعد نهائي وموثوق للحدث.

قال هواة الطقس إن اللقاء سيكون حميميا، وبعضهم أطلق لقب «أم العواصف» على الحدث، فقال فلسطيني غاضب «جاءتنا الأم ولم تأت بأبنائها العواصف معها، ولم تكن اطلالتها إلا كإطلالة عاشقة في التسعين، نسيت معنى العشق وقضت السنين على آمالها بالإتجاب، فوقفنا عند الباب والنوافذ ننتظر خيراتها فلم تعطنا الا الأعداء».

الأحوال الجوية كانت شبه عادية في الكثير من المدن باستثناء محافظة الخليل التي شهدت تساقطا ثلجيا، على مدار يومين لم يذهب الطلبة لمدارسهم بقرار رسمي، الكثيرون أيضا منحوا أنفسهم اجازات مفتوحة لاستقبال «أم العواصف».

في مدينة نابلس التي انتظرت كثيرا عاشقها الأبيض كانت الثلاثاء الماضي شبه خاوية، حتى أصحاب المحال التجارية غابوا عن مواعيدهم اليومية التي كانوا يضبطونها على «بيخ بين» وراحوا ينتظرون «أم العواصف» في بيوتهم، طال انتظارهم فلم يروا إلا قطرات مطر قليلة، فاخفتت البهجة وراح الكل يلوم الراصد الجوي الذي أخبرهم بموعد دقيق وكان يدعوهم لتجهيز الكستناء والبطاطا الحلوة والكثير من الخبز وشيء من الطحين قد يلزم ان طال زمن اللقاء.

أحدهم ملأ المقعد الخلفي لسيارته بأكياس الخبز، ربما وضع هناك 20 كيسا أو يزيد وفي خزانة السيارة مواد تموينية مما لذ وطاب، بعد يومين أطل عليه جاره الذي لم يحتظ قائلا «يا جار تأكل خبزا طازجا بدل الخبز المفرز عندك».

رغم تعرضنا لتجارب التهويل والتخويف من الأحوال الجوية إلا أن التجربة تتكرر سنويا، في كل عام يكون هناك تضخيم للحالة الجوية ويسعى الراصدون غير الرسميين للطقس لجذب المتابعين لصفحاتهم على الفيسبوك تحت عناوين مختلفة ولافتة معظمها تدعو المواطن للانتظار حالة جوية غير مسبوقة.

موقع طقس فلسطين الذي تعرض لهجوم كبير اثر عدم وصول الثلوج لكل المناطق دافع عن نفسه بالقول «هجوم كاسح على موقعنا للأسف الشديد، نحن لا نعمل بالتنجيم إطلاقا ولسنا كاذبين ونتألم عندما يتم نعتنا بالكاذبين.. نحن نحلل الخرائط الجوية التي تصلنا ونضعها بين ايديكم دون زيادة أو نقصان، والارصاد الاسرائيلية الرسمية توقعت ثلوجا في القدس.. لماذا لا يتم مهاجمتها وهي تملك الملايين والكوادر الهائلة وأحدث الأقمار الصناعية والمعدات والرادارات بينما لا نملك شيئا من هذا؟».

المواطنون الذين انتظروا الثلوج واستعدوا لها لم يعجبهم الواقع الذي حل. ويتساءل المواطن هيثم حموي قائلا: «وين القانون عن الراصد الجوي، كل ربع ساعة كان ينزل تقريرا عن المنخفض وعن ارتفاعات الثلوج؟».

لكن هذا الرأي يخالفه فاروق عاشور الذي قال إن حجم الهجوم على مواقع الطقس والرصد الجوي كبير، مضيافا «بتهمونهم بالتهويل والكذب والفضل في قراءة الحالة الجوية، الحقيقة أنا أتابع في كل شتاء موقعين فقط هما طقس فلسطين وطقس الوطن، كما أتابع صفحة الراصد قصي الحلايقة، وتوقعاتهم وتحديثاتهم تصل دقتها الى حد 90%، توازن في التنبيه والتحذير، ومتابعة مستمرة.. فلهم كل الشكر والتقدير، وعفكرة التحذير من الشيء وعدم حدوثة، أفضل ألف مرة من الغفلة عنه ثم اذا وقع عدم القدرة على التعامل معه».

«تصوير: عصام الريماوي»



ثقافة الاعتذار.. قيمة غابت عنا، والأسوأ حاضراً!



خضر رصرص

بمكابرة وعدم الاعتراف، ولكن هذا خطأ أعظم من ارتكاب الخطأ نفسه». أوضح رصرص ان ثقافة الاعتراف بالخطأ هي من سمات المجتمعات المتحضرة ونمط حياة ضروري لانه من خلاله تقل نسبة الضغينة والكراهة وتزداد فرصة التواصل بين البشر. وأكد على ضرورة غرس هذه القيمة بالمجتمع من خلال المؤسسات والأسر والأفراد للارتقاء الى مكان افضل وتصويب الأخطاء بعيداً عن الغرور والشعور الدائم انني على حق من خلال تدريب الذات على الاعتراف بالخطأ، لان الأخطاء في مجتمعنا كثيرة بينما الاعتذارات قليلة جداً، فقلما نسمع اعتذار شخص لآخر او دولة لآخرى. الحاجة لثقافة الاعتذار كبيرة ولن تنتشر هذه القيمة المهمة في المجتمع الا اذا قمنا بتعزيز هذه الصفات في تربية ابنائنا فعلاً كالصدق والشجاعة وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والشعور بالآخرين والتواضع، لتصبح كلمة انا اسف بعد ذلك سهلة!

ولاء الشمالي



يقولون ان الانسان ابن بيئته، فمجتمعه وثقافته وتربيته تؤثر في صفاته ومبادئه وطريقة تفكيره وسلوكه، فماذا تكون نتيجة مجتمع قائم على أنظمة سياسية تخطئ ولا تعتذر، وعلى ميراث كبير من الجدية والقسوة والأخذ بالتأثر، وبمجتمع مليء بالتقسيمات الطبقيّة غني وفقير، وعنصرية لاجئ فلاح، طويل قصير، جميل قبيح، وشعور دائم بالقهر والظلم خلقتها همجية احتلال بغيض؟

فكيف لي أن أوم!

ثقافة الاعتذار ثقافة سامية وراقية وتفتح المجال لتصافي القلوب والتقارب والعيش بسلام ومحبة وغيابها كما يؤكد الاختصاصي النفسي الاكاديمي خضر رصرص يؤدي الى تآكل الاحترام بين الناس وتكريس ثقافة القهر وتعزيز تكرار الخطأ وعدم التراجع عنه. وأشار رصرص الى ان من يعمل فقط هو الذي يخطئ ليتعلم من خطئه وينضج ويكبر، والاعتذار يرفع من قيمة الفرد لا العكس، فالمعتذر انسان متصالح وواثق مع نفسه لديه اخلاق وشهامة عالية ولديه من الشجاعة ما يكفي ليتحمل مسؤولية افعاله كون الانسان بطبعه خطاء.

يقول رصرص ان الاساءة وقعها صعب على الآخرين وبتقافتنا لسنا معتادين على الاعتذار بحق الاخر، لاننا نعتقد ان الانسان المعتذر هو انسان خجول جبان وضعيف، «هناك اعتقاد سائد ان المعتذر بخطئه انسان ضعيف، وانه فضيحة اذا اعترفنا، وربما بسبب الشعور بالأنا العالية أو الخوف من العواقب، لذلك نجد كثيراً من المخطئين يذهبون لتبرير اخطائهم،



«الأمل».. أمل أطفال التوحد وذويهم

الجمعية انطلقت من مخيم النصيرات وتحمل عبئا يفوق قدراتها
متسلحة بالإرادة والعزيمة*الأخصائيون يتعدون عن استخدام
الدواء ويعتمدون على المهارات الحسية والحركية والبصرية



3000 حالة توحد في قطاع غزة

معه بات في المنزل أفضل، وحركته جيدة غير مقلقة، مبينة أن جميع أفراد العائلة متعاونون مع الجمعية لمساعدة حمزة على التحسن.

وأكدت أن الأسلوب المتبع في علاج حمزة ممتاز، خاصة انه لا يعتمد على الدواء، بل يركز على الحركة والنشاط والقدرة على التخاطب والتحاور من خلال أنشطة وبعض من التعليمات التي تنفذ لعلاجها.

أما سناء أبو شاويش والدة الطفل إبراهيم «8 أعوام» الذي يعاني من التوحد منذ نعومة أظفاره نتيجة نقص الأوكسجين في الدماغ عند ولادته ومعاناته من ثقب في القلب، فقالت إن ابنها بدأ المشي في الرابعة والنصف من عمره، إضافة إلى انه يعاني من طيف التوحد، مشيرة إلى انه يحب أن يتعامل معه الجميع كقائد في كل شي، وهذا يعطيه شعور بالقوة ويجعله يستجيب لكل الطلبات والتعليمات إذا ما شعر أن الأمور تحت سيطرته.

ونوهت إلى أن المؤسسة من خلال الأخصائيين ساعدوها كثيرا في التعامل مع حالة طفلها، وأصبح يستجيب للتعليمات والعلاج في المنزل حسب البرنامج المعد له من قبل الأخصائية التي تتابع حالته. وأشارت إلى أن الجمعية تتبع أساليب جيدة في علاج الأطفال وتساعدهم في تخطي الكثير من العقبات التي يواجهونها، خاصة في السلوك ومهارات اللغة والتخاطب والحوار مع الآخرين، مضيقة أنها شعرت بتحسن حالة ابنها عن ذي قبل بشكل اكبر، متمنية أن تتطور الجمعية وتكون هناك إمكانيات أكثر تساعدها في علاج أكبر عدد من حالات أطفال التوحد في محافظة الوسطى.

علاج من دون دواء

من جهتها أوضحت الأخصائية تساهيل الأخرسي أن جميع الأخصائيين في الجمعية يتعدون عن استخدام الدواء في علاج الأطفال ويعتمدون على المهارات الحسية والحركية والبصرية من خلال برامج نفسية معدة جيدا وفق الحالات وتصنيفها.

وأشارت إلى أن حالة الكثير من الأطفال تحسنت عن السابق بشكل ملحوظ، موضحة أن التعاون من الأهالي وتقبلهم لفكرة مرض أطفالهم ومساعدة الأخصائيين في تطبيق بعض التعليمات في المنزل يساعد بشكل كبير على تحسن حالة الأطفال في فترة قصيرة.

وأكدت ان الجمعية تعتمد على تعليم الأطفال وعلاجهم من خلال الألعاب وبرامج العرض المصورة والتحاور اللفظي والاندماج مع الآخرين بشكل كبير، وأن كثيرا من الأطفال الذين يعانون التوحد يمتلكون مهارة الحفظ بشكل ممتاز وقد يفوقون أشخاصا طبيعيين بهذه القدرة والهيئة التي يمتلكونها. وأشارت إلى ضرورة دمج أطفال مرض التوحد في المجتمع لأن ذلك يساعد في علاجهم وتحسن نفسياتهم وتغلبهم على كثير من المشاكل، وإبعادهم عن كل ما يشتم ذنهم ويحاصرهم في التخاطب بعيدا عن التعامل مع الأدوية الطبية، منوهة إلى أن هناك أسباب للإصابة بهذا المرض منها بيئي وهذا شائع في قطاع غزة بسبب الحروب المتكررة عليه، وانتشار الغازات السامة في بيئته بعد الحروب، داعية الجميع للعمل على دمجهم في المجتمع مع أقرانهم من الأطفال، ليشعروا بأنهم جزء من المجتمع وليسوا مهمشين بسبب مرضهم.

اللغوية، وبرنامج الحمية الغذائية لأطفال التوحد، مؤكدة أن هناك تصنيفات للمرض وتستخدم البرامج وفق تلك التصنيفات، حيث ان هناك حالات تعاني من طيف التوحد وهو أبسط الأنواع المرض، والدرجة الأولى وهي قريبة من التخلف العقلي.

وذكرت العميا ان الجمعية تتبع أنشطة علاجية مثل ممارسة الألعاب والاعتماد على الحركة والتخاطب بعيدا عن استخدام الأدوية التي تحتوي على المواد الكيماوية والتي تؤثر على صحة الأطفال سلبا، منوهة إلى أن هناك أسباب عدة للإصابة بمرض التوحد منها عامل بيولوجي وراثي حيث يكون الوالدان حاملين لجينات هذا المرض فيصاب به الطفل وهو أقرب إلى التخلف العقلي، وعامل فيسيولوجي حيث يكون الطفل معرضا لمرض التوحد منذ الولادة ويكتشف عنده المرض في مراحل عمره الأولى، والعامل الأخير هو زواج الأقارب المنتشر بكثرة في قطاع غزة، فيكون الأطفال إما حاملين لهذا المرض أو مصابين به.

معيقات وصعوبات

وأضافت أن الجمعية تواجه كثيرا من العقبات والتحديات التي تقف عائقا أمام نهوضها مثل شح الإمكانيات المالية نظرا لأنها مبنية على جهود شخصية، إضافة غياب التنسيق بين المراكز الأخرى المعنية في هذا المرض خاصة انه يوجد 6 مؤسسات لمعالجة مرض التوحد ومركز وحيد على مستوى قطاع غزة، مبينة أن اغلب هذه المؤسسات تحتكر الخبرات والأخصائيين المدربين لها فقط دون أي تعاون مشترك مع باقي المراكز.

ونوهت إلى غياب تعاون بعض الأهالي في الاستجابة للأخصائيين والمساعدة في معالجة أبنائهم، معتقدين أن علاج الجمعية يكفي لتحسين حالتهم، موضحة أن بعضهم يعمدون إلى إخفاء بعض المعلومات عن الأخصائيين حول أعراض مرض أطفالهم.

وأكدت أن ذلك لا يساعد في علاج الطفل في ظل نقص المعلومات حول طبيعة المرض وأعراضه، ولا يساعد على تصنيف حالته ووضع البرامج الخاصة بعلاجه، مشيرة إلى أن دور الأسرة كبير ومهم في معالجة حالات أطفال التوحد، خاصة إذا اتبعوا التعليمات التي يوجهها الأخصائي لهم لتنفيذها في المنزل. وأردفت أن اغلب الحالات بحاجة إلى إشراف الأهل في المنزل، إلى جانب دور الجمعية في الرعاية، موضحة أن كثيرا من الأهالي يتواصلون مع المؤسسة للاطلاع على حالة أبنائهم، خاصة أن هناك جلسات دورية تعقد لبعض الأهالي لإعطائهم التعليمات الخاصة في كيفية التعامل مع الطفل في مختلف مراحل العلاج وحسب البرنامج المعد من قبل الأخصائيين.

وطالبت العميا بضرورة توحيد جميع المراكز في قطاع غزة تحت إطار واحد يشرف على هذه الحالات، إضافة إلى دعم الجمعية وتطويرها لتستمر بعملها بشكل أفضل، داعية جميع الأهالي إلى تقبل فكرة مرض أبنائهم والتعايش مع الطرف المرضي ليسهل التعامل معهم في المنزل، والتعاون مع الأخصائيين لعلاج أبنائهم بشكل جيد.

تحسن ملحوظ

وعبرت وداد الحاج جدة الطفل حمزة «5 أعوام» من مخيم النصيرات عن سعادتها لوجود الجمعية في محافظة الوسطى نظرا لقربها من منزلهم، مبينة أن العائلة تعبت كثيرا خلال السنوات الماضية من الذهاب لمراكز عديدة وأطباء كثر دون أي تحسن يطرأ على حالة طفلهم، إضافة أنهم ملوا تناوله للدواء الذي أرقهه، مشيرة إلى أن الجمعية ساعدت حمزة كثيرا وظهر تحسن ملحوظ على حالته.

ونوهت إلى انه أصبح يدرك ما يدور حوله بعد أن كان سلوكه مضطربا ويبيكي تلقائيا عندما يبيكي أمامه الأطفال الآخرون، وحركات يديه أصبحت أكثر اتزاناً، وبات يعرف الجلوس جيدا بعدما كان يقفز كثيرا عندما يشاهد شيئا يحبه.

وأكدت الحاج ان حفيدها وبعد نهابه إلى الجمعية وبدء التعامل معه من قبل الأخصائيين، أصبح أكثر إدراكا وانضباطا ويستطيع التحاور مع الآخرين، والتعامل

سهاد الربابعة

بإمكانيات شحيحة جدا وظروف مادية صعبة انطلقت جمعية الأمل لرعاية وتأهيل أطفال التوحد من مخيم النصيرات بمحافظة الوسطى حاملة عبئا يفوق قدراتها وإمكانياتها، متسلحة بالإرادة والعزيمة لتقديم خدمة إنسانية لضحايا الحروب المتكررة على قطاع غزة من الأطفال الذين زادت حالات التوحد والاضطرابات النفسية بينهم، فبات أمر علاجهم هدفا أساسيا تسعى لتحقيقه رغم الظروف القاهرة التي يمر بها القطاع، لتكون بذلك أول جمعية من نوعها في المحافظة تحتضن مثل تلك الحالات المرضية وتسعى جاهدة لتوفير كل احتياجات العلاج اللازم لهم والعمل على دمجهم في المجتمع.

حالات كثيرة

تغريد العميا مشرفة الجمعية تقول ان حالات التوحد والاضطرابات النفسية لدى أطفال قطاع غزة ارتفعت بعد حرب 2014، مشيرة إلى أن شكوى الكثير من الأهالي حول معاناة أطفالهم من بعض المشاكل السلوكية وأخرى في النطق والتخاطب دعت الأخصائيين النفسيين إلى عمل مسح ميداني حول عدد هذه الحالات في القطاع، ليبتين وجود قرابة 3000 حالة توحد وبشكل ملحوظ لدى كثير من الأطفال دون معرفة ذويهم أنهم يعانون من هذا المرض.

وأضافت أن جمعية الأمل لرعاية وتأهيل أطفال التوحد هي الأولى من نوعها في محافظة الوسطى، نشأت منذ بداية العام المنصرم لمعالجة الأطفال الذين يفتقدون للرعاية في ظل عدم وعي المجتمع بطبيعة هذا المرض وكيفية التعامل مع الأطفال المصابين به، مبينة أن كثيرا من الحالات لا يعرف أولياء الأمور أنها مصابة بالتوحد لغياب التشخيص الدقيق في غزة لمثل هذا المرض، إضافة إلى عدم وجود أخصائيين مدربين ومؤهلين للتشخيص السليم والدقيق على مستوى القطاع.

وأكدت أن تأسيس الجمعية ما زال في مراحله الأولى، خاصة أنها نشأت بجهود ذاتية من القائمين عليها، مشيرة إلى أن كثيرا من العقبات تقف أمام تقدمها في ظل وجود حالات كثيرة من الأطفال المصابين بمرض التوحد ومشاكل التخاطب والسلوك وغيرها، حيث تعمل الجمعية حاليا على تحقيق عدة أهداف منها: تنمية مهارات التكامل الحسي لعلاج المشكلات الحسية، وتنمية حاسة التوازن لأطفال التوحد، وتنمية المهارات الحركية الدقيقة بزيادة قدرة الطفل على التركيز، إضافة إلى تحفيز الأسر لتقليل الضغوط النفسية التي تتعرض لها بسبب وجود حالة التوحد لدى أطفالها، وعلاج مشاكل النطق وزيادة التأزر الحسي والحركي للأطفال وتوعية وتنقيف الأمهات بكيفية اكتشاف مشكلة التوحد لدى أطفالهن ومعرفة طرق العلاج من خلال برنامج «البورتج».

برامج وأنشطة

وبينت العميا ان الجمعية تقوم على تطبيق عدة برامج تساعد على تحقيق تلك الأهداف في التعامل مع أطفال التوحد وطرق علاجهم بالتأزر مع الأهالي ومؤسسات المجتمع المدني، مشيرة إلى أن الجمعية عكفت على عقد سلسلة من الورش على مستوى محافظة الوسطى للتوعية بهذا المرض لتعريف المجتمع به، وعمل جلسات خاصة بالأهالي لتعريفهم أكثر بكيفية التعامل مع الحالة وتقديم العلاج اللازمة لها وفق برنامج خاص يحدده الأخصائيون، إضافة إلى تنظيم لقاءات تلفزيونية وإذاعية لتعريف أكبر شريحة ممكنة من الجمهور بالمرض وطرق التعامل معه.

وقالت ان هناك عدة برامج تتبع في الجمعية من قبل أخصائيات مدربات للتعامل مع مثل هذه الحالات منها برنامج التخاطب لمعالجة مشاكل التأتأة لدى الأطفال، وبرنامج التوحد الذي تتبع فيه آلية خاصة لأصحاب هذه الحالات، وبرنامج البورتج لتعديل السلوك والتخاطب، وبرنامج أساليب التعزيز، وبرنامج «اويلن» لتنمية قدرات الأطفال

توفي قبل ان يقرأ ما كتب عنه

اسماعيل الأيوبي.. 50 عاما في بيع الكلام



أحمد سهومود

على مدار أكثر من 50 عاما قضاها في مهنة بيع الكلام، متنقلا بين شوارع مدينة غزة الرثيثة منها والفرعية مشيا على الأقدام لمسافات طويلة، اشتهر بمهنة بيع الصحف، عرف بين الناس بالسمعة الحسنة لما يتمتع به من محبة ونشاط وحيوية واتقان في عمله، انه الحاج اسماعيل الأيوبي في السبعينيات من عمره الذي توفي بعد اجراء هذا اللقاء معه.

بدأ الأيوبي توزيع وبيع الصحف وهو في الـ «23» من عمره فكان يخرج في الساعة الثانية ليلا من أجل الحصول على صحيفة الأهرام المصرية التي كان تصل قطاع غزة في تلك الفترة.

منذ عام 1965 والحاج الأيوبي من سكان حي الشجاعية في غزة يبيع الصحف الفلسطينية والمصرية حتى وصل به الحال الى بيع الصحف وهو منحني الظهر نتيجة عمله المتعب الذي قضى ريعان شبابه وشيخوخته به.

فالأيوبي كان يخرج الى العمل خلال المناسبات الحزينة والسعيدة التي تمر على عائلته نتيجة ارتباطه بكثير من الزبائن، فهو يحصل من عمله على بعض الشواقل التي لا

تكفيه لسد احتياجات ابنائه التسعة. وبالرغم من مرض السرطان الذي اصيب به الأيوبي والحاح الكثيرين ممن حوله بترك عمله الا انه اصر على مواصلة عمله وتوفير ادنى متطلبات ابنائه المدومة في ظل وضع خانق يمر بجانب سكان القطاع.

ومع مرور السنوات ونتيجة اشتداد المرض الذي انهك جسده الهزيل ترك الأيوبي عمله في بيع الصحف العام الماضي، حيث تنقل بين المستشفيات الغزية للعلاج، وانتهى به المطاف على سرير المرض بمستشفى الشفاء.

قال الحاج الأيوبي لـ «استراحة الحياة» وهو على سرير المرض قبل وفاته بعدة أيام: «أحب هذه المهنة لأنها مهنة عمري ومصدر رزقي الأساسي في هذه الحياة، تعرفت خلالها على الكثير من الزبائن» مشيرا الى انه نتيجة ارتباطه بالعديد من الزبائن الذين يتعاملون معه اوصى ابنائه الشباب بمواصلة بيع الصحف من بعده والاهتمام بالمهنة.

وأشار الى انه وخلال توزيعه للصحف في السنوات الأخيرة لاحظ قلة في اقبال الناس على شرائها نتيجة التطور التكنولوجي وانتشار المواقع الإلكترونية.

السر الذي يدفعك لتكرار زيارة وادي القلط



تصوير: علي حمدان

رحمة حجة

كسولة هي صباحات أيام الجمعة، لكن شيئاً ما يدفع ثلة من الأشخاص متنوعي اللهجات واللغات والجذور الضاربة في فلسطين التاريخية وخارجها، ليستيقظوا بعد الساعة الخامسة فجراً، ويجهزوا أنفسهم للقاء عند «دوار المنارة» وسط رام الله، كي تنطلق بهم الحافلة تمام السادسة والنصف، هذا لأن الفصل شتاء، بينما يكون الوقت أكبر صيفاً.

«أبو العبد» وهو السائق المتوفر دائماً لحافلة أو لوحدة من اثنتين، صار صديقاً لمجموعة «شطحة»، ويعرفهم/ن بالاسم، خاصة المواظبين منهم في المسارات الأسبوعية، إذ يقبلهم لنقطة ينطلقون منها إلى النقطة الهدف، ويستغرق الوصول ساعات من المشي في طرق جبلية وسهلة، ويلتقون فيها بسكان البلدات التي يمرون عنها ويتعرفون على أماكن، نباتات، حيوانات، وديان، وقصص جديدة ومثيرة للاهتمام في كثير من الأحيان. وفي أواخر كانون الثاني الماضي، احتفت «شطحة» بمرور عشرة أعوام على تأسيسها. تقول أستاذة الاقتصاد في جامعة بيرزيت، سامية بطمة، وهي مؤسسة المجموعة إلى جانب أستاذ السياسة في نفس الجامعة صالح عبد الجواد، إن «شطحة» ولدت باتفاق بينهما، فهو أساساً كان يسير وحده بين البلدات والقرى الفلسطينية، وهي كانت في الغربية قبل أن تعود إلى فلسطين آنذاك، تسير مع مجموعات تمارس «الهايكنغ»، وأخذت الفكرة نحو ستة شهور للخروج من دائرة أربعة أشخاص، وتشهد إقبالا متذبذباً من آخرين، خاصة أن الأمر يستلزم النهوض باكراً والسير في مناطق قد تكون خطيرة وغير مألوفاً للبعض.

وحالياً، أصبحت «شطحة» واحدة بين مجموعات عدة تمارس السير لمسافات طويلة بين قرى ومدن فلسطينية، ومحور تركيزها محافظة رام الله. وتضيف بطمة لـ«الحياة الجديدة»: «شطحة نشاط تطوعي غير ربحي، ومجتمعي لتقوية الصداقات، والاستمتاع مع الناس والأرض والطبيعة».

وادي القلط نموذجا

ليست المرة الأولى التي تذهب المجموعة إلى وادي القلط، لكن الفرق يكمن بين تقطة البداية والنهاية والاتجاهات بينهما، والأشخاص الذين يشاركون، إضافة إلى حالة الطقس، وأيضا نوع الأطعمة التي تتناولها المجموعة وقت الفطور. وهذه المرة بدأ المسار من «مطلة وادي القلط» التي تبعد عن القدس 16 كلم، وتمر المجموعة بأول بيت في قاع الوادي، يبدو أن عائلة بدوية تسكنه، وكأن ما يحيطهم واحة في صحراء، حيث الأشجار الكثيفة المتكاثفة والمياه الجارية، إضافة إلى بقايا آثار تعود للعصور الرومانية قريبا منهم.

وعلى طول المسار من المطلة إلى مدينة أريحا، يرافكك صوت الماء، في قنوات الري الحجرية، التي تعود إلى عهد الملك الروماني هيرودس الكبير، حيث بناها لتزويد قصره الشتوي وحديقته بالماء.

السابعة صباحاً، لا تسمع في الوادي سوى صوت الكائنات من غير البشر، من طيور وحيوانات وحشرات أو حركة الأشجار والأعشاب التي يرتطم بها السائرون، مضافة إلى هدير الماء، في امتزاج موسيقي صنعته الطبيعة، قد لا تستطيع تمييز مصدر الأصوات جميعها، لكنها في النهاية تجذب مسمعا، وتلتقي بصمتك الداخلي في طريق ربما تمشيها لأول مرة.

هواة التصوير يظلون عادة في الخلف، وقد يؤخرون المجموعة، لكن المصور تغريه ماث الزوايا، ويختار في النهاية القليل منها لإبهار غيره من الغائبين عن هذه الرحلة، أو ليحفظها إلى جانب الذاكرة، حيث لا ينسى شغف اللقاء الأول بالمكان.

التفكير بطريقة بناء القنوات المائية، كفيل بأن يشغل مساحة هامة من النقاش بين أفراد المجموعة، فالقنوات التي تم تحديثها والإضافة عليها في عصور لاحقة لهيرودس، كان آخرها زمن الانتداب البريطاني، محفورة في الصخر، وتتحكم بمجرى الماء بين الزوايا

والانحناءات والهبوط والصعود، كأعجوبة تاريخية. تصل المجموعة لمنطقة، يبدو أن شخصا مر وأحرق ما نما فيها من شجر، إذ يطغى الأسود بدل الأخضر في بقايا النباتات. تقول جوانا رفيدي، معربة عن شعورها بالحزن لهذا المنظر «خسارة، لقد مرت سابقا من هنا وكانت النباتات رائعة حتى أننا التقطنا عديد الصور إلى جانبها.. لم فعلوا ذلك؟».

شيء آخر يلفت الانتباه، وتستطيع ملاحظته فيما الشمس تسقط أشعتها منكسرة على الصخور تارة، أو مبتعدة عنها لتصنع لك ظلا، وهو الألوان، خاصة حين تلمح اجتماع الصخر بالماء والشجر، وصخور الوادي هي من نوع سينوتي وبالبيوسين مؤلفة من الحور والكلس والانداسات الصوانية التي تعود في غالبيتها للفترة الجيولوجية الرابعة. (www.enjoyjerusalem.com)

بدأت الصلبان بالظهور، لتؤشر إلى وصولنا لمحيط دير القلط ويطلق عليه أيضا «مار جريس» والقديس سان جورج»، وهو أحد أقدم أديرة التنسك في فلسطين، بناه يوحنا



الطيب عام 840. وعلى مقربة من الدير، تستريح «شطحة» إلى جانب ينبوع صغير، ويخرج كل واحد من أفراد المجموعة ما أعده بيديه من طعام، صديق للطبيعة، وغير مختوم بـ«باركود» دولة الاحتلال.

في كل مرة يستأثر طبق ما بذوق المجموعة، و«يا حظك» إن كان لك، فكل الأطباق مصنوعة بالحب، وتسعى لعلاقة بينها والمتذوقين حين تدور بينهم جميعا، في حلقة لا تنتهي حتى ينهون من تناول الطعام.

يقول الشاب علي حمدان، الآتي من مدينة القدس، إنه يزيل كل جمعة ضغط العمل المتراكم طيلة أسبوع، كما أنه يتعرف على أماكن جديدة بأسمائها وتاريخها وشخصها، دون أن ينسى التقاط الصور، والتباهي بكاميرته التي تقرب كل بعيد.

يقول حمدان لـ«الحياة الجديدة» إنه اعتاد على السير في محيط القدس ومدن في الأراضي المحتلة عام 48، ويضيف أسفا «هذا النشاط موجود بقوة في المجتمع الإسرائيلي، مقارنة بنا، فهم يزعمون في رؤوس أبنائهم تاريخ البلاد كما يريدون بينما نحن لا نعيد سرده ونقله من جيل إلى آخر».

الألماني الذي يقول عن نفسه حين أسأله إن اسمه يبدو عربيا «أنا من كل مكان أنتمي لكل البلاد» ثم يضحك، اسمه نعمات راهماتي، ويقول لـ«الحياة الجديدة» إنه مشى في جولات مشابهة داخل ست دول حول العالم منها: تركيا، إسبانيا، هولندا، وبلده الأم ألمانيا، وهو منذ ثلاث سنوات، وقت قدومه لفلسطين، يسير مع «شطحة».

يحب رهاماتي في «شطحة» أنها فرصة للتعرف إلى طبيعة فلسطين وملاحظة تغيراتها بمختلف فصول السنة كما أنه يتعرف إلى الفلسطينيين ويبنى أواصر معهم، مضييفا «وأجتمع أحيانا بألمان لا أعرفهم مسبقا».

وفي نهاية المسار، أي حين الوصول إلى أريحا، تؤشر سامية بطمة إلى ركاب تغطيه أكوام قمامة، بالقول «هنا آثار إسلامية من العصر الأموي»، وفي الصورة أدناه يبدو المشهد بأبلغ من الكلام.

عين لفتا في ذاكرة ناسها!



أسامة العيسة



تعيد الدكتورة عايذة النجار، إحياء معالم قريتها المهجرة، لفتاً، من خلال التاريخ الشفوي، وذاكرة أهالي القرية المحاذية للقدس، والتي نُكبت عام 1948.

وبذلت النجار، جهداً واضحاً، لإعادة إحياء ذاكرة القرية من خلال كتابها (لفتاً يا أصيلة: خريفية قرية) الصادر في العاصمة الأردنية عمان، حيث تقيم المؤلفة، وما زالت منازل قرية لفتاً، فيما يسمى الجذر، صامدة حتى الآن، وحولتها سلطات الاحتلال إلى منتجع، يؤمه المستوطنون.

تذكر النجار، ان الجذر، أو لفتاً التحتا كانت: «المكان الأول الذي قطن فيه أهل القرية يقع في قلب القرية عند مصب عين الماء المنحدر من النبع الرئيسي الآتي من منطقة مرتفعة تسمى (العقبة) في أعلى التلة».

وتُقدم صورة أخاذة لمجرى العين: «تندفق المياه الرقراقاة العذبة وتصب من فم ضاحك في بركة كبيرة. كانت عين لفتاً الشهيرة أحد أهم معالم القرية التي تشكل روح المكان، لأنها تزود الناس بمياه الشرب النقية والباردة في الصيف والشتاء. وهي أيضاً روح الحواكير التي تبقبها خضراء مزهوة بأشجار التين والزيتون والرمان والخوخ والمشمش واللوز، والخضراوات الموسمية. كانت هذه البساتين تشكل لوحة فنية حية تسر الناظرين، وخاصة في الربيع وأشجار زهر اللوز الزهرية والبيضاء تتنافس بالجمال».

تقرر النجار بأن: «عين لفتاً الحلوة كانت أهم معلم في القرية، ليس لأنها مصدر الماء والحياة فحسب، بل لدورها الكبير في الحياة الاجتماعية مع محيطها المجاور».

وشهدت الساحات المحيطة بالعين: «النشاطات الاجتماعية والاحتفالات في الأعياد والأعراس والأتراح، أو قضاء وقت للسمر، وخاصة في رمضان. بالإضافة إلى الاجتماع فيها بعد صلاة الجمعة في مسجد لفتاً القريب منها. وكانت منطقة العين وجوارها الأنشط من حيث الحركة والحياة من أي مكان آخر في القرية. يزيد خصوصيتها وجود النساء يومياً حول العين، عادة لغسل الملابس أو جلب الماء وحمله للبيوت. كان في الجوار الملاصق للعين شجرة توت عالية وارفة الظلال أصبحت معلماً وعنواناً ثابتاً لأهل القرية يعرفه الجميع. ولا بد أن أغصانها كانت تخترن أسرار الكثيرين ممن جلسوا تحتها وباحوا بأسرارهم وكتموا التنهيدات عند مرور الصبايا وهن يحملن جرار الماء فوق رؤوسهن المرفوعة وقدهن المشوق. وقد بقيت هذه الشجرة العجوز حية في ذاكرة الأجيال بعد الشتات، ولم يغفلها أحد في شهاداتهم لي، وكأن هذه الطويلة الخضراء تسترجع صدى الغناء على خرير المياه الجارية، وتعيد أنفاس المحبين وهم يناجون المليحة:

يا عين البلد يا أم الماسورة وردت عليكى البيضا الغندورة»

هذه الصورة المستعادة المفعمة بالحياة، شطبها المحتلون، وأخذ قسم منهم تقديم «ذاكرة» بديلة، تقديس مياه العين، ودورها كمطهر لليهوديات المتدينات. تورد النجار أسماء من سكنوا في منطقة العين، وما تيسر من ذاكرة الأبناء، وتؤكد النجار: «ورغم أن الكثيرين من أهل لفتاً التحتا تركوا بيوتهم في الثلاثينيات والأربعينيات للسكن في لفتاً الفوقا، إلا أن الجذر لم يفقد يوماً حيويته المتجددة، وظل مزدهراً وغنياً بأهله وبساتين الأشجار المثمرة حتى عام النكبة، وكان من تركوها للحارات الفوقا يرجعون بشكل مستمر لزيارة الأهالي وقطف ثمار الحواكير الخضراء والاستمتاع بزهو اللوز في فصل الربيع الذي كان يحث الجميع للنزول للاحتفاء بالطبيعة الفرحة وهي تلبس الأبيض والأخضر والوردي.

وفي الثلاثينيات أصبحت لفتاً وأراضيها الممتدة لسور القدس إحدى ضواحي القدس الجديدة متأثرة بالمظاهر العمرانية والاجتماعية الحديثة، إلا أن بعض بيوتها الحجرية العالية الباقية في الجذر بقيت عصية على الاندثار، رغم شيخوختها المهيبه الحزينة بفعل الاحتلال».

لحياة أطول وصحة أفضل.. إضحكي

الضحك هو تعبير صريح عن الفرح والسعادة ومشاعر أخرى. كما ويعتبر أيضا وجها من وجوه الإنسان والذي يحدد سلوكه. للضحك فوائد صحية جسدية، ذهنية وإجتماعية تعرفي عليها حسب موقع «عائلتي»:

- التخفيف من معدلات ضغط الدم: لقد أثبتت الدراسات أن للضحك علاقة وطيدة بالتخفيف من ضغط الدم وبالتالي في الوقاية من الأزمات والسكتات القلبية لذا تجاهلي كل ما يسبب لك القلق والضغط النفسي وفكري بأمر تضحكك او إجلسي مع أشخاص تترتاحين وتضحكين معهم.
- إزالة التوتر: يساعد الضحك على تخفيض معدلات هرمون التوتر الكورتيزول في جسمك ويمنحك شعورا بالراحة والإسترخاء.
- تعزيز جهاز المناعة: أثبتت الدراسات أيضا أن الضحك يساهم في تفعيل وتقوية جهاز المناعة وفي إنتاج الأجسام المضادة للميكروبات فيه مما يجعلك أقل عرضة للرشح والسعال.
- يساعدك على خسارة الوزن: الضحك هو نشاط رياضي كباقي الأنشطة، يساعد على حرق السعرات الحرارية كما ويسرع عملية الأيض وحرق الدهون في جسمك لذا أضيفي إلى حميتك الغذائية القليل من الضحك ولن تكوني إلا سعيدة!
- يشد عضلات المعدة: للضحك الفعالية نفسها التي تمنحك إياها التمارين الخاصة بالمعدة لأنها تساهم في شد هذه العضلات وفي خسارة الدهون المتواجدة في هذه المنطقة.
- التخفيف من الألم: لقد أثبتت الدراسات أن الضحك يساهم في التخفيف من الألم ليس عبر لهوك عن التفكير به بل يساعد على إنتاج جسمك لمادة الأندورفين المسكنة للألم.
- تحسين المزاج: للضحك علاقة وطيدة بتحسين المزاج ومحاربة الإكتئاب وقد أصبح علاجا معتمدا في الكثير من البلدان للأمراض النفسية وللإكتئاب.
- تحسين العلاقات: يقوي الضحك العلاقة بين المرأة وزوجها إذ يساعد على حل المشكلات الزوجية المتأتية من صخب الحياة اليومية العصرية. اما إذا كنت عازبة فلا تتواني عن الضحك لأنه العنصر الأول الذي يجذب الرجل إلى المرأة.



الشعر المبلل يسبب المرض.. إليكم الأسباب

غالبا ما يتنبه الجميع لعدم الخروج من البيت بشعر مبلول خوفا من الامراض، وأوضح بيرنهارت عضو الرابطة الألمانية للممارسين العوام، أن جسم الإنسان يحارب البكتيريا بشكل مستمر ليحمي نفسه من الإصابة بالأمراض، ولكن عند الشعور بالبرودة، نظرا لعدم جفاف الشعر، الأمر الذي يصعب صد كل البكتيريا.

وأشار إلى أنه إذا كان جهاز المناعة قويا بشكل كاف، فلا تستطيع البكتيريا مهاجمته، حتى إذا كان الشعر مبللا. لكن الأطباء يرون أن هذا الأمر يعتبر مسألة تعود أيضا، فمن اعتاد على الخروج بشعر مبلل، يعتاد جسمه على أنه يفقد الحرارة من رأسه.

لكن في كل الحالات يفضل أن يكون الشعر جافا أو قليل البلل قبل الخروج من المنزل وتعريضه للهواء.



خل التفاح يخلصك من قشرة الشعر

يعاني بعض الأشخاص من ظهور القشرة في فروة الرأس مما يسبب لهم الإحراج. ولهذه المشكلة أسباب عديدة، أبرزها الزيوت التي تفرزها فروة الرأس ونمو الفطريات عليها، أو نتيجة جفافها وتحسسها أو إصابتها بحروق، أو بسبب سوء التغذية ونقص الفيتامين أ، كما أن استخدام مجفف الشعر وتعرض فروة الرأس إلى الحرارة الشديدة بصورة مستمرة يؤديان إلى هذه المشكلة، بالإضافة إلى إهمال نظافة الشعر وتراكم الأوساخ في الشعر يثيران إفراز الغدد الدهنية ما يؤدي إلى ظهور القشرة. وللتخلص من هذه المشكلة، الحل هو استعمال شامبو مضاد للقشرة، أو غسل الشعر بالشامبو ومن ثم إضافة القليل من خل التفاح ثم تدليك الرأس برفق وغسله بالمياه الباردة. ولخل التفاح فوائد كثيرة للشعر، فهو يطهر فروة الرأس ويقتل البكتيريا والفطريات للتخلص من القشرة، كما أنه يعمل على إصلاح الشعر ويوقف تساقطه، ويزيد في نموه ويمنحه القوة والنعومة واللمعان.

إخفاء البطن البارز ومواكبة الموسمة.. نصائح

بين فترة وأخرى تتغير الموسمة لترضي كل الأذواق. وإذا كنت تعانين بروز البطن وأنت من محبي الموسمة، لم يعد ارتداء الملابس الفضفاضة الحل الوحيد لإخفائه، بل هناك حلول عدة تتلاءم مع الموسمة ننصحك بها للتخلص من هذه المشكلة.

- 1 - ارتداء القمصان المطبوعة وهي من آخر صيحات الموسمة وقد برزت عند أهم دور الأزياء.
- 2 - ارتداء السترات الطويلة.
- 3 - البحث عن التصاميم التي ترسم الخصر وتتسع عند الأطراف.
- 4 - والنصيحة الأهم هي الابتعاد عن الأقمشة السميكة في المنطقة العلوية للجسم واختيار النسيج الناعم.



تمارين شد الوجه.. سهولة الأداء وعظيمة الأثر

كثيرا ما نستغرق الوقت في أداء تمارين لشد الأرداف والبطن والصدر، وقليلًا ما نفكر بتمارين لشد الوجه، رغم كونه الجزء الظاهر منا دوماً، والأكثر إظهاراً لعلامات التقدم في العمر. فيما يلي بعض التمارين البسيطة التي بإمكانك القيام بها يوميا، وستلاحظين الفرق بنفسك حسب ما نشر موقع « ليالينا »:

- ثبتي برؤوس أصابعك المنطقة التي تعلو العينين، ومن ثم ارفعي عضلات الجبهة للأعلى. كرري التمرين عشر مرات.

- ثبتي أسفل الخدين برؤوس أصابعك، ومن ثم ارفعي عضلات الخدين للأعلى. كرري التمرين عشر مرات أيضا. - ارخي رأسك للخلف وأغمضي عينيك، ومن ثم ارفعي شفطيك للأعلى باتجاه الأنف. كرري التمرين خمس مرات يوميا.

- ابتسمي وأنت مغلقة فمك ومن ثم اشفطي خديك للداخل، فيما أنت ما تزالين مبتسمة. كرري التمرين خمس مرات يوميا.

- اجعلي شفطيك بوضعية مستديرة ومدفعة للأمام ومن ثم ابتسمي لآخر مدى تقدرين عليه. كرري التمرين عشر مرات يوميا.

- حركي فكك يمينا ويسارا عشر مرات متتالية لكل جانب، ومن ثم افتحي فمك بأقصى مدى تقدرين عليه وكرري التمرين عشر مرات.

وللحفاظ على بشرة الوجه والعنق بمظهر شبابي مشدود وصحي، استعيني عن الماء الساخن بماء فاتر عند الضرورة، وإن كان الماء البارد هو الأقدر على شد عضلات وجهك وعنقك، بل جسدك كله، إن كنت قادرة على الاستحمام به.

حاولي الابتسام بقدر المستطاع أيضا؛ إذ تعد الابتسامة تمرينا بحد ذاته لشد عضلات الوجه وتحديد الخدين والذقن.

لا تهمل وضع الكريمات المرطبة والكريمات الخاصة بتأخير ظهور التجاعيد، واحرصي على الغذاء السليم المتوازن والابتعاد عن الدخان بقدر المستطاع، وبذا ستطيلين من عمر شباب بشرتك.



ليالينا

طرق التعامل مع غيرة الطفل من المولود الجديد

من منا لم يشعر بالقليل من الغيرة عند ولادة أخيه أو أخته؟ يعتبر من الطبيعي أن يشعر الطفل ببعض الغيرة من المولود الجديد. لكن لا يجب أن تتعامل مع الأمر وكأنه أمر عادي، لذلك تقدم لك «عائلتي» بعض الطرق التي يمكنك الاعتماد عليها من أجل التعامل مع غيرة طفلك من المولود الجديد. بداية، عليك تحضير طفلك خلال فترة الحمل وإخباره أنه سوف يصبح لديه أخت أو أخ جديد بعد نحو بضعة أشهر. فيجب عليك اتخاذ بعض التدابير التي ستسعد الطفل وستسمح له بالشعور بالحماس لإستقبال المولود الجديد. غالباً ما يحاول الطفل خلال هذه الفترة بالقيام بالعديد من الحركات من أجل جذب إنتباه كل من حوله. ما عليك فعله هو عدم تجنب هذه الحركات والتأكد من إعطائك بعض من وقتك لطفلك لكي لا يشعر أنك ستفضلين المولود الجديد عليه.

أما عند عودتك إلى المنزل، فيمكن لزوجك أن يحمل المولود الجديد وتذهبي لمعانقة طفلك الآخر كي لا يشعر بالوحدة وأنه يتم تجاهله.

كما يمكنك التحدث مع طفلك عن الأمور التي تميزه والتي تحببها به وتعريفه على أخوه وأخته والتفسير له أن الأخ أو الأخت هو صديق لمدى الحياة وسميكنه اللعب معه في أي وقت كان.

هذا وتأكد من عدم معاقبة الطفل ومقارنته مع أصدقائه أو أخواته خصوصاً خلال هذه المرحلة وعدم التفرقة بينهما إذ إن ذلك سيخلق عداوة بينهما قد تستمر لسنوات عدة. (عائلتي)

علاج ألم الأذن عند الأطفال

غالباً ما تكون مشكلة ألم الأذن من بين أكثر المشاكل المزعجة التي يعاني منها الأطفال إذ تسبب انزعاجاً حاداً وقويًا. قد يكون سبب هذا الألم واضح إلا أنه في أحيان أخرى قد يتطلب الأمر بعض الوقت لتحديد السبب الرئيسي الكامن وراء هذه المشكلة.

لكن قد لا تظهر هذه المشكلة دائماً بسبب وجود التهاب ما. هذا وتتعدد الطرق التي يمكنك اللجوء إليها من أجل علاج ألم الأذن المزعجة والحد من أعراضها:

- وضع منشفة دافئة على أذن الطفل من أجل الحد من الألم الذي يشعر به.
- وضع قطرات من زيت الزيتون في الأذن مع التأكد قبل ذلك من نسبة حرارته من أجل تجنب ثقب طبلة الأذن.
- وضع الملح الساخن داخل قطعة قماش سميكة أو جوارب نظيفة ووضعها على الأذن المصابة.
- لكن في حال كان قد مر أربعة أيام على هذه المشكلة ولم تلاحظي أي تحسن

في حالة طفلك، ننصحك باستشارة طبيب الأطفال الذي قد يصف بعض المضادات الحيوية التي تناسب عمره وطبيعة جسمه.

أما من بين الأعراض التي قد تظهر على طفلك في حال معاناته من ألم الأذن فهي:

- ارتفاع درجة حرارة جسم الطفل.
- حك الطفل أذنه بكثرة.
- عدم فتح شهية الطفل على تناول الطعام.
- السعال بشدة.
- عدم القدرة على السمع بشكل جيد.
- عدم القدرة على النوم خلال فترة الليل.

أما في حال لاحظتي تشنج رقبة طفلك وبدا عليه التعب والإرهاق الشديدين، استشري الطبيب في أقرب وقت ممكن لعلاج الأمر قبل تفاقم الوضع. (عائلتي)

كيف تجعلين طفلك يشعر بحبك له؟

منه أكثر.

- حضري له المفاجآت: من منا لا يحب المفاجآت؟ فكيف الحال بالنسبة للأطفال؟! لذا قومي بتحضير المفاجآت لطفلك من وقت لآخر ك شراء هدية صغيرة مثلاً ووضعها تحت وسادته. تأكدي أن لهذه المفاجآت الصغيرة تأثير كبير في سعادة طفلك وشعوره بحبك له واهتمامك به.
- التعبير عن حبك بطريقة مختلفة: يمكنك أيضاً أن تعبري لطفلك عن حبك بطرق مختلفة مثل رسم القلوب على موزة تزودينه بها للمدرسة أو تحضير حلوياته المفضلة بشكل قلب أو أرسمي له قلباً على يده وكرري له دائماً أنك تحبينه وأنه أعلى ما لديك ولن تتخلي عنه مهما حصل.

تكون المحادثة بمنتهى الجدية فيمكنها أن تكون مسلية وطريفة. سيجعله ذلك يشعر باهتمامك به وبأهميته بالنسبة لك وبالإطمئنان لوجودك معه.

- القراءة: كرسي وقتاً يومياً لقراءة قصة أو كتاب لطفلك وأدخلي عنصر التشويق عبر تعابيرك ونبرة صوتك أثناء القراءة، سيشره ذلك بالفرح وبالسعادة لإقترابك منه وسينام بسلام عند شعوره بالإطمئنان والحب.
- حضري له طعامه المفضل ليجده بعد عودته من المدرسة أو قومي بمفاجأته واصطحبه لتناول الغداء في المطعم. كما من المهم جداً أن تكسري القواعد في التعامل معه من وقت لآخر أي حاولي ألا تكوني صارمة بصفة دائمة لأن ذلك سيترك

إن كلمة «نحبك» هي أسهل الطرق للتعبير عن محبتك وزوجك لطفلكما غير أنها ليست كافية، فطفلك ذكي وكلمات الحب هذه ليست بالفعالية التي تتمنين لها ما عليك سوى تدعيمها ببعض الخطوات البسيطة والأساليب الصغيرة التي نشرها موقع «عائلتي» ليشعر طفلك بالحب والأمان الضروريين لصحته النفسية والمعنوية ولتكوين شخصيته.

أبرز الخطوات للقضاء على الخوف من العوده للمدرسة!

- تكريس الوقت للتكلم مع طفلك: إجلسي مع طفلك يومياً لبعض الوقت وأسأليه عما فعله في يومه واهتمي للتفاصيل. ليس من الضروري أن

السلوك العدواني عند الأطفال.. كيف نتعامل معه؟

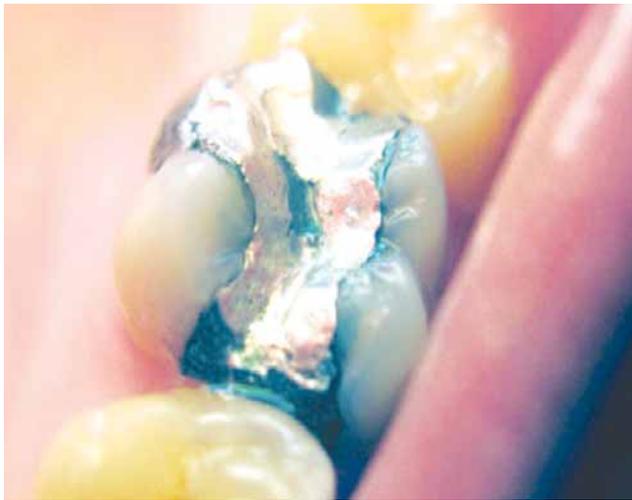
من منا لا يمر بأوقات عصبية وصعبة؟ لكن الفرق بين البالغين والأطفال أن البالغين يتمكنون من السيطرة على أنفسهم أما الأطفال فلا يتمكنون من القيام بالشيء ذاته ولذلك يعبرون عن غضبهم من خلال التصرف في شكل سيء والضرب.

لكن الأمر كله يعتمد عليك وعلى طريقة تعاملك مع طفلك. يتوجب عليك السيطرة على تصرفات طفلك من أجل تحسين سلوكه وعدم السماح له بالاعتقاد على التصرف بهذه العدوانية وإلا سيؤثر ذلك على حياته الإجتماعية في المستقبل.

لذلك، اعتمدي على هذه الطرق التي نشرها موقع «عائلتي» من أجل التعامل مع سلوكيات طفلك العدوانية:

- ساعدي طفلك على التعامل مع عصبية بطريقتة أخرى: ما يمكنك فعله هو تعليم طفلك على التحدث معك أو أي شخص يرتاح التحدث معه عما يزعجه لمحاولة حل المشكلة بدلا من التصرف بعدوانية تجاه الآخرين.
- لا تعاقبي طفلك: لا يعتبر العقاب الحل المناسب لأي مشكلة تواجهينها مع طفلك إلا أنها تزيد من حدتها ولا تعلمه أي درس عن الحياة. لذلك، حاولي مساعدته وحل المشكلة التي تزعجه.
- لا تضربي الطفل: لا يجب عليك أبداً ضرب طفلك إذ إنها طريقة من الطرق غير فعالة. كما سيظن الطفل أن الضرب طريقة لحل الأمور ويستخدم هذه الوسيلة مع غيره ويبدأ بضرب أصدقائه وكل من حوله عند مواجهة أي مشكلة.
- سيطري على أعصابك: يعتبرك الطفل كمثل الأعلى في هذه الحياة ولذلك يحاول تقليدك والقيام بكل ما تقومين به. لذلك، حاولي السيطرة على هدوءك أمام طفلك ولا تفقدي أعصابك.
- ضعي قواعد سلوم محددة: اشرحي لطفلك عن التصرفات المقبولة وغير المقبولة في هذه الحياة وضعي بعض القواعد السلوكية التي يتوجب اتباعها.

الزجاج لحشو الأسنان.. مستقبلا



والفوسفات ذات التأثيرات السامة على بكتيريا الفم، والتي تميل لتحديد البيئة الحمضية المحلية.

وقال كروزيك: «قمت مع زملائي باستعراض الدراسات المسبقة التي تحتوي على 15% من الزجاج النشط حسب وزنه وتمكنا من مقارنة خصائصه الميكانيكية التي تتفوق على المركبات المستخدمة حاليا». (الخليج)

الإنسان يشعر بوجود المسحوق ويتفاعل معه، كما يعمل على مقاومة المنتجات الطبية الحيوية الجامدة، فالزجاج النشط يتميز بالقوة والصلابة ويمكن أن يحل محل حشوات الزجاج الجامدة المخلوطة حاليا بالبوليمرات (مركب كيميائي) لخلق حشوات حديثة. ويقول كروزيك: «في الغالب تتساقط كل الحشوات في نهاية المطاف ويبدأ التلف في سن نظيفة في بداية حشوها ويقال عنه «تلف السن الثانوي»، فالسن تكون محلاة بحيث يتآكل السطح البيئي.

يساعد الزجاج النشط على إطالة عمر الحشوة، حسب الباحثين، لأن دراسات حديثة أظهرت أن عمق ولوج البكتيريا داخل السطح البيئي مع الزجاج النشط الذي يحتوي على الحشوات أصغر من المركبات التي لا تحتوي على الزجاج.

فالحشوات التي تحتوي على الزجاج النشط تبطئ من تلف السن الثانوي وتوفر بعض المعادن التي تساعد على الإحلال محل الأسنان التالفة، فمزيج هذين القوتين ينتج عنهما حشوة ناجحة تستمر طويلا.

واعتمدت الأبحاث مؤخرا أساسا لإنسان مزروعة لإنتاج نماذج لزراعة أسنان شكلية في التجارب العملية وقامت جامعة ولاية أوهايو بتطوير معمل هو الأول من نوعه في العالم لاختبار محاكاة حشوات الأسنان بإحداثيات تقلد شكل الفم.

وإذا تبين نجاح نتائج هذا المعمل من قبل الأبحاث السريرية فسيكون سهلا تضيف الزجاج النشط مع التركيبات الموجودة لمركب الحشوات، حسب كروزيك، كما أن تأثير الزجاج النشط لمضادات الميكروب هو السبب في إطلاق الأيونات التي تكون في الكالسيوم

بعد سنوات قليلة يضع ملايين الناس أسنانا زجاجية نشطة بيولوجيا خاصة في أوقات تناول الوجبات بعدما وعد مهندسون في مجال طب الأسنان بجامعة ولاية أوريغون بإطلاع الناس على نتائج أبحاثهم التي تؤكد قدرة الأسنان الزجاجية في خفض البكتيريا التي تهاجم الحشوات، ووعدا كذلك بتوفير معادن تحل محل الأسنان التالفة.

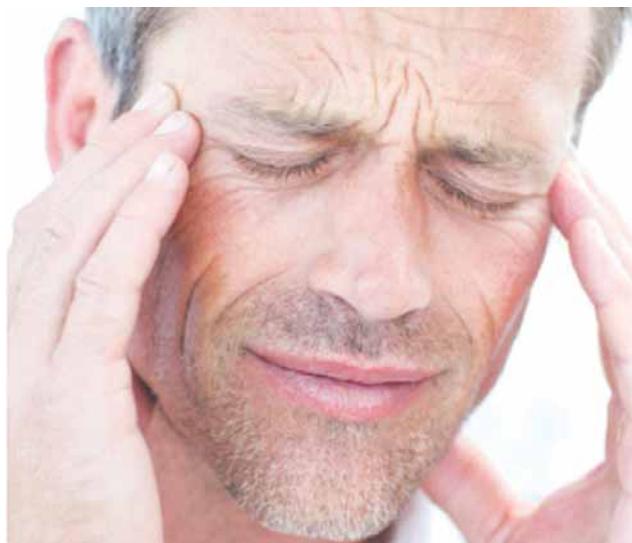
إطالة عمر الحشوة الأسنان خطوة مهمة لعلاج الأسنان، وتقول البحوث أن هناك 122 مليوناً من الأسنان المركبة يتم ترميمها في الولايات المتحدة كل عام، ويستخدم الشخص الواحد أسنانه في المضغ 600 ألف مرة سنويا وأوردت بعض الدراسات أن متوسط عمر الأسنان الخلفية المركبة 6 سنوات.

نشرت إحدى المجلات بحثا جديدا مدعوما من قبل المعهد الوطني للصحة حيث جاء فيه أن الأسنان الزجاجية التي تصنع من مسحوق الزجاج تتفاعل مع جسم الإنسان إذ كان يستخدم هذا المسحوق في بعض علاج مشاكل العظام لعقود، وفقا لجيمي كوزيك، أستاذ وخبير البنية الحديثة والحيوية في كلية الهندسة بجامعة ولاية أوهايو.

وقال كروزيك إن هذا النوع من الزجاج بدأ استخدامه حديثا في طب الأسنان، وتظهر دراستنا أنها مادة واعدة لحشوات الأسنان، مضيفا أن بكتيريا الفم التي تؤدي إلى تسوس الأسنان تتحاشى هذا النوع من الزجاج ولا تحتل الحشوات، وهذا يمكن أن يكون له تأثير كبير في مستقبل طب الأسنان.

الزجاج النشط بيولوجيا يصنع من مركبات مثل أكسيد السيلكون وأكسيد الكالسيوم وأكسيد الفوسفات التي تشبه مسحوق الزجاج ويسمى (النشط بيولوجيا) لأن جسم

5 أسباب للإغماء



أو تناول وجبة دسمة بكميات كبيرة؛ ويحدث خلل بالجسم ولا يستطيع الاستجابة سريعا للتغير الذي طرأ عليه. (الخليج)

الإغماء لأن الدماغ يكون قد فقد مصدره الرئيسي للطاقة — وهو الجلوكوز، وتتطور حالة الإغماء الناتجة عن هذا السبب إلى غيبوبة كاملة عند من يعانون مرض السكري أو انخفاض شديدا بسكر الدم.

4 - العواطف القوية: يحدث أحيانا أن يصاب الشخص بالإغماء عند سماعه لخبر مفرح أو خبر مفرح، ويعتقد الأطباء أن هناك أسبابا أخرى غير العامل النفسي، تؤدي بالشخص إلى الإغماء، وربما تسبب له تلك العاطفة هبوطا مفاجئا في ضغط الدم في تلك اللحظة، أو بسبب التغير المفاجئ في نمط التنفس الذي أصبح سريعا وعميقا.

5 - النهوض: عندما ينهض الشخص من جلوسه ويقف، فإن الجاذبية الأرضية تسحب الدم إلى الساقين، فيتراجع ضغط الدم، وذلك لأن النهوض يمثل فعلا معاكسا للجاذبية فيعيق سرعة ضخ الدم لمد الجزء العلوي من الجسم بالدم الكافي بما في ذلك الدماغ، وفي الظروف الطبيعية لا يحدث ذلك لأن هناك خلايا خاصة بالجسم تعمل مثل الحساسات، وعندما يهبط ضغط الدم فإنها ترسل إشارات إلى الدماغ ليحث القلب على زيادة سرعته، وحث الأوعية الدموية على تضيق محيطها، فيستقر معدل ضغط الدم ولا يشعر الشخص بالإغماء، ويمكن استخدام الجاذبية إيجابا، بأن يضع الشخص رأسه على وضع أدنى مستوى الركبتين حتى يعود تدفق الدم إلى الدماغ.

لا تنحصر أسباب الإغماء في تلك المذكورة فقط، فربما تحدث تلك الحالة بسبب الجفاف،

يشعر الشخص أحيانا بحالة مفاجئة من الإغماء الخفيف الذي يضطره للتوقف مؤقتا عن النشاط الذي كان يقوم به، وهي حالة عابرة ولكنها تنتج عن اضطراب حدث بالجسم لبعض الأسباب، هناك 5 منها هي الأكثر شيوعا:

1 - هبوط ضغط الدم: أكثر الأنواع الشائعة منه «الوعائي المبهمي»، ويحدث عندما يتوقف الجزء المسؤول عن تنظيم ضربات القلب وضغط الدم في الجهاز العصبي، لبعض الأسباب مثل الوقوف لفترة طويلة، أو التعرض للأجواء الحارة، أو رؤية الدم، أو بعد سحب الدم، أو الخوف؛ وجميعها تحدث سلسلة من التغيرات بالجسم تبدأ بتباطؤ ضربات القلب الذي يؤدي بدوره إلى اتساع الأوعية الدموية بالساقين فيتجمع الدم بتلك المنطقة فيهبط ضغط الدم، ويتراجع نتيجة ذلك تدفق الدم إلى الدماغ فيحدث الإغماء ويكون أمرا طبيعيا في هذه الحالة ولا يسبب القلق.

2 - عدم انتظام ضربات القلب: تكثر حالات الإغماء بسبب اضطراب إيقاع ضربات القلب، وخصوصا عندما تزيد على 150 ضربة بالدقيقة الواحدة، فتزيد كمية الدم بالجسم ويستمر القلب في ضخ الدم إلى الجسم تباعا من دون أن يمنحه الوقت الكافي لتوزيع الدم خلال أجزائه المختلفة بما فيها الدماغ فيحدث الإغماء، وهذه حالة غير خطيرة في حد ذاتها ولكن تكرارها مؤشر لوجود مشكلة صحية.

3 - الجوع: يسبب الجوع هبوطا في معدلات السكر بالدم فيؤدي ذلك إلى حالة من

أمراض تصيب الرجال أكثر من النساء

عادة عن طريق الجراحة لرأب الفتق.

- الصرع: اضطراب بالجهاز العصبي يسببه خلل في النبض الكهربائي ناتج عن تغير كيميائي في الجسم، ويصاب به الرجال أكثر من النساء خصوصا في المرحلة العمرية ما بين 25-15 عاما، وتكثر تلك الحالة بين فئة صعوبات التعلم. النقرس (القاوت): أحد أنواع التهاب المفاصل، يصيب الرجال بـ 10 مرات أكثر من النساء، ويكثر بين الرجال في عمر الأربعينات، وتحدث الإصابة بسبب زيادة نسبة حمض اليوريك بالجسم والذي ينتج عنه تراكم البلورات في أنسجة الجسم.

- القدم الرياضي، أو ما يعرف طبيا بـ«سعفة القدم»، وهو التهاب فطري يكثر خلال فصل الصيف لأن الفطريات تنمو بدرجة كبيرة في الأجواء الحارة الرطبة. - أورام المثانة: تشيع وسط الرجال بـ 3 مرات أكثر عن النساء، وهي أورام تزيد أعداد الخلايا المكونة للمثانة، وتكثر بعد عمر الـ 50، وأعراضها الحاجة المتكررة للتبول، وظهور دم مع البول، وفقدان الشهية، وألم البطن. (الخليج)

اكتشاف الحالة.

- مرض المحاربين القدماء: ويعرف أيضا بـ«حمى الفيلق»، وهي شكل من أشكال الالتهاب الرئوي، وتنفوق إصابات الرجال 3 مرات إصابة النساء، وهو مرض بكتيري تسببه «البكتيريا المستروحة»، وبالإضافة إلى الأعراض التي تشبه أعراض الإنفلونزا، فإن المريض يشعر بالقشعريرة والسعال الجاف والإسهال والغثيان وارتفاع درجة الحرارة؛ وإذا لم تعالج الحالة تتطور وتصبح مقاومة للمضادات الحيوية المستخدمة في علاجها مثل البنسلين.

- بعض أنواع السرطان: مثل سرطان الرئة والشعب الهوائية، وسرطان الكبد، والتي تصيب الرجال أكثر من النساء، وتختلف عوامل الإصابة بالسرطان، فربما تكون عوامل بيئية أو العامل الوراثي، أو بسبب أسلوب الحياة اليومي. الفتوق الإربية (الفتاق): تفوق حالات الإصابة وسط الرجال 10 مرات وسط النساء، وهو وجود فتحة بالغشاء البريتوني بالبطن أو أسفل البطن وأعراض تلك الحالة ألم بمنطقة الفخذ يزيد مع السعال أو العطس أو بذل أي مجهود آخر، ويكون العلاج

فيما يلي بعض الأمراض التي تصيب الجنسين، ولكن نسبة الإصابة بها وسط الرجال تفوق نسبة الإصابة بها بين النساء:

- العصبون الحركي، أو ما يعرف بـ«التصلب الجانبي الضموري»، وهو مرض عصبي تنكسي (يظهر مع تقدم العمر)، ويصيب الرجال أكثر من النساء وخصوصا ما بين 60-40 عاما.

- الشلل الرعاش، أو ما يعرف بـ«مرض باركنسون»، ويصيب منطقة الدماغ مسؤولة عن الحركة، وتظهر الأعراض في الارتعاش أو الاهتزاز، مع بطء الحركة واختلال التوازن، وعادة يصيب من هم في المرحلة العمرية ما بين 60-50 عاما، وكلما زادت حدة المرض اضطرب النوم، وظهر على المريض الإجهاد، وتراجع الذاكرة والمقدرة على المشي والكلام.

- تليف الكبد: تحدث هذه الحالة عادة كمضاعفات لمرض الكبد الوبائي C، وأعراض تليف الكبد الإجهاد، والضعف العام، وجفاف البشرة، وتغير لون البول إلى الأصفر أو الداكن، ولا تظهر تلك الأعراض إلا في مرحلة متأخرة يتأخر معها

حاز على جائزة أفضل تصوير سينمائي بمهرجان دكا الدولي

ياغي



الشغف والإيمان بما تفعله وليس الإمكانيات يخرج عملا فنيا رائعا



عماد عبد الرحمن



لا يحب الوقوف أمام الكاميرات، ولا التقاط الصور له، لكنه يجد نفسه ويشعر بذاته وراء الكاميرا، فهو مولع بمهنة التصوير، ويعشقها منذ الصغر، وبعين فنية وشغف لتلك المهنة استطاع أن يصور العديد من الأفلام ويبدع فيها ويظهر جمال لقطاتها التي نالت وما زالت استحسان المختصين في المجال الفني، والحصول على العديد من الجوائز الفنية، التي كان آخرها جائزة أفضل تصوير سينمائي في مهرجان دكا السينمائي الدولي الذي عقد بالعاصمة البنغلادشية منتصف الشهر الماضي عن فيلم «سارة 2014».

يقول المصور إبراهيم ياغي «35 عاما» من قطاع غزة لـ «استراحة الحياة» انه شعر بسعادة كبيرة وبفرحة غامرة بحصوله على تلك الجائزة التي بمجرد سماعه نبأ حصوله عليها أعادت لذنه شريط ذكرياته، خاصة ذكريات بداية مشواره في هذا المجال، الذي يصفه بالطويل والصعب والمليء بالعقبات، خصوصا في قطاع غزة المحاصر وشحيح الإمكانيات لكنه كان مؤمنا بذاته وقدراته وفننه، وما هذه الجائزة إلا تأكيد على ذلك.

البدايات والتجارب

وعن بدايات مشواره في التصوير يقول ياغي ان هواية التصوير بدأت معه وهو في سن السابعة في رحلة مع والده وأخيه الأكبر الى جمهورية مصر

بأشياء جميلة ومميزة تخرج منها تبهير العالم، مرجعا ذلك لحجم الكوارث التي تعرض لها القطاع وحجم الألم الذي يعانيه ولم يجد الإنسان أمامه سوى التحدي والمثابرة لإثبات وجوده وبقائه.

جائزة

وعن جائزته يقول ياغي انها عن فيلم «سارة 2014» للمخرج خليل المزين الذي عملت معه كثيرا وحصلت أيضا قبلها معه على جائزة أحسن تصوير عن فيلم «حيفارا» في مهرجان بيروت عام 2010، لكن لجائزة مهرجان دكا خصوصية كونها جاءت عن فيلم درامي طويل مدته 90 دقيقة، مشيرا الى ان العمل كان بإمكانات متواضعة جدا وكان التصوير بكاميرا فوتوغرافي وليست كاميرا سينما.

وأضاف: بإيماني بالعمل وتأثري بالفيلم وبالقصة وشعوري بالمشهد وإحساسي بالمثليين بهذه اللحظات وبالتناغم مع رؤية المخرج خرج العمل أكثر من رائع، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فان وجود أفلام كثيرة بالمهرجان ذات جودة عالية من الناحية الفنية والتقنية جعلت المنافسة صعبة للغاية، وهذا يؤكد أن الإمكانيات المادية وحدها لا تصنع عملا جيدا وإنما الشغف بالعمل والرؤية والتناغم بين الطاقم هو ما يخرج عملا جيدا. وتمنى ياغي تصوير فيلم سينمائي خالص بإمكانات وأدوات أفضل يستطيع من خلالها مواكبة التطور والطفرة السينمائية في العالم وإخراج صورة فلسطينية خالصة تبهير العالم.

العربية، حيث وقف لأول مرة امام كاميرا تصوير فوري وتمنى بداخله أن يمتلك تلك الكاميرا ويكون هو مكان المصور وليس أمامها، وظل يراوده هذا الحلم حتى بعد انتهاء دراسته الثانوية والتحاقه بكلية التربية الرياضية التي لم يكمل الدراسة بها وتركها ليلتحق بقسم فنون الإذاعة والتلفزيون، وبعد التخرج منها التحق بالعمل كمتطوع في وكالة «رامتان» لمدة عام كمساعد مصور ومن وقتها دخل المجال، وكان يقوم بالتصوير في أكثر الأماكن اشتعالا كأبي مصور محترف لإيمانه بهذا العمل بغض النظر عن خطورته، لكن في نفس الوقت لم يكن يشعر بالشغف مثل شغفه بالتصوير السينمائي.

ويستطرد ياغي أن أول بداياته في تصوير الأفلام كانت مع المخرج عبد السلام شحادة الذي ترك أول بصمة في حياته كمصور من خلال تصويره معه مجموعة من الأفلام الوثائقية، ليعمل بعدها مع المخرج رشيد مشهراوي في فيلم «صباح الخير يا غزة»، وعمل بعدها مع كثير من المخرجين منهم المخرج خليل المزين مخرج فيلم «سارة» 2014 الحاصل على الجائزة، ومع مخرجين أجانب كالمرجحة السويسرية فرانشيسكا، في تصوير أفلام وثائقية أو درامية، مضيفا أنه يحب خوض التجارب وكل تجربة يخوضها تضيف له شيئا سواء كبرت التجربة أم صغرت، لكن الأهم أنه يعرف هدفه وعندما يحمل الكاميرا ويصور شيئا ما يكون مؤمنا به.

ويشير ياغي الى أنه ومن خلال سفره رأى العالم الخارجي ووجد فجوة كبيرة بين قطاع غزة وهذا العالم في مجال السينما، إلا أن غزة دائما تفاجئك

«معطف كبير الحجم» يعيد أمجاد السينما في غزة

توفيق المصري



«قبل فترة ليست ببعيدة كنت أتمنى لو أذهب لحضور فيلم في السينما، وفعلًا تحقق حلمي البسيط، وكان النصيب لفيلم معطف كبير الحجم».. بهذه الكلمات بدأت الصحفية أنصاف حبيب «20 عاما» حديثها عن تجربة طالما حلمت بها أن تتحقق، وهي الجلوس في قاعة سينما لمشاهدة فيلم. وعلى عجل كي لا تخسر الوقت همت بسرعة لحضور الفيلم الذي اشترت تذكرته قبل اسبوع من عرضه. وقالت: كنت أسير على عجل كي لا أخسر أي دقيقة من الفيلم، لكن الوقت فاتني، ذهب بعد بدئه بعشر دقائق، شعرت بالتقصير، لكن قلت: لا بأس، أنا قادمة هنا كي أسعد كثيرا وأحقق رغبتني. جلست على كرسي في الصفوف الأولى وانسجمت مع أحداث الفيلم التي تجذب كثيرا وتجعلك تحيا كل تفاصيله.

وقالت أنصاف انها كانت تجربة أكثر من رائعة وإن توفرت الفرصة تتمنى تكرارها مرة ثانية وثالثة.

وأضافت انها حين شاهدت إعلان الفيلم عبر مواقع التواصل الإجتماعي سعدت كثيرا وقررت الذهاب لأنها كانت تتمنى لو تذهب لحضور فيلم في قاعة سينما. وتابعت: «ان تقرر الذهاب إلى السينما فهذا حقا شيء رائع، خاصة أن عروض الأفلام في غزة ضئيلة جدا، أو بالأصح تعتبر فرصة للمشاهدة والتي ربما لن تتكرر، وأن تخرج عن طور مشاهدة الأفلام التي تبث جميعها على اليوتيوب أو شاشات التلفزة فهذا يعتبر أمرا غير تقليدي في مجتمعنا».

وتمنت أنصاف للسينما الفلسطينية بأن يحالفها النجاح والتطور وأن تتخذ نمطا غير تقليدي في العرض، خاصة أن واقعنا بات مليئا بالأحداث الثورية والنضالية في ظل الهبة الجماهيرية الحالية وان تقدم السينما الدعم للقضية الفلسطينية وأن تعرض معاناة شعبنا، وأن تقدم العروض خلال زيارات الوفود الدولية لغزة. واعتبرت أن السينما تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على الصعيد الدولي لدعم القضية الفلسطينية.

أما نجوى أبو العون «20 عاما» فكانت تتصفح مواقع التواصل الاجتماعي ولفت نظرها الإعلان المنتشر عبر المواقع عن الفيلم، استدعى ذلك نجوى للبحث عن دليل عما يحتويه الفيلم، فوجدت لقطات قصيرة عبر موقع اليوتيوب وهذا دفعها لشراء تذكرة.

نجوى لم تقدر على وصف مشاعرها وهي جالسة داخل صالة سينما لمشاهدة فيلم، واكتفت بالقول انها تأثرت في كل شيء دار بأحداث الفيلم.

وتمنت نجوى أن تتطور السينما الفلسطينية وأن تتوسع. وقالت: «نحن الفلسطينيون لنا مواهب وقصص ومنها ما وصلت للعالم».

أما الصحفية أسماء الغول فكتبت لموقع المونتر إن فكرة دفع المال مقابل مشاهدة فيلم لا تعني سوى الرجوع إلى فكرة السينما الأصلية، واختيار المشاهد الذهاب للسينما مقابل أن يدفع ثمن ذلك؛ فيختار عن وعي كامل أن يدفع من ماله ليتشارك مع جماعة من الغرباء حضور فيلم ما، بعيدا عن عروض الأفلام التي تنظمها مؤسسات المجتمع المدني التي تقدم مفهوما مغايرا تماما لدوافع صناعة الفيلم عند المخرج، ومشاهدته عند المتلقي.

وأضافت الغول ان العودة إلى صالة السينما وشراء التذاكر، أمر لم يحدث منذ عقد من الزمان في قطاع غزة، إنها التقاليد السينمائية التي يتعطف إليها جيل كامل، وتجربها لأول مرة أجيال جديدة.

وتابعت الغول إن فيلم «معطف كبير الحجم» فعل ذلك حين استطاع أن يجمع المئات من أهالي قطاع غزة أمام شاشة السينما في مسرح الهلال الأحمر بحي تل الهوى، كما استطاع أن يحافظ على العدد ذاته من الجمهور لمدة 120 دقيقة دون أن يخرج أحدهم، سوى بعض المنظمين الذين يعملون في شركة «عين ميديا» التي نظمت العرض بتذاكر رمزية بلغت 10 شواقل. أما الصحفية خلود نصار فكتبت على «الفيس بوك»: معطف كبير الحجم أن ترى في منامك أنك تلبس ثوبا أكبر من حجمك فتفسيره أنك ستتحمل مسؤوليات تفوق احتمالك.

وعما شاهدته في الفيلم قالت «من هنا كانت حبكة الفيلم معطف كبير الحجم للمخرج الفلسطيني نورس الصالح، الذي كان بطله الطفل سامي الذي عايشنا من خلال مراحل عمره تطور الأحداث الفلسطينية منذ عام 1987 حتى عام 2011 بكل ما تحمله من تفاصيل، ولأني لم أعيش تلك الفترة - فترة الثمانينيات-، فكان جميلا أن أشاهدها ببساطتها من خلال بعض المشاهد».

ونوهت الى أن بعض الرمزيات أعجبتها خلال حضورها للفيلم وقالت ان «رمزية العلم بألوانه الأربعة وكيف كان حلمه أو رفعه جريمة يعاقب عليها المحتل.. وكيف يكبر اللحم في عيون طفل.. لمسنا اللعنة في عينيه بسن مبكرة وكيف كبر هذا البريق ليتحول لتحذ ومواجهة وحلما أكبر.. في مشهد أثر فينا، وكان والد سامي طيبيا وقد دخل عليه أحد الجرحى خلال المواجهات ليعالجه وقد كلف الوالد طفله بمسح الدم عن الأرض ليخفي أي أثر لها.. ولاحق الاحتلال الطبيب لذات السبب.. كان سامي ساذجا وهمه أن يؤدي تلك المهمة التي أوكلت له ليقول بعد انتهائه منها: بابا خلصت ومسحت الدم. رغم الضجيج الذي حدث بسبب هذا الموقف.. فالأطفال كالقرص المرن نحن من نملؤه بما نريد، وهكذا كان سامي حتى كبر وأصبح مشروع مجاهد بشكل آخر.. من خلال عدسته وصناعته للأفلام».

وأضافت نصار أن هذه كانت رسالة أخرى أراد أن يوصلها الفيلم، من تشجيع والده له بمقولته «أنت تائر والثائر لا يموت». وقالت ان الاحتلال يتمنى لو يسرق كل أحلامنا ويلاحقنا في كل شيء حتى نجاحاتنا الصغيرة كما حدث مع بطل الفيلم.

واعترفت نصار أن الفيلم نقطة جديدة تضاف لتاريخ السينما الفلسطينية وتنتظر المزيد منه بشكل أوسع.

وقالت نصار «اننا كغزيين متعطين لوجود سينما حقيقية محايدة تحمل همنا وحلمنا وقضيتنا تكون لنا ملجأ بعيدا عن ضجيج العالم وتغذي فينا جوانب أخرى.. نجتمع فيها لأجل هدف واحد وهو أن نشاهد فيلما كي نستفيد ونستمع ونقضي وقتا ممتعا بعيدا عن شاشات التلفزة والحواشيب والهواتف النقالة».

واعترفت أن الحصار الواقع على قطاع غزة ليس مبررا لعدم وجود صالات وقاعات للسينما. وطالبت بطرح هذه الفكرة بجدية.

وقامت شركة «عين ميديا» بالتواصل مع مخرج الفيلم الأستاذ نورس الصالح لعرض فيلمه في سينما الهلال في تل الهوى بغزة، في سابقة أعادت بها تاريخ وأمجاد سينما السامر التي أنشأها الحاج رشاد الشوا خلال أربعينيات القرن الماضي.

وقال المصور في شركة «عين ميديا» حسام سالم ان الهدف من هذا العرض هو إيصال السينما الفلسطينية للجميع. وأضاف: نحن نعلم أنه لا يوجد عروض ولا دور سينما مختصة في غزة، لكن أراد المخرج أن يكون عرض الفيلم في غزة بالتزامن مع ذكرى الانتفاضة».

وأشار سالم الى أنه تم عرض الفيلم مرتين في قاعة الهلال التي تتسع لـ 220 شخصا، وأن سعر التذكرة مناسب مع الأوضاع الاقتصادية التي يمر بها أهالي القطاع حيث بلغت 10 شواقل للشخص الواحد، مشيرا الى أن العائد هو عائد رمزي مقابل تنسيق وحجز القاعة.

وأبدى مخرج الفيلم الأستاذ نورس الصالح سعادته لعرض فيلمه في غزة، وقال «كنت سعيد جدا بعرض فيلمي في غزة بالذات؛ لأن هذه الأفلام تعبر عنا وبالتالي حين نعرضها في أماكن هي التي ألهمتنا لكتابة أفلامنا أو ألهمتنا للقصص الحقيقية التي ألهمت العالم كله في الصبر والمقاومة». وأضاف أن «عرض الفيلم في غزة يمثل لي نقلة نوعية وإحساس بأن الرسالة وصلت خاصة لخصوصية أهل غزة، خاصة انه لا توجد لديهم سينما.. وأعاد لهم أمجاد السينما عندما كانت فاعلة في غزة».



صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

اللحم بالبرقوق «من المطبخ المغربي»



- المقادير:

والزيت النباتي والسمن البلدي.

2 - نقلي اللحم جيدا مع التوابل إلى أن يصير لون اللحم ذهبيا، ثم نضيف الماء الذي يفضل أن يكون ساخنا.

3 - نغسل البرقوق جيدا ونطبخه في كمية من مرق اللحم مع ملعقة قرفة صغيرة وملعقتي زبدة -أو حسب الرغبة- وملعقة كبيرة عسل أو سكر- كمية العسل والسكر تختلف حسب الذوق-، نتركه على النار حتى يصير المرق مثل العسل مع الانتباه للنار كي لا يحترق.

4 - بعد أن ينضج اللحم نضعه في صحن التقديم ونزينه بالبرقوق ونضع قليلا من المرق على جوانب الصحن.

ملاحظة: يمكن تعويض البرقوق بالمشمش الجاف أو التين الجاف، كما يمكن استعمالهم مع بعض لكن كل فاكهة جافة تطهى على حدة بالطريقة سالفة الذكر.

كما يمكننا أن نزين المشمش الجاف بحبات من الجوز أو نرش على اللحم بعضا من السمسم المحمص مسبقا.

صحة وهنا

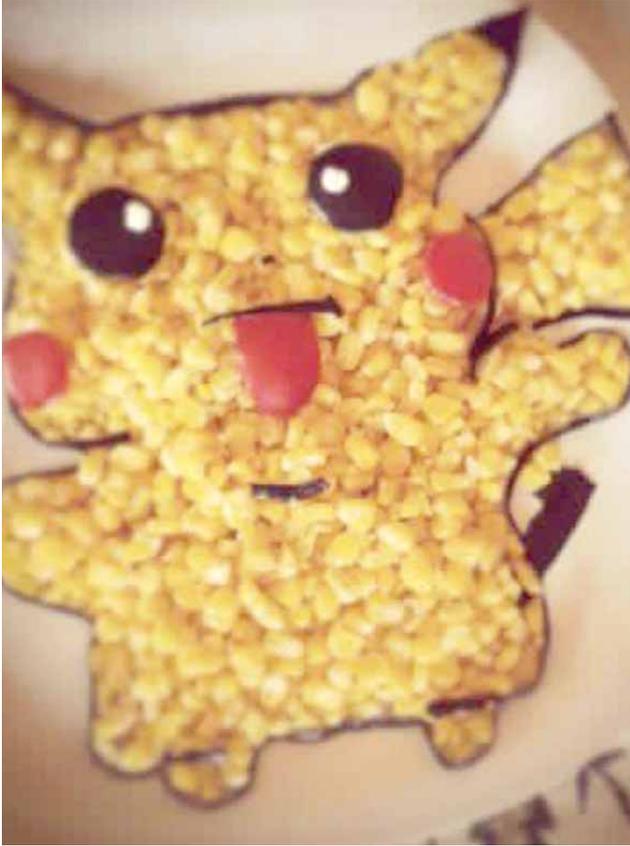
- كيلو لحم غنم أو بقر.
- بصلتان مقطعتان إلى قطع صغيرة.
- فصين ثوم مهروسين.
- نصف ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة مطحون.
- 2 أعواد قرفة، أو نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.
- نصف ملعقة صغيرة كركم.
- ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل.
- ملعقة صغيرة زعفران على شكل شعيرات رقيقة (إذا توفر).
- نصف كأس زيت زيتون ونصف كأس زيت نباتية.
- ملعقة صغيرة من السمن البلدي.

- الطريقة:

- 1 - في طنجرة نضع اللحم والبصل وفصوص الثوم، ونضيف التوابل، ثم نضيف زيت الزيتون



«الرسم بالطعام».. واقع تجسده مشيرة منصور في أطباقها



العملية لم تستغرق معها سوى بضع دقائق حتى أصبحت الآن تقوم بتزيين عشرة أطباق خلال خمس عشرة دقيقة، مضيفاً أن الرسم والتزيين أصبحا شيئين أساسيين في حياتها اليومية. وتقوم منصور أيضاً برسم شخصيات كرتونية مثل «سبونج بوب» ووجه الفنان المضحك «تشارلي تشابلن» مستخدمة العديد من المواد الغذائية كالزيت والخبز والسكر وغيرها من الفواكه والخضراوات.

وقالت منصور انها استوحيت فكرة الرسم بالأكل خصيصاً في الأكلات الشعبية التي بدأ الشباب بالابتعاد عنها والاتجاه إلى الأكلات الجاهزة، متممة تقديم الطعام بشكل جيد يلفت الانتباه لكل من يراه كما يقول المثل الشعبي «العين تأكل قبل الفم». وتؤكد منصور أن قطاع غزة بالرغم من كونه محاصراً إلا أن فيه الكثير من المواهب الشابة التي تحتاج للتطوير والدعم لتنافس كل دول العالم، مشيرة إلى أنها تحلم بالسفر للخارج ودراسة تخصص التزيين بالطعام على يد خبراء عالميين كون جامعاتنا المحلية تفتقد لمثل هذه التخصصات. وتسعى منصور بالرغم من أنها لم تجد حتى الآن الدعم من الجهات المعنية لموهبتها إلى إعداد كتب مختصة بتزيين الطعام بالإضافة إلى افتتاح مرسماً خاص بتعليم هذا الفن بقطاع غزة إضافة إلى جهودها بتطوير قدراتها لتثبت للعالم أن فلسطين لا تزال تتنفس وتخرج من أنقاضها المواهب التي تستحق الدعم والمساعدة.

توجهت في أحد الأيام لوالدتي التي كانت تعد الطعام في المطبخ وطلبت منها أن أقوم بتزيين الأطباق بنفسني، مشيرة إلى أنها وفور انتهائها من عملية التزيين تفاجأت عائلتها بقدرتها أيضاً على الرسم ليس فقط باللوحات الفنية وإنما بالطعام والمأكولات. وأشارت منصور إلى أن أول طبق قامت بتزيينه هو «كيكة الفراولة»، وأن تلك



أريج سيسالم

استراحة الحياة

تتعدد مواهب الشباب في قطاع غزة المحاصر، فبالرغم من نقص الامكانيات وانعدام فرص العمل وارتفاع معدلات البطالة إلا أن الأمل في النجاح والاصرار عليه يفوق كل التوقعات، فالكثيرون أبدعوا في التعبير عن مهاراتهم إما بالرسم على الجدران أو الرمال أو بالمكياج والقهوة.. لكن الرسم بالطعام قد يبدو جديداً.

مشيرة منصور.. فنانة تشكيلية مقيمة في مدينة رفح، تدرس التربية الفنية بجامعة الأقصى بخان يونس، تعتبر نفسها أول فتاة غزية تتجه إلى فن جديد وغير معروف لدى الكثيرين وهو «الرسم بالأكل» وصناعة لوحات فنية رائعة بكافة مكونات الطعام من خضار وفاكهة ومواد غذائية.

بدأت منصور الرسم في الثامنة من عمرها، لكن موهبتها لم تكن بالمستوى الذي بلغته الآن، وتؤكد أنها حرصت خلال السنوات الماضية على تنمية وتطوير قدراتها في الرسم باعتباره وسيلة للتعبير عما بداخلها.

وشاركت منصور في العديد من المسابقات الخاصة بالرسم على مستوى قطاع غزة منها مسابقة للتعبير عن حق الانسان بالحرية وحصلت على أعلى مرتبة من بين 16 لوحة فنية شاركت في المسابقة. تقول منصور عن بدايتها بالرسم بالطعام:



الرجل أكثر حنانا من المرأة

الصدق وقاية للصحة النفسية

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الالتزام بمعايير الصدق في التعامل مع الآخرين يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والشعور بالراحة والاستقرار، بينما على العكس، يؤدي إقتراف الكذب إلى المزيد من الإحساس بالقلق والتوتر وتآنيب الضمير، وأشارت الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة إلى أن اعتياد الكذب ربما يؤدي إلى عواقب مرضية وخيمة. وأكدت الدراسة أن الشخص الذي يصدق القول تجنباً لمضاعفة المشكلة ينجو بالفعل من مشكلات نفسية وعقلية تتناب الكاذب وتؤثر في سلوكه عندما ينشط عقله الباطن ليذكره دوماً بأنه كذب وأُفلت من العقاب ما ينذر بعقاب إلهي لاحق وبالتالي يظل الكاذب يتربص العقاب يوماً بعد يوم ولا يمكنه الفرار من توابع كذبه الذي ينعكس على حياته اليومية وربما يتطور إلى مرض نفسي. وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن الأشخاص الذين التزموا الصدق خلال مراحل حياتهم المختلفة يتمتعون بحياة نفسية مستقرة ويشعرون بمتعة الحياة بعيداً عن الهواجس والترقب السلبي، وكذلك يتمتعون بالمزيد من الصحة الجسدية والراحة العقلية ويفرغون بصورة كاملة لقضاء مهامهم الوظيفية على أكمل وجه.

بعد فقد إمرأته وزوجته التي قضى معها أجمل سنين العمر، إذ تزداد نسبة الوفيات بين الرجال الذين فقدوا زوجاتهم لتصل إلى 63% مقارنة بالزوجات الذين يتمتعون بحياة زوجية سعيدة مع زوجاتهم. من أكثر الأخطاء الشائعة أن يتم إصدار حكم على الرجل بالقسوة لمجرد أن ظاهره وشخصيته القوية قد توحى بذلك، فقد يكون الرجل أكثر حناناً من المرأة في بعض المواقف وقد يحدث أن ترى زوجين يكون الزوج هو الأكثر عطفاً والأكثر حناناً بل والأكثر رومانسية، وقد أكدت دراسات أخرى قام بها علماء نفس بريطانيين على ذلك. فقد نجد زوجات تسعد بغياب أزواجهن، بل قد تنتهز الزوجة فرصة غياب الزوج لتبحث عن الأهل والصدقات وقضاء أكثر وقت معهم مثلاً. نعم، فالرجل لا يطبق الحياة في غياب زوجته وإمرأته، خصوصاً بعد أن تزوج ولمس الإستقرار والإهتمام وذاق طعم الألفة والمودة، وأكد عالم النفس الأمريكي جون ديلا واني ذلك موضحاً أن الرجل يعتمد على المرأة بدرجة أكبر في الحفاظ على توازنه النفسي والعقلي، لهذا يشعر بالفقد والكآبة في غيابها، تمام كالطفل الصغير وإرتباطه بأمه منذ الطفولة، ولأن الزوجة بعد الزواج تعد محور حياة الرجل، في حين أن المرأة قد يمكنها في أي وقت من الأوقات تحمل غياب الرجل والزوج وإستمرارها في الحياة بدونه، عن طريقة التعويض والبحث عن صداقات وصلة الأهل والأقارب وممارسة نشاطات مختلفة.

يعد الحنان من أهم الصفات البشرية التي تأسر قلوب الآخرين، وهو ليس حكراً على المرأة دون الرجل، فقد يتصف به أي إنسان رجل كان أو إمرأة. يعني الحنان الشعور والحس المرهف، والإحساس بالآخرين ومراعاتهم، وهو أجمل ما تلتفت إليه القلوب وهو من أحد المجوهرات الثمينة التي تزين الإنسان وتجعله محط قبول وميل وإنجذاب الآخرين. ربما إعتراض البعض على ذلك إستناداً على إعتقاد خاطئ مفاده أن المرأة وحدها هي مصدر الحنان، فكم من رجال يمتلكون قلوب حنونة جداً وقد يفوق حنانهم حنان أي إمرأة أخرى، وكم من نساء يملكن قلوباً قاسية كالحجر، فالحجر يلين وقلوبهن لا تلين. صحيح أن عاطفة المرأة أقوى بطبيعتها وبالفطرة التي خلقت عليها، إلا أن ذلك لا يعني أن الرجل مخلوق معدوم الحس والمشاعر. أكد ثلاثة من الأساتذة في كلية الصحة العامة بجامعة جون هوبكنز أن الرجل أكثر حناناً من المرأة مستندياً إلى دراسة حالة بعض الأزواج في عمر الخمسين والستين في حال غياب زوجاتهم عنهم لسبب أو لآخر، فتبين لهم أن الزوج يشعر بكآبة شديدة عندما تغيب عنه زوجته فترة طويلة، كما أنهم يفقدون شهيتهم، ويهملون مظهرهم ويفضلون العزلة والبقاء في المنزل لحين عودة زوجاتهم. تعد الإحصائيات دليلاً كافياً على أن للرجل قلب يحنو ويشعر بالتعاسة والحزن