



العدد (39)

الثلاثاء 5-4-2016

الحياة

صدر عن صحيفة الحياة الجديدة



حارة الأساطير والجمال..!



الهندسة والمجتمع..
«صنع المعجزات»

فرقة نادي المسنين..
أغان تراثية تجسد
معاناة شعبنا

بحث عن الكمال
فنان التميز والإبداع

صحتك من
مطبخك

اعداد:

الهام بغدادي -

خبيرة البشرية

والتغذية

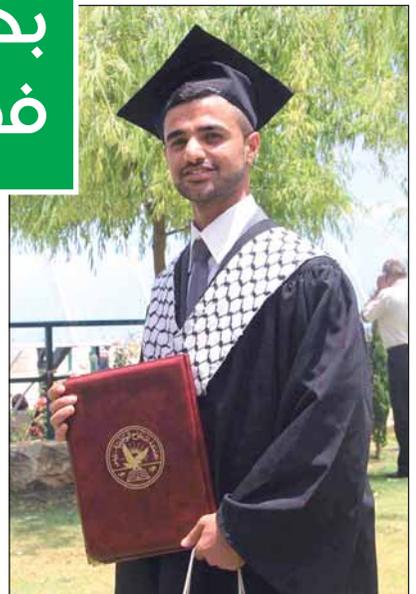


كنيسة وكنوز
وسط غزة

يتحدى الواقع
بقلم من نار!

فضل المغاري..
الرسم بالضوء

الموسيقى..
قيثارة الروح



العناصرة..

حارة الأساطير والجمال!..

يستخدم كمدرسة، وقصر مرقص نصار الذي يستخدم الآن مقرا لجمعية معا للحياة، ودار حزبون، التي يشغلها مركز حفظ التراث الثقافي.

وبسبب قرب الحارة من كنيسة المهد، فإن بعض الطوائف المسيحية، التي لا تتمتع بوجود لها في كنيسة المهد، سعت لشراء عقارات في الحارة، لذا فإن الحارة أصبحت تحوي أماكن عبادة للأحباش الأرثوذكس، والأقباط الأرثوذكس، منها دار سلام ايسوس للكنيسة الأنثيوبية الأرثوذكسية، ودير وكنيسة ومغارة السيدة العذراء للأقباط الأرثوذكس. وفي هذه الأماكن يتم الاحتفال بالأعياد الدينية، كعيد الميلاد.

وتسعى الطوائف باستمرار، لتملك المزيد من المباني في حارة العناصرة، التي يعتبر دير الروم الأرثوذكس في كنيسة المهد من ضمن حدودها. وافتتحت جامعة بيت لحم، في إحدى المنازل القديمة، مركز الأخ فنسنت ملحم، ويستخدم لتعليم العربية للأجانب.

أسطورة العناصرة

اختلف الناس، وأهالي الحارة، حول التسمية والأصول، كُتِب العناصرة يذكر: «وفقا للروايات الشعبية يعتقد بأن الحمولة التي سميت حارة العناصرة باسمها جاءت من قرية عنتر، التي يرجح أنها تقع جنوب شرق بيت لحم في بداية عهد العثمانيين في

مؤسسات مختلفة ومحال بيع التحف الشرقية، ومصانع خشب الزيتون، وغيرها.

موقع وطوائف

موقع الحارة المميز، هو مثار فخر سكان الحارة، وعلى الأرجح، ان الحارة أسست على خربة تعود للعصر الحديدي الأول، وتمددت لتحتل المنطقة المحصورة بين الخطين الرئيسيين المتجهين نحو الشرق والغرب، مطوقين قسما كبيرا من أقدم مناطق بيت لحم الحالية، التي يعود تاريخها إلى القرن السادس عشر.

ووفقا لمخطط البلدية فإن الخطوط المحددة للحارة، امتدت إلى مسافة أبعد من حدودها المتعارف عليها، لتضم ممتلكات كنائس، ومعالم مهمة. وفيما يتعلق بحدود حارة العناصرة، فإن الحارة تتكون من ثلاثة أجزاء: الأول، وهو الجزء القديم، ويضم سلسلة من الأحواش يعود تاريخها إلى العهد العثماني. والثاني: يضم أوقافا مسيحية، من بينها مقبرتان للكاثوليك والروم الأرثوذكس. أما الجزء الثالث، فهو يتمثل بالامتداد الحديث الواقع على المنحدر، ويتميز بوجود مبان واسعة، تعكس مدى الأبهة المعمارية لفترة مطلع القرن العشرين، التي تم تحويل معظم مبانيها، إلى مدارس حكومية. وفي هذا الجزء تنتصب عدة قصور مبهرة من بينها قصر القواس، الذي

أسامة العيسة

تُعتبر حارة العناصرة، المجاورة لكنيسة المهد في بيت لحم، أجمل حارات المدينة السبع، التي صاغت أسطورة المدينة بشكلها الذي يتأكل بسرعة، والذي يعود للقرن السادس عشر. تحتفظ حارة العناصرة، بلامح العمارة العثمانية، بالإضافة إلى القصور التي بُنيت فيها خلال العهد البريطاني.

يعكس نسيجها التطور العمراني، والاجتماعي، والاقتصادي للمدينة منذ القرن الثامن عشر، ويمكن للسائر في أحواش الحارة، وفي أزقتها، وتحت قناطرها، ان يستعيد، ولكن بشكل معاصر، عبق التاريخ، والتراث، والأساطير. وتكمن خصوصية حارة العناصرة، كما يحددها كُتِب أصدرته رابطة حمولة العناصرة عام 2007: «في التمايز القائم ما بين المنطقة القديمة التي تعكس نمط الحوش التقليدي ومنطقة الحزام الحديثة، التي تضم نمطين مختلفين من البناء: نظام المناطير التي تذكر بوضع زراعي ساد المنطقة فيما مضى، ونموذج المباني الفخمة التي تعكس تحسن وضع أصحابها الاقتصادي، وما ترتب عليه من تغيير في نمط حياتهم بعيدا عن نظام العائلة الممتدة، إضافة إلى ما تشير إليه من ظهور مواد وتقنيات بناء جديدة».

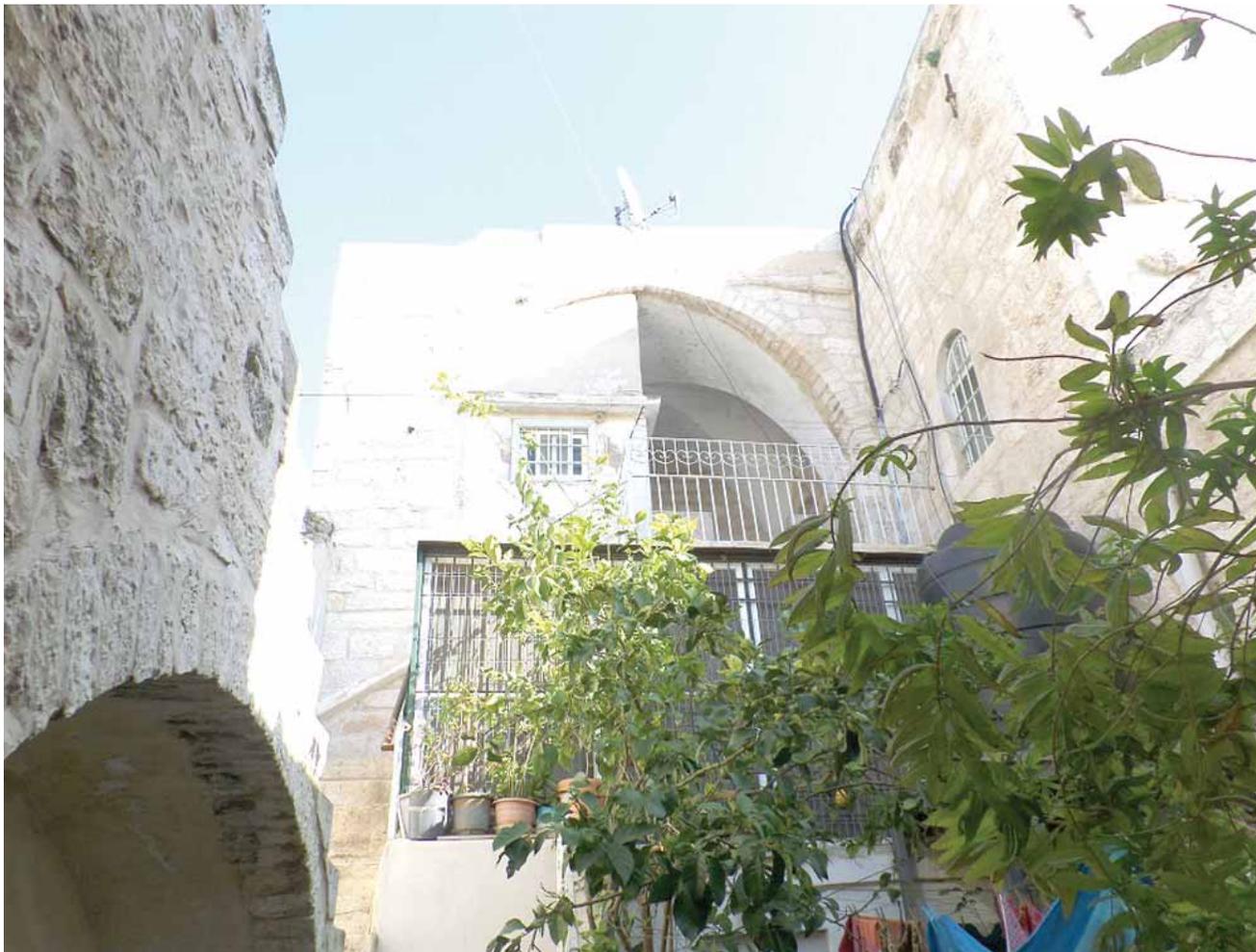
تطورات

تحمل الأحواش في حارة العناصرة، أسماء العائلات التي سكنتها، ويعكس التجمعات السكانية الأخرى في فلسطين، التي اعتمدت على نظام العائلة أو العشيرة، فانه ساد في بيت لحم، نظام الحارات، وكل حارة تتكون من عائلات. ومن العائلات التي تُنسب لحارة العناصرة: شاهين، وقنواطي، وفريج، والبندك، وهي العائلة الأكبر، وفي قلب الحارة يقع حوش ذوابة، التي هاجر أفرادها، منذ زمن بعيد إلى تشيلي والمكسيك، لتصبح واحدة من عائلات بيت لحمية كثيرة انقرضت من المدينة.

يقدم كُتِب العناصرة، رؤية للتطورات التي تعرضت لها الحارة: «يمكننا الافتراض أنه بفعل الازدهار الاقتصادي الذي ساد أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين ثم في فترة الانتداب راجت الصفقات العقارية ما أغرى الملاك ببيع عقارات لمشتريين من خارج إطار العائلة أو الحمولة، وفيما يخص حوش البندك، فقد لعب عنصرا المصاهرة والهجرة دورهما، حيث غادر العديد من أهله ليسكنوا في ضواحي المدينة، أو ليهاجروا إلى أميركا، وقد تواصل هذا الاتجاه فترة نهاية الخمسينيات، حيث وقعت تحولات حضرية مهمة غيرت الوجه الديمغرافي للحارة».

ومن التغيرات الجوهرية التي شهدتها الحارة، حسب الكُتِب: «انتقال مجموعة من التعمارة إليها، كانوا قد جاؤوا من المنطقة الواقعة شرق وجنوب- شرق بيت لحم، وسكنوا أحد مبانيها ومع مرور الوقت رتبوا أوضاعهم كحمولة بزعامة مختار، وعملوا على وجود ممثل لهم في المجلس البلدي».

والآن تعتبر الحارة نموذجا للتنوع الذي تشهده مدينة بيت لحم، ليس فقط فيما يخص الأهالي، ولكن أيضا لاحتوائها على العديد من المنشآت العامة كالمدراس الحكومية، والخاصة، وتلك التي تحمل أسماء الثقافات التي تشرف عليها كالفرنسية، والانجليزية، والفنادق، كالفندق الروسي، والمقابر المختلفة للطوائف، ومغارة الحليب، وهي معلم تاريخي وسياحي مهم، إضافة إلى





* مزيج من سحر العمارة وأساطير بيت لحم القديمة

* مثال للاستخدام الحديث للمنشآت وحيوية موقع دائم الاكتشاف لإمكانياته



القرن السادس عشر، وهي تقريبا ذات الفترة التي شهدت تشكل نظام الحمائل، وهناك رواية أخرى تؤرخ تاريخ قدوم حمولة العناترة إلى بيت لحم لفترة منتصف القرن التاسع عشر، حيث أندمج أفرادها سريعا بأهالي المدينة من خلال التبادل التجاري والمصاهرة.

ويضيف الكتيب: «ومما يعزز هذه الرواية العديد من القصص التي يتناقلها الناس عن تاريخ بيت لحم، التي ترجع تاريخ ظهور حارة العناترة للمرحلة الأخيرة من العهد العثماني».

ووفقا للمؤرخ خليل شوكة، فإن أول ذكر للعناترة كحمولة يعود للقرن الثامن عشر، مع أن أسماء موسى عنتر والياس عنتر قد وردت في وثائق الأرشيف التركي في سياق موضوع يخص بيت لحم في القرن السادس عشر، واسم آخر وهو فريج، الذي نُسب للحمولة لاحقا، يظهر في سجلات المحكمة في معاملة بيع عقارية. حسب الكُتيب: «تُعد أسماء: عنتر وفريج من الأسماء الدارجة في اللغة العربية، وورودهما بداية القرن السادس عشر لا يعني بالضرورة انتماءهما لحمولة العناترة التي ظهرت على الأغلب بعد ذلك التاريخ بزمن طويل».

ولكن السبب الأكثر شيوعا، الذي يروق أكثر لأفراد الحمولة لأنه يعزز دورهم السابق كمدافعين عن كنيسة المهدي، فيتعلق بنسبة الحارة، للفارس والشاعر العربي عنتر بن شداد العباسي، الذي كان ينتمي، حسب أهالي الحارة، لقبيلة مسيحية من شرق الأردن.

ومهما اختلفت التسميات، يلاحظ الكُتيب: «أن هناك خطأ منطقيا يجمع بين هذه المعلومات المبعثرة، إذ أن القبائل العربية التي تحولت للمسيحية كانت قد جاءت من شرق الأردن في فترة لاحقة وبنسبة أقل بعد الفتوحات الإسلامية عام 638 واندمجت مع السكان المسيحيين بشكل كامل ومن الممكن أن يكون عدد أفرادها قد أقام في المنطقة، وأنشأ قرية عنتر التي أتوا منها في القرن الثامن عشر ليستقروا في بيت لحم. آنذاك كانت بيت لحم تمتد خارج قمة سلسلة التلال التي تمثل نقطة بدء تكوينها باتجاه المنطقة الجنوبية الشرقية حيث بنيت بشكل كامل».

ويضيف الكُتيب: «أما القصة الحقيقية فهي تكمن في التمازج القائم بين وضع بيت لحم كمدينة بمكانتها الروحية بصفتها المكان الذي شهد ولادة السيد المسيح، وواقعها تاريخيا كقرية تابعة للقدس، وهنا تظهر حقيقتان: الأولى، ليس هناك أدنى شك بأنه منذ القرن الرابع تداخل تاريخ بيت لحم بتاريخ كنيسة المهدي التي وهبت المدينة مكانتها الأسطورية وسمعتها العالمية، وفي عام 339 دشنت الملكة هيلانة الكنيسة التي مثلت محور الحياة في المدينة ورسمت إلى حد بعيد معالمها وتطورها الحضري، وبالتالي أثرت في حياة الناس وفي تشكل وعيهم العام، وبالتالي فإن أفراد حمولة العناترة يفخرون باسم يشير إليهم كمدافعين عن الكنيسة».

حارة العناترة، مزيج من سحر العمارة، وأساطير بيت لحم القديمة، ومثالا للاستخدام الحديث للمنشآت، وحيوية موقع دائم الاكتشاف لإمكانياته.



الهندسة والمجتمع..

حين ترتقي الفكرة تزهو الأيدي فتصنع المعجزات

ما تبادر إلى ذهني أنه جاء ليعاتبني بتشغيل إبنته في هذه الأعمال الميدانية الصعبة، لكن ظهر لي شيء مختلف تماما بعد ذلك، فهو قادم فقط كي يستفسر عن فكرة المساق وكيف يمكنه المساعدة، وياشر معنا بالعمل وكانت له بصمة مميزة..

ويرى دويكات ان على كل شخص المساهمة، لأن ذلك ينبعث من وازع ديني وأخلاقي واجتماعي، وعلى كافة المعاهد والجامعات والمدارس أن تدرج فكرة العمل التطوعي في كافة مؤسساتها لتحفيز الفرد واكتشاف قدراته، ومن ضمن الأعمال التي أنجزها المساق كان هناك مساعدة من فئة طلاب المدارس حيث كان هناك دافع وحماس كبير لديهم في العمل والإنجاز الحقيقي

وتعبر والدة الطالبة فريال عطوط عن إعجابها

الشديد بفكرة المساق الذي كان لإبنتها مساهمة كبيرة فيه، حيث ترى أنه مهاتف وبناء من الدرجة الأولى يتعلم الطلبة فيه تطبيق القيم والمفاهيم النظرية بشكل واقعي وعملي، وبما يخدم الوطن ويسعد المحتاجين، كما أن ذلك لا يعود فقط على العائلات المستفيدة إنما على الطلاب أنفسهم من حيث تدريبهم على حب العطاء والمساعدة وتقوية الجانب الإيجابي في كل طالب .

وتضيف «بصفتي والدة إحدى الطالبات في هذا المساق، أشكر المشرف على هذه المبادرة والفكرة الخلاقة، وأهيب بكل الطلاب الالتحاق به لتقوية روح العمل الخيري الجماعي، وأدعو كذلك جميع أولياء الأمور للسماح لأبنائهم من طلبة الجامعة الاشتراك والتعاون مع هذه المجموعات والمشاريع المفيدة» .

أما الطالبة في كلية الهندسة سارة الظاهر فلم تقف عند عدم السماح لها بتسجيل هذا المساق ضمن خطتها، حيث كان لديها الفضول الكبير لمعرفة كيفية العمل بعد مشاهدتها لإنجازات الطلبة، فباشرت في التطوع وطلب منها إعداد مسح ميداني وتقييم الوضع الانشائي للمباني وإعداد التقارير المرفقة بالصور .

تقول سارة: «هذا شيء بسيط مقابل ما يتم فعله بالمساق، لكن مجرد التعرف على فئات أخرى من المجتمع ومشاهدة الأوضاع الصعبة للكثير من العائلات عن قرب تجعلك إنسانا آخر حينها تستطيع أن تقدر قيمة المكان الذي تسكنه وكما أنت محظوظ من بين الآلاف من الناس» .

ولم يقف التطوع فقط على الطلبة داخل أسوار الجامعة إنما شمل جميع الفئات القادرة على أن تحدث تغييرا بسيطا في أي مجال، فباشر المصور الصحفي الزميل عبد الرحيم قوصيني بتكثيف جهوده ووضع سيرته بخدمة الطلاب لنقلهم لأي مكان يحتاجونه ونقل المعدات اللازمة.

ويعبر قوصيني عن إعجابه الشديد بالفكرة لان هذا المساق يحمل معنى الخدمة المجتمعية في مضمار مهم جدا كالمهندسة، ما يرفع سقف مشاركة المجتمع ويربط الطالب بالعمل التطوعي والمحلي وخدمة الفئات المحتاجة والمهمشة .

يذكر أن التطبيق العملي لهذا المساق بدأ العمل به منذ حوالي سنتين، بفكرة من الدكتور في كلية الهندسة محمد دويكات، ويسمح لكافة التخصصات التسجيل فيه باستثناء كلية الهندسة، وتم إنجاز عدد ضخم من المشاريع في كافة أنحاء الضفة وتحسين أوضاع الكثير من العائلات المحتاجة، وفي الفترة القادمة سيتم العمل على مساعدة حوالي 400 عائلة محتاجة ضمن مشاريع ومجموعات طلابية، كما أن هذه المجموعات تعمل من دون الحصول على أي تمويل مسبق ولا عمال أو حتى مركبات نقل، فقط يتم العمل داخل الموارد المتاحة ومساعدات أهل الخير.



لارا زايد

استراحة الحياة

تسير مثقل الخطى، خائفا من المشهد الذي سيربك عينيك بعد هنيهة تجتاز الطريق كلها، تبقى خطوة واحدة لتدخل إلى هذا البيت كي تنفذ المهمة الموكلة إليك في هذا المساق، تتعثر قدمك من سوء الطريق، من أمامك ترى حبل غسيل عليه ملابس وضعت بفوضوية تامة، تميل بطرف رأسك لترى في مكان بعيد من البيت حجرة صغيرة لا تتعدى مترا واحدا عليك أن تقضي حاجتك فيها، وتقع وأنت تسير نحوها لكنك تمسك قواك من جديد لأنك مضطر أن تدخل إلى الحمام، عليك أيضا أن تخفض رأسك أنت وكل من رافقك للمساعدة لأن الباب لا يحتمل أي شخص قامته أطول من متر.

تدخل ولا ترى أمامك سوى غرفة واحدة لتسعة أشخاص ينامون داخلها، يوجد فيها الفرن، وعلى مقربة منه تلفاز فوقه قطعة قماش يثقلها الصدا، وأمامه غسالة كبيرة تأخذ نصف الحيز، وخزانة تخرج منها الملابس ليتبادر لذهنك مشهد سقوط جسم هائل، وأرضية مصبوبة يتزركش اللون الأخضر عليها من شدة الرطوبة.

يفجعك المشهد، وتمسك قواك أنت وزملاؤك لتخبروا سيدة المنزل بأنكم ستعيدون بناء منزلها ضمن مساق الهندسة والمجتمع في جامعة النجاح الوطنية .

شروق الشلبي بإيراداتها القوية وحبها المتواصل في أن تصنع شيئا جديدا، كان لها الحظ الأكبر في أن تكون منسقة هذا المشروع، لترى أول فرحة ترتسم على سيدة هذا المنزل منذ 17 عاما، وأطفال لم يصدقوا بأنه سيكون لهم غرفة منفصلة وسيخرجون أخيرا من جحيم طالته مدته، حيث تم الحصول على تمويل بمقدار 150 ألف شيقل، لإعادة بناء غرفتين ومطبخ وحمام لهذه العائلة، مع توفير كافة المستلزمات الأخرى .

وتروي لنا الطالبة شروق تجربتها وكيف انضمت إلى هذا المساق قائلة «سجلت في هذا المساق عند آخر فصل جامعي لي، وسمعت انه يركز من فترة قصيرة على الأعمال التطوعية فيتم تقييمنا بناء على إنجاز إنساني اجتماعي كبير، فهو مساق يصل إلى الطبقات المظلومة في المجتمع، وكنت منذ صغري أحب هذه الأعمال وأسعى لأكون جزءا منها، فهي تجربة لن أنساها مهما مر عليها الزمن وكل التفاصيل ستبقى عالقة في ذهني، وأتمنى لو أعيد التجربة مرارا» .

وتضيف «هذا المشروع من أكثر المشاريع إنجازا، ففي أول زيارة لي ولزملائي للعائلة، صدمنا كثيرا من وضع الأسرة، وأصابنا شيء من الإحباط واليأس، حيث كان يتبادر إلى أذهاننا كيف لنا أن نبدأ، أو من أين سنبدأ، لكن قوينا من عزيمتنا وكنا على العهد المتواصل بأن نحقق فرحة واسعة لكل من في هذا المنزل، وبجهود كبيرة قمنا بتحقيق كل ما كنا نتمناه، حيث أذكر بأن صاحبة المنزل كانت في البداية غير متشجعة للفكرة وأعتبرتنا مثل أي أشخاص يسألونها عن حالها، ولكن من دون عون أو مساعدة، لكنها بعد ذلك تفاجأت بكل هذا الإنجاز، ولم تكن تتوقع بأن كل ذلك سيكون من طلاب جامعيين يسعون إلى عمل الخير.

وفي مشروع آخر يثمر حصادا واسعا، يحدثنا الطالب في كلية تكنولوجيا المعلومات أنس الشيخ عن تجربته في هذا المساق، حيث كان لزاما عليه حينها أن يختار أي مساق ضمن الإختياري الجامعي وكان كثير الحيرة، فوقعت عينيه على إسم هذا المساق ولم يكن يعلم أي فكرة عنه، ففي البداية بدأ المشرف بالحديث عن فكرة العمل التطوعي ومساعدة فئات محتاجة، فلم يتشجع لهذه الفكرة وشعر بالندم لتسجيله فيها، لكن بعد ذلك تغير تفكيره

بشكل كامل، ويعتبره من أنجح المساقات الجامعية. ويحدثنا أنس عن المشروع الذي أنجزه، قائلا «قمنا بمساعدة عائلة فقيرة تعيش في غرفتين مساحتهما 60 مترا ومطبخ وحمام منذ 40 سنة، لا يوجد كهرباء ولا ماء في البيت، والسقف من (الزنيكو)، حيث كان التعمير الميداني لمشروعنا في شهر شباط، ورأينا كيف تدلف الماء من السقف على الغرفة، وصدمننا في البداية، لكن عدنا أقوى من السابق وسخرنا كل جهدنا لمساعدة هذه العائلة، حيث كنا نهي دوامنا الجامعي الساعة الواحدة ظهرا، ونذهب على الفور إلى المنزل للعمل ونستمر حتى منتصف الليل ونعود صباحا إلى جامعنا بأمل أكبر» .

ومن ضمن المواقف التي لا ينساها أنس في هذا المشروع، صعوبة حصولهم على التمويل، حيث لم يبق سوى شهرين على تسليم كل مجموعة مشروعها إلى المشرف حتى تحصل على التقييم وانتهاء المساق، وجميع المجموعات الأخرى كانت تنهي أعمالها، باستثناء مجموعة أنس فلم يكن لديهم الدعم الكامل للبدء بالعمل، فيروي لنا قصة بدء الحصول على الأموال «في يوم من الأيام كنت ناهبا إلى الجامع لأداء صلاة المغرب وكنت محبطا جدا لعدم إنجازنا أي شيء، وبالصدفة جلبت أوراق الخدمة للمساق ووضعناها بجانبنا، أنهيت صلاتي وعدت كي استرجعها، رأيت حاجا مسنا يمسك هذه الأوراق ويسألني عن التفاصيل وكيف لنا بالمساعدة، وقام بمناداة كل من في الجامع كي يساهم ولو بمقدار بسيط، ومن هنا بدأ التمويل وحصلنا على حوالي 56 ألف شيقل، وقمنا بتشطيب البيت كاملا من جديد .

وفي حديث مع مشرف المساق الدكتور محمد دويكات حول فكرة المشاريع، يقول «مساق الهندسة والمجتمع موجود منذ حوالي 20 سنة، كان يدرس بطريقة نظرية بوجود مادة مقررة وامتحانات ورقية، قبل فترة قصيرة من سنتين تقريبا حاولت تغيير خطة المساق إلى عملية، خصوصا انني حينما كنت طالبا كنت أحبذ النشاطات العملية اللامنهجية» .

ويضيف: في البداية قمت بتعديل الخطة وإدخال مشروع صغير يقضي بزيارات عادية بسيطة للعديد من المؤسسات، لكن لم أشعر بأن ذلك أحدث جدوى ومنفعة للطلاب، فخطرت في بالي فكرة مساعدة العائلات المحتاجة، وتساءلت حينها هل سيستطيع الطلاب القيام بهذه المهمات ومساعدة العائلات التي تنتظر عونا؟ فكان هناك جرأة كبيرة بأن تقرر هذا المخطط ، تحدثت مع طلابي وقلت لهم أنتم أمام فئة معينة من الناس لمساعدتهم تحت إطار الهندسة والمجتمع فبذلك تستطيعون تحقيق وصف المساق المطلوب .

وتابع: «واجهتنا العديد من المشاكل حيث هناك بدايات متعثرة، لكن بعد ذلك حصل إنجاز عظيم، وذلك من مجهود طاقات شبابية فقط، حيث أذكر في بعض المساقات كان هناك والد لإحدى الطالبات حضر إلى القاعة، وأول

فرقة نادي المسنين في بيت ساحور.. أغان تراثية تجسد واقع ومعاناة شعبنا



قائد الفرقة والزميل ملكي سليمان



الفرقة خلال احد العروض

أصغر أعضائها بسن الـ 62 وأكبرهم في الـ 79 عاما

لأن هذا الفن هو تراثي وله علاقة بالانتماء الوطني للانسان، معتبرة ان الرجال والنساء كبار السن يرقصون ويغنون في الأفراح والمناسبات وهو أمر عادي في بيت ساحور وقد لا يكون في المحافظات الاخرى.

ويقول عدنان ساحوري «70 عاما» انه يعزف على العود منذ 40 عاما، وقد انضم للفرقة خاصة ان لديه بعض الوقت للاستفادة منه بمشاركة اعضاء الفرقة من خلال احياء الحفلات.

ويضيف: كنت أعزف على العود في الحفلات، لكن بعد الانتفاضة الاولى عام 1987 توقفت ثم عدت مرة اخرى، وتعلمت العزف بشكل سمعي ولم أتعلم النوتات في معاهد فنون جميلة.

اما ساهر الصوص الذي يعمل مساعدا اداريا في نادي بيت ساحور للمسنين فيقول: «اعضاء الفرقة يقومون بتأليف الاغاني التراثية الشعبية التي لها علاقة بالواقع الذي يعيشه ابناء شعبنا وتلامس معاناة شعبنا في كل مكان خاصة تجربة اهالي بيت ساحور خلال الانتفاضة الاولى كي يحفظ الجيل الجديد هذه الأغاني ويعرف ما كان الاحتلال يفعله وما يفعله حتى الآن بأبناء شعبنا».

ويضيف ان عدد اعضاء الفرقة يبلغ 14 عضوا اكبرهم من النساء المسنات ويرتدون زيا موحدا من الملابس التراثية الشعبية التقليدية التي تتلاءم مع اعمارهم وتراثنا وعاداتنا وتقاليدنا مشيرا الى ان أهم مشكلة تواجه الفرقة هي المواصلات بعد ان كانت تعتمد على شركة باصات تؤمن نقلهم الى اي مكان يريدونه ولكن الشركة توقفت عن ذلك منذ عدة شهور بفعل الاجراءات الاحتلالية وكذلك عدم توفر مصدر دخل دائم لتغطية نفقات مصاريف الفرقة خاصة في حالة عدم قيام اصحاب المناسبات والعزومة بتوفير المواصلات لهم فانهم (اعضاء الفرقة) يتحملون النفقات من جيوبهم.

«بدنا تأمين صحي»

يقول يونان سلامة قمصية قائد ومؤلف الأغاني التراثية والشعبية انه يهوى الغناء الشعبي منذ صغره ويؤلف الأغاني الشعبية التي تلامس واقع شعبنا في ظل استمرار الاحتلال، مضيفا ان من أشهر اغانيه التي كتبها عن تمزيق سكان بيت ساحور لهوياتهم الشخصية ورفضهم دفع الضريبة واجراءات الاحتلال القمعية بحق ابناء بلده (بيت ساحور).

ويتابع قمصية ان مطلع هذه الأغنية يقول:

«احنا رمينا الهوية.. من دون الضفة الغربية

وما نسينا المداهمات.. أربعين يوم كاملات

عيننا (رفضنا) ندفع ضريبة .. لإسرائيل الغضبية»

يقول قمصية: «عمرى 79 عاما لكنني احب الفرح والسرور ولدي الطاقة والقدرة على الغناء والحركة وادخال الفرحة في قلوب الناس وتذكير الجيل الجديد بما حدث قبل أكثر من 20 عاما من خلال هذه الأغاني» معتبرا ان الغناء والسعادة تطيلان العمر»

ولم يخف قمصية شكوى المسنين قائلا: «نعاني من عدم الاهتمام الحكومي بنا على الأقل ادرجنا ضمن قوائم المنتفعين بالتأمين الصحي الحكومي أسوة بغيرنا من العمال والموظفين والعاطلين عن العمل» مشيرا الى ان وزير الشؤون الاجتماعية وعد المسنين بدراسة الموضوع وعمل اللازم.

الأعضاء يمولون فرقتهم

هيام ساحوري «62 عاما» فتعتبر نفسها اصغر عضو في الفرقة، مشيرة الى انضمامها منذ فترة قصيرة للفرقة وان زوجها يعزف على العود وترافقه في تجولات الفرقة بين محافظات الضفة. وتقول انه بانضمامها للفرقة تقتل وقت فراغها خاصة كبر ابنائها، وكذلك

ملكي سليمان



يستغرب البعض عندما يسمع عن فرقة للفن الشعبي اعضاؤها من المسنين (رجالا ونساء). ومما يزيد الدهشة ان 62 عاما هو عمر أصغر عضو في فرقة نادي المسنين بمدينة بيت ساحور التابع للجان العمل الصحي بالمدينة واكبرهم سنا (79 عاما) قائد الفرقة ومؤلف اغانيها الشعبية التراثية التي تتحدث عن جزء من تاريخ معاناة شعبنا من الاحتلال وبالتحديد خلال فترة الانتفاضة الاولى عام 1987 عندما اعلن اهالي بيت ساحور العصيان المدني على الاحتلال ومزقوا بطاقتهم الشخصية وامتنعوا عن دفع الضريبة للاحتلال الذي فوجئ بما فعله الاهالي وكانت ردة فعله ان فرض حصارا عسكريا على المدينة نحو اربعين يوما وقام جنود الاحتلال خلاله باقتحام المنازل وسرقة ممتلكات المواطنين من سيارات واثاث وثلاجات وغسالات وكل شيء وجدوه في المنازل، فهذه الأغاني المستوحاة من الواقع الساحوري خاصة والفلسطيني عامة هي بمثابة تاريخ مقاوم ما زال كبار السن يحتفظون به لترثه الأجيال القادمة، لذلك كانت فكرة تأسيس الفرقة قبل عامين نابعة من حس وطني ورغبة ملحة في التعبير عن هذا الابداع الفني والتراثي الذي يختزلونه في ذكرتهم قبل عشرات السنين وكما يقال (الدهن في العتاقى).

اغان تلامس الواقع

وفي هذا التقرير الخاص بـ «استراحة الحياة» التقينا بعدد من اعضاء فرقة نادي المسنين في بيت ساحور ويمنسق الفرقة الذين اكدوا ان هدف انضمامهم للفرقة هو هدف وطني ومن اجل الحفاظ على الهوية التراثية والفلكلورية وكذلك لادخال الفرحة في قلوبهم وقلوب الناس.

كنيسة أثرية وكنوز وسط غزة

خضر الزعنون - وفا

مواطن فلسطيني وحتى الصديق للفلسطينيين.

وتمنت من منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم «اليونسكو» التعاون للبحث عن الآثار في غزة والحفاظ عليها، لافتة إلى أن «المدرسة الفرنسية للآثار في القدس هم أصدقاؤنا ويعملون معنا نتمنى أن نتاح لهم الفرصة لزيارة غزة بالتعاون والعمل الجاد لاستجلاء هذه المظاهر التاريخية والحضارية، التي هي إرث إنساني حضاري بشري ليس فقط لأبناء مدينة غزة ولكن هي لكل من يحب الآثار في العالم».

أما مدير عام الإدارة العامة للآثار والتراث الثقافي في السياحة بغزة، جمال أبو ريده، فأشار إلى أن أعمال الحفر في ساحة ميدان فلسطين، أظهرت قطعتان حجريتان من الرخام عبارة عن قواعد لأعمدة يبلغ عرض القاعدة حوالي 90 سم، ويزين واجهة أحد جوانب القاعدة رمز الصليب، ويسمى علمياً بالصليب اليوناني، ذي الأذرع المتساوية، وهو محفور داخل دائرة.

وقال: هاتان القاعدتان كانتا تحملان عامودين رخاميين ضمن مجموعة من أعمدة رخامية كانت ضمن أحد الكنائس أو الكاتدرائيات الكبرى التي بنيت في غزة خلال العصر البيزنطي (395 - 636م) وتحديدًا خلال القرن السادس الميلادي، حيث ازدهرت عمارة بناء الكنائس، باعتبار أن غزة إحدى المدن الرئيسية الهامة في فلسطين خلال العصر البيزنطي».

ومن خلال المعاينة الميدانية لموقع الحفر، أكد انتشار شفافات فخارية لأواني كالجرار، وأسرجة إضاءة وقوارير فخارية تعود لفترات تاريخية مختلفة كالعصر الروماني (63ق.م - 395م) والبيزنطي، كما تم العثور على قطع زجاجية كثيرة في الموقع، إضافة إلى العثور على قطع من قرميد، يبدو أن مبنى الكنيسة كان مغطى بالقرميد كحال المباني الكنسية المعروفة في التاريخ البيزنطي.

وانتقد مختصون استمرار أعمال الحفر في مكان وجود الكنيسة، داعين إلى الحفاظ على التراث والتاريخ والحضارة في غزة القديمة.

الطراز الكورنثي، مبينة أن ضخامة الأعمدة وشكلها «يعطينا دلالة بأن المبنى الديني هنا كان كبيراً، وأجزم أنه لم يكن كنيسة صغيرة بل كان كنيسة كبرى أو كاتدرائية».

ولفتت إلى أنه شاع بتاريخ غزة خلال العصر البيزنطي بناء الكنائس الكبرى، خاصة في عهد الإمبراطور جستينيان، الذي اهتم ببناء الكنائس، مضيفة «كنت أتوقع أن يكون في هذا المكان بحسب طبوغرافية البلدة القديمة لغزة كنيسة كبرى، والدلائل المادية الأولى أثبتت هذا الشيء، ونحن نفتخر به وأنه موجود في غزة دلالة تدل على تاريخها خلال حقبة مهمة خلال العصر البيزنطي وقد تكون نهايات العصر الروماني وبدايات العصر البيزنطي».

ونوهت البيطار إلى أن «قطع الفخار الموجودة في المكان إضافة إلى الزجاج وقطع من القرميد، الذي كان يغطي سطح الكنيسة يعطينا دلالة أنها لم تكن كنيسة عادية صغيرة بل كنيسة كبرى، دلالة موقعها من ناحية الطبوغرافية منطقة عليا في البلدة القديمة أو في أعلى منطقة إلى الغرب من البلدة القديمة بالقرب من محيط المباني الأثرية الهامة كالجامع العمري وكنيسة برفيريوس في منطقة واحدة، وهذه دلالة على أهمية المنطقة من الناحية التاريخية».

وعبرت عن أملها أن يتم معرفة تاريخ واسم هذه الكنيسة، منوهة إلى التواصل مع الأوقاف خاصة بعد هدم المبنى القديم في هذا المكان، مؤكدة أن «هذه الأعمدة ستنتقل إلى حيارة وزارة السياحة والآثار كي يتم تنظيفها وتنظيمها بالشكل المناسب وتوثيقها علمياً وعرضها في حديقة متحف قصر الباشا لكي تكون شاهداً على تاريخ المنطقة». وتابعت: «نحن نمد أيدينا للجميع للتعاون في البحث في آثار غزة وتاريخها لأن غزة من أقدم المدن في العالم، وبالتالي هي مدينة أثرية فعلاً تحت الأرض وتحت أقدامنا يوجد كنوز».

ودعت إلى طي الخلافات والبحث عن الإرث التاريخي الذي تحتويه غزة، قائلة: «يجب أن نتغاضى عن كل الخلافات السياسية والأمور التي تحد من التواصل الخارجي، يجب أن نتواصل لكي نظهر هذا التاريخ الإنساني الذي يعنى به كل

تنظيف المتخصصة في الآثار هيام البيطار بعناية الأثرية عن أعمدة ضخمة وتيجان وقواعد وقطع وحجارة رخامية اكتشفت خلال أعمال حفر غير منظمة في ميدان فلسطين وسط مدينة غزة، التي تحتزن كنوزاً من عصور مضت وحقب ما زالت آثارها التاريخية مدفونة تحت طبقات الأرض.

أعمال الحفر التي تقوم بها وزارة الأوقاف في غزة لبناء مجمع تجاري في ساحة ميدان فلسطين هي ما كشفت بعض القطع الحجرية الرخامية، بعد وصول عملية الحفر لعمق عدة أمتار.

وبعد المعاينة الميدانية، التي قامت بها طواقم الآثار لمكان الحفر، تبين أن القطع الحجرية التي تم العثور عليها هي «تاج عامود رخامي، على طراز (الورنثي)، محفور عليه زخرفة من أوراق نبات الأكانثس (أوراق نبات الخرشوف)، وهي محفورة بواسطة الحفر الغائر، وتتخلل الأوراق التي تزين التاج فتحات، ويبلغ قطر قاعدة التاج حوالي 60 سم، ما يدل على ضخامة التاج، وبالتالي ضخامة العامود الذي يعلوه التاج، وبالتالي ضخامة بناء المبنى الذي احتواه هذا التاج.

وتقول الباحثة في الآثار ومديرة الدراسات والأبحاث في وزارة السياحة والآثار بغزة هيام البيطار، لـ «وفا»: «أثناء الحفر الذي تقوم به الأوقاف في وسط مدينة غزة بالصدفة وبشكل غير منظم تم الكشف عن مجموعة من الأعمدة وتيجانها وقواعدها، ومن خلال الملاحظة والمعاينة الميدانية لهذه القطع واضح بأن هذا المكان مبنى ديني كنسي يعود للعصر البيزنطي من خلال قواعد الأعمدة المحفور عليها شكل أو ما يسمى بعلم الآثار الصليب اليوناني ذي الأذرع المتساوية.

وأكدت أن الموقع يعود للعصر البيزنطي وتحديدًا للقرن السادس الميلادي، من خلال ضخامة ومتانة الأعمدة وقواعد الأعمدة وجمال التيجان، التي هي على



طالب بجامعة النجاح علي صبيح.. بحث عن الكمال فنال التميز والإبداع

والداي غير المتعلمين كانا وراء نجاحي

يأتي علي من عائلة مكونة من ستة أشخاص الوالدين وأربعة أولاد، ويرى علي أن الدافع الأول لنجاحه ونجاح إخوته هو الوالدين خصوصا أنهما غير متعلمين حيث يقول «حرص والداي على أن أكمل انا وأخوتي تعليمتنا حتى لا نكرر التجربة التي عاشاها، والداي يدركان قيمة التعليم لذلك حرصا كل الحرص على أن نكمل تعليمنا».

ونجح الوالدان في مساعهما فالأخ الأكبر لعللي درس الطب وهو الآن في بداية العمل كطبيب، والأخ الثاني لعللي والذي يصغره سنا يدرس العلوم المالية والمصرفية، في حين أن الأخ الأصغر ما زال في المدرسة، وجميعهم متفوقون في دراستهم.

كما يؤكد علي على فضل خالته الحاصلة على شهادة الدكتوراة في اللغة الإنجليزية، والتي يرى فيها مصدر تشجيع دائم له ولأخوته. كما يعتبر علي أن مدير مؤسسة النيزك عارف حسيني، بمثابة الأب الروحي له وأنه كان يشكل دافعا له في الكثير مما حققه من إنجازات، فضلا عن مدرسيه في كلية القانون وبالأخص الدكتور أكرم داوود، الذين رأوا فيه منذ اللحظة الأولى نموذجا للطالب الناجح والمبدع.

«أشعر بالسعادة حين أتحدث عن علي»

وفي سؤالنا للدكتور أكرم داوود، عميد كلية القانون في جامعة النجاح الوطنية، أبدى سعاده بالحديث عن علي معتبرا إياه طالب مبدعا ترك ولا يزال يترك بصمته في كلية القانون حيث قال «بالبداية أشعر بالسعادة حين أتحدث عن علي، فهو طالب مبدع ومبادر ومكافح، رافقته منذ بداية دخوله للكلية إلى حين تخرجه كان الأول على دفعته، رغم كل الظروف الصعبة التي واجهها إلا أنه مثل نموذجا للكفاح والإصرار، تربطني علاقة مميزة به وشكل حلقة وصل بيني وبين زملائه حيث كلفت علي بإنشاء صفحة فيسبوك لعمادة الكلية للتواصل مع الطلبة، علي ترك وما زال يترك بصمته في الكلية كطالب مميز».

نصائحه لزملائه الطلبة

«الدراسة أولا، كن إجتماعيا، حب وطنك، إخدم وطنك، عش حياتك... بتلك العبارات المختصرة لخص علي لنا ولزملائه سر تميزه، علي اختتم التقرير بنفسه حين قال «كل واحدة من تلك العبارات كافية لرسم طريق نجاح يبدأ من اللاشيء لتخلق شيئا يُكتب عنه».

*** معدل تراكمي كامل في
الماجستير ومسيرة مليئة بالإبداع**

*** والداه غير المتعلمين
كانا وراء نجاحه وأشقائه**

*** يعتبر مدير مؤسسة النيزك عارف حسيني،
بمثابة الأب الروحي له فضلا عن مدرسيه في
كلية القانون وبالأخص الدكتور أكرم داوود**

*** نصائحه لزملائه الطلبة: «الدراسة أولا، كن
اجتماعيا، حب وطنك، اخدم وطنك، عش حياتك»**



محمد جود الله

يقول الفنان الإسباني سلفادور دالي «لا تخف من الكمال.. فلن تصل إليه أبدا». لكن أليس الطريق إلى الكمال هو الكمال بحد ذاته، ذلك الطريق الذي يقودك إلى الإبداع والتميز، إلى الإنجاز والتفوق على باقي أقرانك لتكون نموذجا يُحتذى، ذلك الطريق سيقودك لا محالة إلى النجاح والخروج بمسيرة مليئة بالإبداع. سلك ذلك الطريق وفي بحثه عن الكمال نال التميز والإبداع، طالب ماجستير القانون الجنائي في جامعة النجاح الوطنية، علي نبيل علي صبيح، وبعمر 23 سنة، حقق مسيرة مليئة بالإنجازات جعلته يتفوق على باقي أقرانه في كليته وباقي الكليات.

بمعدل تراكمي 4 من 4 في فصله الأول في برنامج ماجستير القانون الجنائي وكأول على كليته، حقق علي إنجازا غير مسبوق في تاريخ كلية القانون على مستوى برنامج الماجستير.

وأشار تقرير لداثة العلاقات العامة في جامعة النجاح الى ان علي يعمل الآن كمساعد بحث وتدرسي في برنامج القانون الجنائي في جامعة النجاح الوطنية والممول من المشروع الأوروبي حيث يقوم بإعداد الأبحاث وإعطاء بعض المحاضرات إلى جانب دراسته في برنامج الماجستير.

إبداعه وتميزه لم يكن وليد اللحظة، فقد كان علي طالبا متفوقا في جميع مراحل الدراسة وتفوقه في نتائج الثانوية العامة جعله يحصل على منحتين (منحة من جامعة النجاح لتفوقه، ومنحة من مؤسسة النيزك المؤسسة التي عمل معها لسبعة سنوات كاملة في مختلف مجالات التطوع وخدمة المجتمع).

دراسته الجامعية لم تقل تميزا عن دراسته المدرسية، فقد تخرج علي من كلية القانون في جامعة النجاح كأول على دفعته وكليته في ذلك الحين وبمعدل تراكمي 3.63.

حياته الجامعية

لم تقتصر حياته الجامعية على التفوق لدراسي فقط بل كانت حافلة بكل جوانبها ومليئة بالعديد من الأنشطة اللامنهجية، وفي هذا السياق يقول علي «فترة البكالوريوس كانت مليئة وحافلة منذ السنة الأولى، حيث تطوعت في دائرة العلاقات العامة وبرنامج زاجل الشبابي، إضافة إلى نشاطي في مجلس إتحاد الطلبة وتنسيقي للعديد من الورشات والأنشطة داخل الكلية».

ففي الوقت الذي يتعرف فيه طالب السنة الأولى في الجامعة على ملامح الحياة الجامعية التي تعتبر مرحلة جديدة في حياته، كان علي يخطط مسيرته الجامعية مميزة بنشاطه وإبداعه على مستوى الأنشطة المنهجية واللامنهجية. حتى على المستوى الإجتماعي كان علي مميزا، فنشاطه الكبير جعله معروفا لدى زملائه ومدرسيه، حيث ربطته علاقة مميزة على المستوى الشخصي مع العديد من مدرسيه، كما شكل مرجعية لدى العديد من زملائه، ليحظى بحياة جامعية مميزة في كافة الجوانب.

مسؤولية اجتماعية

يرى علي أنه كطالب قانون تقع عليه مسؤولية إجتماعية أكثر من غيره، حيث يقول «أقنعت نفسي أنني كطالب قانون تقع علي مسؤولية اجتماعية، فمن واجبي أن أعطي وطني أكثر مما أخذ».

وإنطلاقا من هذه القناعة امتلأت السيرة الذاتية لعللي بعدد كبير من الأنشطة التطوعية في العديد من المؤسسات الأهلية. عمل علي في مؤسسة النيزك لقرابة السبع سنوات، وهي مؤسسة تُعنى بالإبداع العلمي، حيث بدأ كملتحق في إحدى برامج المؤسسة ومن ثم كمتطوع ليصبح بعدها موظفا ومتطوعا معتمدا لدى المؤسسة.

كما عمل علي كمتطوع لمدة سنتين في جمعية بلدة كفرراعي (البلدة التي ينحدر منها) وهي جمعية للتنمية والثقافة، ورئيس لمدة سنة لمجلس بلدي كفرراعي الشبابي، فضلا عن تطوعه في العديد من مؤسسات المجتمع المحلي كالهلال الأحمر والمراكز الشبابية في جنين ونابلس.

كما أنه حاصل على العديد من شهادات التدريب المعتمدة كشهادة إدارة الأحداث من دائرة العلاقات العامة في الجامعة، وشهادات معتمدة باللغة الإنجليزية، وشهادات تدريبية من مؤسسات قانونية مثل مساواة وميزان والحق وجمعية الهلال الأحمر.



خليل سرور.. يتحدى الواقع بقلم من نار!

توفيق المصري



عليه، فيعمل بتركيز حتى يخرج بالنتيجة المرجوة، وتأخذ منه كل قطعة وقتا وجهدا كبيرا، ورغم أن زبائنه تشتكي من ارتفاع سعر اللوحات، لكنه يعمد على إقناع الزبون بأن إنتاج مثل هذه اللوحات يقدر في بلدان أخرى بالكثير. جهازه الفرنسي الصنع الذي يرافقه يخشى من تعطله كونه غير متوفر في الأسواق المحلية؛ لأن الاحتلال يضع قيودا على إدخاله لقطاع غزة، ويشتكي من ارتفاع سعره الذي يصل لـ 400 دولار.

وفي إطار رسمه للشخصيات رسم خليل الدكتور ناصر اللحام ونشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ليتفاجأ باتصال منه ليثني على جهده وإعطائه دفعة من الأمل. ويعمل خليل على توصيل طلبات الرسم التي تطلب منه من قبل أبناء شعبنا بالضفة عبر شركات نقل وشحن بغزة، ويسعى لأن يكون له اسم في الضفة من خلال لوحات زبائنه التي تطلب منه.

ويعتبر الشاب خليل من الفنانين الذين انغردوا بالرسم بالحرق بالنار خاصة الشخصيات. ويوضح خليل أنه بحث عن أشخاص على المستوى المحلي متخصصين بالرسم بالحرق بالنار لكنه لم يجد ولا على المستوى العربي، ويبحث على صعيد المستوى العالمي عله يجد من ينافس أو ليكتسب منه خبرة. ويوجه خليل رسالته للجهات المسؤولة بالاهتمام بفنّ الشباب، ودعم هذا الفن الذي يسعى لجعله تراثا فلسطينيا كالتطريز.

وكان خليل نظم معرضا خاصا به العام الماضي في ذكرى رحيل الرئيس الراحل ياسر عرفات أطلق عليه «عرفات والثورة»، ضم أكثر من 70 صورة لشخصيات وطنية، وحضره العديد من الشخصيات وأثنوا على أعماله من ضمنهم الفنان محمد الحاج.

وكان خليل شارك مع مشروع إرادة في عدة معارض وأعمال فنية متميزة. وحال الحصار المفروض على قطاع غزة دون مشاركة خليل في معارض بالضفة، ويسعى في الوقت القريب لتنظيم معرض له في جامعة بيرزيت بدعم وجهود من بعض الأشخاص.

وتبقى طموحاته المستقبلية المشاركة في معارض على مستوى فلسطين، ومعارض على مستوى الوطن العربي والعالم وأن يترك فيها بصمة لأعماله التي تعكس القضية الفلسطينية.

ابن خليل الطفل «كارم» الذي أمسك بالقلم الحارق في تقليد لوالده، كأنما ذكره بضرورة سرعة إنجاز اللوحة التي قاطعناه عن إكمالها، ذكره أنه يجب ألا تستغرق لوحته وقتا أطول فطلبات الرسم باتت كثيرة للضفة وغزة، ومشكلة الانقطاع المستمر للتيار الكهربائي في غزة تشكل له أكبر هاجس.

موهبته، مصدر رزقه، طموحه الذي لم يخيبه لتوكله على الله وإيمانه بقدرته أصبح يدر عليه دخلا متميزا، فعلى صعيد بيع قطع في قطاع غزة يدر عليه 1000 شيقل شهريا، وبيع قطع بالضفة يدر عليه 1500 شيقل شهريا، ويعتبر أن هناك تقديرا لقطعه من حيث الجهد والثمن من قبل أهل الضفة، ويرجع ذلك لتحسن الوضع الاقتصادي مقارنة مع قطاع غزة، الذي يراعي اوضاعهم.

يقول خليل «فرحتي في النجاح الذي أوصلتني له عزيمتي في الوقت الحالي لا أقارنها بأي فرحة عشتها لا التخرج ولا الزواج؛ لأنني حاليا أعتبر نفسي من النماذج الناجحة داخل المجتمع (..) تحديت الوضع الصعب الذي نعيشه».

لم يلق الشاب خليل من الواقع إحسانا فرجع لطفولته التي كان خلالها يحب الخط ورسم الأحرف والرسم أيضا، فرجع لتلك الموهبة ليطورها وينميها. يقول خليل «كانت عندي موهبة الخط والرسم منذ طفولتي، ولم يكتشفها أحد وكنت شخصا أشعر بها ولم يكن لها أي اهتمام، وكان اهتمام أسرتي منصب على ضرورة التفوق في دراستي (..) وبعد الانتهاء من الدراسة قررت أن أعمل على هذه الهواية وأطورها».

ويضيف أنه التحق في مشروع إرادة حيث نمت موهبته لتكون مصدر رزق له في ضوء الوضع المعيشي الصعب الذي يعيشه في قطاع غزة. وفي بدايته ورغم أنه واجه الكثير من التحديات والصعوبات لكنه حاول التغلب عليها «فشق الصخر».

وعن موهبته يقول خليل «كان اهتمامي في مجال الرسم بالحرق على الخشب وكان هذا الفن والرسم في بادئ الأمر صعبا جدا لكنني وضعت نفسي تحت تحدي، والحمد لله اجتزته، والآن أنا متقن للرسم بالحرق على الخشب الذي يحتاج لتقنية عالية بشهادة العديد من الفنانين الذين رأوا عمالي وشهدوا لي بذلك». ودخلت موهبة وهواية الشاب خليل مرحلة التحول من فن أحبه وأتقنه لمهنة تدر عليه دخلا بعدما عمل على استغلال المناسبات لعرض لوحاته وتسويقها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

يقول خليل «من خلال موهبتي في الرسم بالحرق عملت على استغلال المناسبات وأعياد الميلاد وأي أحداث سواء سعيدة أو غير سارة، وأستغل الرسم في دمجها مع المناسبات».

عدة أعمال يتميز بها الشاب خليل منها رسومات لمناسبة الزواج، ورسم بورتريهات شخصية باتقان. ومن ضمن الهدايا التي تميز بها وعمل على تسويقها كمنتجات داخل السوق المحلية ساعات خشبية من صناعته مرسوم عليها صورة لعريس وعروسه ومكتوب عليها زواج مبارك، وعلب للعلطور بالإضافة للكثير من الهدايا والتذكارات.

ويصف الشاب خليل عمله على جهاز كاوي الحرق الذي يعمل بالكهرباء بأن الخطأ فيه لا يغتفر وأن أي خطأ في استخدامه يؤدي بالرسم للقمامة على عكس استخدام قلم الرصاص أو الفرشاة الذي من الممكن المسح أو التعديل



عيون حملت حلما فبات حقيقة؛ النعاس الذي يغلب صاحبه يذهب به نحو عالم الأحلام، قد تبدو تلك الأحلام مزعجة وقد تحمل في طياتها أمنية حقيقية لكل انسان، فغالبا ما تخيل الأحلام للبعض أنهم قادرون على تحقيقها وقد تضعهم في خيارات مع أنفسهم، قد يتردد البعض على الوصول لها تحت وطأة وحجة ظروف الحياة أو استسلاما للواقع، وهناك نماذج لكثير تحدوا الواقع وقهروا الاحباط.

فخييات الأمل إما أن تصنع منك انطوائيا أو مبدعا، والانكسارات المتتالية وخييات الأمل تخلق بداخلك عالما لم يكن؛ فإن أحسنت الحياة به فإنك على مشارف الإبداع.

داخل منزله في معسكر جباليا شمال قطاع غزة يجتمع أهله وأسرته حوله ليروا نتيجة حصاد أثمر متأخرا، اختار الشاب خليل سرور «25 عاما» طريقه في فنه بعدما خاض فرصا للتوظيف تكالت بالفشل، لم يركن بعدها للواقع فعمل على تنمية موهبته. كان العشريني خليل أحد النماذج التي انفردت بفن يحمل في طياته تحديا للواقع، بعدما خاض معتركا مع ذاته لتنمية موهبة كانت حبسية داخله منذ صغره.

وما قصة الشاب خليل سوى واحدة من القصص التي نمت موهبتها داخل أروقة مشروع إرادة التابع للجامعة الإسلامية بغزة، الذي يعنى بتأهيل ذوي الإعاقة وإصابات اعتداءات الاحتلال لإعادة دمجهم في المجتمع.

توقف الشاب خليل عن إكمال لوحته التي تزينت بقبة الصخرة المشرفة ليرجع بنا للوراء قليلا، للحظات التي بدأها بعزيمة وإصرار على شق طريقه للوصول لهدفه، ويروي لـ «استراحة الحياة» عقبات وضعته أمام التحدي الأكبر، انطلق بعدها نحو فضاءه.

قصة شقها من اليأس والإحباط وخلق منها فنا

في العام 2012 تخرج الشاب خليل من الجامعة الإسلامية وحصل على شهادة البكالوريوس من كلية التربية وأصبح بعدها عاطلا عن العمل بعد أن تقدم لعدة اختبارات وظيفية لم يتفوق بها؛ لأن الاختبارات خرجت عن معايير الاختبار وأصبحت مسابقة، نظرا للكلم الهائل من المتقدمين حسب قوله.

لم يركن بعدها خليل لتلك الغصة التي واجهته فظل يبحث عن عمل ليستقر هو وعائلته كونه متزوجا وأب لطفل «3 أعوام»، فكان كلما عثر على عمل اصطدم بعدم مقدرته عليه كونه شاقا ولا يناسب وضعه الصحي؛ فأصابته بغيار ناري من الاحتلال خلال اجتياح بالقرب من مدرسته خلال مرحلة دراسته للثانوية العامة -2006-2007، تسببت في تمزق قدمه اليمنى وقطع أوردة وشرايين وأعصاب.

وبملاصح توحى بقوة الإرادة يقول خليل «بعدها أصبحت فرصة الوظيفة قليلة جدا، وبما أنني متزوج وأحتاج لمصدر دخل، بقيت أبحث عن طرق بديلة؛ لأن لدي قناعة بأن الإنسان لا بد أن يتسلح بعدة أسلحة حتى يخوض معترك الحياة، وبعد 3 محاولات تقدم للوظيفة حاليا لو أتيت لي لن أقبلها».

فضل المغاري..

مصور شاب يمزج بين الواقع والخيال باستخدام الرسم بالضوء

سهاد الربابعة



تتعري أمامه اللوحة من كل تفاصيلها، تكشف تعاريجها المخفية وخطوطها المنكسرة بانحناء في الفراغ، ليعيد تشكيلها مرة أخرى في مخيلة ويجسدها بتقنية الرسم بالضوء من خلال عدسة الكاميرا التي تسمح للخيال بالتوحد مع الواقع في تكوين صور جمالية خيالية وواقعية تشعر الناظر إليها بقوة الطبيعة في الإبداع.

المصور الشاب فضل المغاري «٢٥ عاماً» من مخيم البريج وسط قطاع غزة، اوجد فناً جديداً ومختلفاً في غزة من خلال التصوير باستخدام تقنية الرسم بالضوء، فيشكل في خياله فكرة للوحة يبدأ برسمها في الهواء، ومن خلال تسليط كشاف كهربائي صغير أمام الكاميرا تقوم عدستها بسحب الضوء، ووفق إعدادات خاصة بها، تتشكل صوراً جذابة معلقة بالفضاء تشع ضوءاً. وأوضح المغاري الذي درس الصحافة والإعلام في غزة أن التصوير هوايته منذ الصغر، الأمر الذي دفعه لتكثيف جهده في تعلم تقنياته المختلفة من خلال دراسته وتطوير موهبته، قائلاً: «التصوير هو نافذتي التي أهرب من خلالها من هموم ومشاكل الحياة، فأصور بعدسة الكاميرا كل شيء يشبهني ويعبر عن ذاتي حتى لو كان بسيطاً»، مردفاً أن لا وقت ولا مكان معينين ليمارس هوايته، موضحاً أنه وإن لم تكن الكاميرا حاضرة معه يستغل هاتفه النقال في التصوير، مردفاً أن بعض الصور لا تتكرر وإضاعتها تعد خسارة لا تعوض. وأضاف أن التصوير يوفر له مساحة كبيرة من الحرية في التعبير عما يدور

حوله أو بداخله، معتبراً الصور التي يصنعها لسانه الذي ينطق به، ففي كل صورة حكاية تجسده أو تجسد واقعا يعيش فيه، مشيراً إلى أنه شارك في عدة معارض داخل غزة منها معرض حكاية، وغزة بألوان الحياة، وزوم من الداخل، لافتاً إلى أن له مشاركة دولية وحيدة بمعرض الشارقة الدولي العام الماضي، حصل خلالها على شهادة شكر فقط، نظراً لأن ظروف معبر رفح المغلق باستمرار لم تسمح له بالخروج والمشاركة الفعلية بالمعرض، مؤكداً أن حصوله على تلك الشهادة يعتبر انجازاً، لأنها مسابقة عالمية والقبول فيها صعب.

وبين المغاري أن هواية الرسم بالضوء تعد تحدياً يواجهه كل يوم، واصفاً عملية التصوير بالجنون قائلاً: «إن أقوم بالرسم في الهواء في ساعات الليل المتأخر وسط الشارع هو شيء صعب، فأنا بنظر الجيران مجنون يدور حول نفسه في ساعات متأخرة من الليل وأول الفجر، فأرسم الفكرة الموجودة برأسي في الهواء، ولا أملك سوى كشاف صغير يساعديني في استراق خطوط الفراغ لتصنع شيئاً جميلاً يرى من خلال عدسة الكاميرا»، مردفاً أن العدسة وحدها فقط تستطيع أن ترى ما يرسم في الفراغ، فهي مجهزة بإعدادات خاصة تسمح لها بالتقاط الضوء المنتشر على هيئة خطوط ودوائر لتصنع صورة فنية جذابة.

وتابع: «في بداية تصويري بتقنية الرسم بالضوء عانيت كثيراً، شغلني الإبداع حول كيف رسمت هذه اللوحة؟، وبحثت عبر الانترنت عن هذا الفن، فقرأت الكثير وشاهدت صوراً لعدد من المصورين عالميين أجانب، لكنني لم أجد ما يرضيني، فتعلمت من خلال قنوات اليوتيوب أسس الرسم بالضوء والتعريض من خلال صور وفيديوهات مختلفة»، موضحاً أنه انطلق بعدها وحيداً ليجود

لنفسه بصمة خاصة تعبر عنه من خلال هذا الرسم، فينتظر الليل ليخيم ويصارع الأرق وتراكم الأفكار في رأسه، فتارة يرسم دوائر ضوئية معلقة بالفراغ، وأخرى يصنع بها أزهاراً ضوئية تخرج من اصيص (اناء) حقيقي كأنها ولادة لشيء غريب غير معروف، مستغلاً موهبة إخوته في رسم لوحات عادية ليركب عليها ضوءاً يشكل صوراً فنية جديدة مختلفة عن تلك الواقعية. وأوضح المغاري أن أول صورة له كانت تجسيدا للأسيرة ملك الخطيب أصغر أسيرة فلسطينية نشرت في صحيفة المقال بحيفا العام الماضي مرفقة بمقال كتبه، منوهاً إلى أنه استطاع بإمكانيات بسيطة رسم ٣٠ لوحة من خلال الضوء، وأن قلة الإمكانيات وعدم امتلاكه لكاميرا تصوير خاصة به حرمه من فرص عدة لرسم أفكار تلاشت بعد فترة من تولدها برأسه، موضحاً أن هذا الفن مكلف جداً ويحتاج إلى تقنيات وأدوات هائلة غير موجودة بغزة، لكنه استطاع رغم شح الإمكانيات من إخراج صور تحمل أفكاراً جذابة.

وقال: «استطيع بقلّة إمكانياتي أن أظهر الرسمة الضوئية مع كادر كامل لتظهر في صورة حقيقة متكاملة المعالم، فيما لم يستطع غيري عمل ذلك»، معتبراً نجاحه في ظل هذه الظروف انجازاً حقيقياً وهدفاً يضعه في مرمى الحياة.

وبين أن الأفكار تنبع في ذهنه كل يوم، فهناك مشاريع مستقبلية يعمل على تحقيقها تجسد الواقع بكل تفاصيله وما يحمله من صور المعاناة والفكاهة، موضحاً أنه سيقدم على عمل قصص صحفية مصورة لأفكار مختلفة من خلال تقنية الرسم بالضوء، متمنياً أن يجد فرصته ويحصل على الدعم والاهتمام لموهبته من الجهات المعنية، خاصة أنه فن جديد غير معروف بشكل كبير لدى الغزيين، ويحمل أفكاراً غريبة نوعاً ما تختلف عن التصوير الطبيعي المعتاد لدى الكثيرين.

«التصوير هو نافذتي التي أهرب من خلالها من هموم ومشاكل الحياة»



خلطة تقشير وترطيب الشفاه



إذا كنت تعاني من تشقق الشفاه وتراكم الجلد الميت، عليك بتقشير الشفاه لتستعيد جمالها ورونقها. ولذلك اخترنا وصفة تقشير للشفاه سهلة وبسيطة للحفاظ على جمال شفتيك، كما يمكن تحضيرها بسهولة من المكونات الموجودة في المنزل في فترة بسيطة. - المكونات: ملعقة كبيرة من السكر البني، قليل من العسل، قطرة من الفانيليا. - طريقة الاستخدام: امزجي الفانيليا والعسل والسكر البني معا في وعاء صغير، افركي المكونات معاً على شفتيك، اتركي المزيج المقشر لمدة دقيقة، ثم امسحيه باستخدام منشفة رطبة.

التفاح يطيل عمر النساء

كشفت دراسة أجريت مؤخرا في جامعة ويسترن أستراليا أن تناول المرأة للتفاح يطيل من عمرها بنسبة ٣٥٪، وتوضح الدراسة التي أجريت في جامعة ويسترن أستراليا أن قشرة التفاحة هي أكثر الأجزاء المفيدة بها لأن بها الألوان والنكهات الأغنى في الثمرة بأكملها وتسمى بالفلافونويدز. وأضافت الدراسة التي نشرت نتائجها صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الفلافونويدز تلك غنية بالألياف ومضادات الأكسدة مما يحافظ على خلايا الجسم من الدمار، وأشار الباحثون إلى أن ذلك يعني أن التفاح عليه عامل كبير جدا في حماية الجسم من تكوين خلايا سرطانية.

ما هو السر وراء فقدان الوزن والحفاظ على نحافتك؟



لطا لما

فضل الكثيرون منا

تناول الفول والحمص والعدس

كأطعمة مغذية ومنخفضة الدهون. ولكن

-بحسب دراسة جديدة- فإن الأنظمة الغذائية التي

تتضمن البقوليات كعنصر أساسي يمكن لها في الواقع أن

تساعدك على فقدان الكثير من الوزن أيضا.

وقالت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية إن الدراسة، التي أصدرها

علماء كنديون، تؤكد أن تناول 130 غراما فقط من الفاصوليا أو البازلاء

أو الحمص أو العدس يوميا يمكن أن يساعد على بقائك نحيفا دون إجراء

أية تغييرات غذائية أخرى.

وفسر العلماء ذلك بأن تناول الفول، على سبيل المثال، يمكن أن يساعد على

إحساسنا بالشبع لفترة أطول، وهو ما يجعلنا أقل رغبة في أكل المزيد من الطعام.

واعتمدت الدراسة على تحليل نتائج 21 تجربة سريرية، شملت 940 من الرجال

والنساء. ووجدت أن إضافة طبق واحد من البقوليات إلى النظام الغذائي اليومي

ساعد المشاركين على خسارة 0.34 كغم على مدار ستة أسابيع.

وقال رئيس فريق الباحثين، الدكتور روسل دي سوزا: «على الرغم من أن

وتيرة فقدان الوزن كانت بطيئة نسبيا، إلا أن النتائج التي توصلنا إليها

تشير إلى أن مجرد إضافة البقوليات في النظام الغذائي الخاص بك قد

تساعدك على فقدان الوزن. والأهم من ذلك، أنها تمنعك من إعادة

اكتساب الوزن الذي فقدته». كانت دراسة سابقة من نفس الفريق

قد أكدت أن الوجبات التي تحتوي على الحبوب تزيد من

الشعور بالشبع بنسبة 31 في المئة. كما أظهرت أبحاث

أخرى أن البقوليات يمكن أن تكون مفيدة للقلب،

لأنها تقلل إلى حد كبير من مستويات

الكوليسترول الضارة.

أفكار لتعليم الأطفال التفكير بمشاعرهم والتحكم فيها

لا تقلق كن سعيداً، الأطفال الكبار لا يكونون، تظاهر بالفرح حتى تفرح. هذه بضعة أفكار نتعلمها في وقت متأخر عن التعامل مع المشاعر السلبية والظروف الصعبة التي نمر بها في حياتنا. أجل نتعلمها في وقت متأخر، دورس تعلمنا إيها الحياة وليس أهلنا، ولكن ماذا لو تعلمنا أن نعلم أطفالنا في سن مبكرة كيفية التعامل مع المشاعر السلبية، ماذا لو علمناهم بالإضافة إلى الصدق والأدب كيف يفكرون، وما هي الأفكار وما هي المشاعر وكيف نتحكم بها.

إليك بعض الطرق المبتكرة تعلم الأطفال التفكير بإيجابية والتحكم بمشاعرهم السلبية كالشعور بالغيرة أو الغضب أو الحزن أو الألم.

1 - اطلب من طفلك أن يتخيل أفكاره مثل القطار، وأنها تذهب وتجيء على السكة تماماً مثله، حين تشعر بالغيرة من أخيك أو الغضب، تخيل أن غضبك عربة في القطار وأن رأسك هو محطة الوصول والذهاب، حين تتوقف هذه العربة في رأسك وتنزل المشاعر منها ستزعجك بعض الوقت لكن تذكر أن هذه العربة ستمشي وتغادر ويأتي مكانها عربة أخرى.

2 - سلمى علي باليد.. الآن سلم على أفكارك أيضاً. تخيل لو أننا دخلنا إلى قاعة فيها مئة إنسان، كل واحد منهم هو فكرة تفكر فيها، كل واحد منهم يريد أن يتعرف عليك ويقول لك اسمه، ولكن لا احد منهم يريد أن يظل لفترة طويلة في هذه القاعة، سلم على الفكرة وقل لها: سعدت بلقاؤك يمكنك المغادرة الآن. سيأتي غيرها: سلم عليها وقل أحدث إليك فيما بعد.

3 - ضع توقيتاً، مثلما تضع توقيتاً للركض من أول الساحة إلى آخرها في دقيقتين، ضع توقيتاً لأفكارك السيئة، حين تحس بالغضب مني أو من أخيك أو من بابا، قل لنفسك سأغضب منهم لمدة ربع ساعة وأفكر بكل أسباب غضبي وأفعل كل شيء لأعبر عن غضبي في ربع ساعة. ثم أتوقف. الغضب سيتحول إلى بالون ويطيير بمجرد أن ينتهي الوقت لأنك تتحكم فيه وليس هو من يتحكم فيك.

4 - أكتب لي رسالة أو أكتب لبابا رسالة، أو أكتب لصديقك الذي أغضبك رسالة، قل فيها بالضبط لماذا تشعر بالحزن أو الزعل أو الألم.

5 - هل تستطيع تقليد أفكارك، تعال نعمل مسرحية من مشاعرك، هنا الحب وهنا الحزن وهنا الزعل وهنا الغيرة، وتعال نمثل أدوارها ونرى من سينتصر أو يتشاجر أو يتصادق معك ومن تريده أن يتركك.

6 - أرسم لي غيوماً كل غيمة هي واحد منا، بابا وماما وأختك الصغيرة وأختك الكبيرة ومعلمتك وصديقك في المدرسة، ولون كل غيمة باللون الذي يناسبها.



هل تؤثر التغذية على السلوك العدواني للطفل؟

وعدم اللجوء إلى الأدوية، والنظر إلى العوامل التي قد تسهم في زيادة السلوك العدواني والعنيف لدى الطفل، مثل المشاكل في المدرسة والخلافات الأسرية، بدلاً من التسرع في تشخيص الحالة باعتبارها مشكلة صحية.

الأطفال.

تحذير: تنبّه الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الآباء إلى خطورة التسرع في تشخيص متلازمة نقص الانتباه وفرط النشاط، وتحث على تحسين النظام الغذائي أولاً،

الدكتور بينجامين جولد خطوطاً عريضة للنظام الغذائي المناسبة للطفل الذي يعاني من متلازمة نقص الانتباه وفرط النشاط، تركز توصيات هذا النظام الغذائي لمتلازمة نقص الانتباه وفرط النشاط على استبعاد المكونات

الاصطناعية، والتوابل، ومحسنات الطعم، والمنكهات، والمواد الحافظة.

وتفتخر جمعية جولد بأن هذه التوصيات التي تحث على تغذية الطفل بالعناصر الطبيعية العضوية تحقق نجاحاً بنسبة 80 بالمئة مع الأطفال ذوي السلوك العدواني.

الجلوتين والكازين. يوجد الجلوتين في القمح والجاودار والشعير، بينما يوجد الكازين في الحليب. وقد وجدت الأبحاث رابطاً بين هاتين المادتين الغذائييتين وبين السلوك العنيف لدى

هناك أسباب عديدة للسلوك العدواني لدى الأطفال، من بينها تأثير المواد الغذائية أو سوء التغذية، أثبتت عدة دراسات وتجارب أن إدخال تعديلات على النظام الغذائي يحسّن بشكل كبير السلوكيات العدوانية غير المرغوب فيها لدى الأطفال الميالين إلى العنف.

يعتبر السكر، والدهون المشبعة، والكربوهيدرات المكررة، والمواد المضافة، والكافيين العناصر التي تسهم في ميل الطفل إلى العدوان والعنف.

تعرف الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال السلوك العنيف لدى الأطفال بأنه ما يحدث في سن المدرسة الابتدائية والمراحل التالية، بعض الأطفال في هذا العمر يكون لديهم ميل لتدمير الممتلكات، والضرب، ويعتبر هذا السلوك غير مناسب.

السلوك العدواني من سمات متلازمة نقص الانتباه وفرط النشاط، ويمكن تشخيص هذه الحالة بداية من سن 6 سنوات. لكن ليس كل الأطفال الميالين إلى السلوك العدواني لديهم هذه المتلازمة، لكن في كلا الحالتين تكون هذه الحالات بين الفتيان أكثر من الفتيات.

التغذية الحديثة: الأطعمة المصنّعة هي الأكثر انتشاراً في عالم اليوم. وفي بعض الأحيان يتناول الطفل الكثير من العصائر المصنّعة والمشروبات الغازية بدلاً من المياه والحليب، من ناحية أخرى تعتمد كثير من الزراعات على المبيدات الكيميائية التي تسهم في حالة السلوك العدواني أيضاً.

في وقت مبكر من سبعينات القرن العشرين وضع



فيسبوك.. «الاص» الأول لأوقات مستخدميه!



يبدو أن «فيسبوك» هو الأكثر قدرة بين مواقع التواصل الاجتماعي على تقييد مستخدميه، إذ أكدت دراسة أميركية حديثة أن مستخدمي «فيسبوك» في الولايات المتحدة يقضون في المتوسط 42 دقيقة يومياً من عمرهم في تصفح الموقع الإلكتروني، أي بواقع خمس ساعات في الأسبوع تقريباً. وأوضحت الدراسة، التي نشرتها مجلة «شتيرن» الألمانية، بأن موقع «فيسبوك» احتل المرتبة الأولى في الولايات المتحدة من حيث فترة التصفح.

موقع غوغل أخيراً: وجاء في الموقع الثاني حسب فترة الاستخدام موقع «Tumblr» بواقع 34 دقيقة تصفح يومية، ثم حل موقع «إنستغرام» ثالثاً بفترة تصفح يومية تعادل 21 دقيقة.

وكانت المفاجأة حلول موقع «LinkedIn» وموقع «Google+» في ذيل القائمة من حيث طول مدة التصفح، إذ بينت الدراسة أن موقع «LinkedIn» جذب متابعيه لمدة عشر دقائق يومياً فقط، وكذلك موقع «Google+»، الذي احتل الموقع الأخير بنحو سبع دقائق يومياً فقط.

تحذيرات من إهدار الوقت: من ناحيته، حذر موقع «wikiHow» المتخصص في النصائح، من مخاطر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، مضيفاً أن العديد من المستخدمين يهدرون ساعات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، وحذر من إمكانية الوقوع في فخ الإدمان.

وأورد الموقع الإلكتروني بعض النصائح من أجل عدم إهدار الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي:

1. افحص الوقت الذي تقوم بقضائه على مواقع التواصل الاجتماعي.
2. حاول وضع جدول بالأشغال المتعلقة التي كان من الممكن إنهاؤها بهذا الوقت.
3. لا تجعل مواقع التواصل الاجتماعي أول ما تدخل إليه عند استخدام الإنترنت.
4. قم بإلغاء خاصية حفظ كلمة المرور على جهازك المحمول أو على جهاز الكمبيوتر.
5. شارك في الحياة الواقعية واستمتع بزيارة الأصدقاء.

تفادي هذه الأخطاء أثناء تجميد الخضراوات

- إذابة الخضراوات وتجميدها أكثر من مرة، الأمر الذي يُفقد قيمتها الغذائية. ومن أجل تفادي هذا الخطأ، قومي بتقسيمها على عدة أكياس، بحيث يصلح الكيس لمرة واحدة.

- استخدام أكياس الثلجة البلاستيك، فهي غير محكمة ولا تساعد على حفظ البرودة داخل الكيس جيداً.

- إذابة الخضراوات في الميكروويف، أو طبخها وهي مجمدة.

- وجود هواء في الأكياس، الأمر الذي يؤدي لتفاعلها مع الخضراوات وتغيير طعمها ورائحتها.

- الاحتفاظ بالخضراوات في الفريزر لمدة تزيد عن 6



يعتبر التجميد هو الوسيلة الأفضل لحفظ الخضراوات، لما له من قدرة كبيرة على حفظ الفيتامينات والمعادن. ولكن يوجد أخطاء شائعة تقع فيها أثناء تجميد الخضراوات، والتي تُفقد طعمها ورائحتها والعناصر الغذائية المتواجدة بها. لهذا جمعنا لك بعض من هذه الأخطاء حتى تتفاديتها:

- عدم غلي الخضراوات قبل التجميد، فهذا الأمر يحول دون تغيير لون وطعم ورائحة الخضراوات.

- وضع الخضراوات ساخنة أو دافئة في الفريزر بعد الغلي، بدون وضعها في ماء بارد قبل التجميد.

- وضع الخضراوات في الأكياس وتجميدها، بدون تجفيفها جيداً.

الوقاية من السرطان وروائح الفم الكريهة

أكدت دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأميركية أن للقرفة فوائد عديدة ومذهلة لصحة الإنسان، وتزيد من الحيوية والنشاط لديه. ولا يقتصر الأمر على هذا، ولكن هناك فوائد طبية أخرى مذهلة للقرفة تعرف عليها فيما يلي:

الوقاية من السرطان: تلعب القرفة دوراً هاماً في الوقاية من السرطان، حيث أنها تحتوي على إنزيمات تعمل على انقسام الخلايا، فبالتالي لا تترك مجالاً لتكوين الخلايا السرطانية، بالإضافة إلى أنها تعد مصدراً قوياً للكالسيوم والألياف.

خفض نسبة الكوليسترول: لأنها تساعد على ارتفاع معدل الحرق في جسم الإنسان، والقضاء على الأملاح الصفراء في الجسم، فهذا يمكنه المساعدة في تقليل نسبة الكوليسترول في الجسم.

تحسين نشاط الدورة الدموية: تحتوي القرفة على نسبة كبيرة من مركب يسمى «الكومارين»، الذي يساعد على التغلب على حدوث جلطات الدم.

مضادة للتهاب المفاصل: تساعد القرفة في تخفيف حدة التهابات المفاصل، نظراً لخصائصها المضادة للالتهاب.

تزيل رائحة الفم الكريهة: بإضافة ملعقة عسل إلى رشة قرفة، بإمكانها القضاء على البكتيريا الموجودة بالفم، التي تسبب تكون الرائحة الكريهة.

علاج الصداع: القرفة حل مناسب للصداع الناتج عن التعرض للهواء البارد.

تخفيف وجع الطمث: يُستعمل مشروبها الساخن كثيراً من قبل النساء، أثناء أيام الدورة الشهرية، كونها مدرة للطمث.

الوقاية من الإصابة بالمسالك البولية: أظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون القرفة بشكل دائم، ليس لديهم مشاكل في المسالك البولية.

حيل مدهشة للتخلص من كي الملابس

- 1 - الخل الأبيض : كوب من الخل الأبيض يضاف إلى مياه شطف الغسيل يساعد على تخفيف الثنيات لا تقلقي فإنه لن يترك رائحة على الأقمشة !
- 2 - لا تضعي الكثير من الثياب في الغسالة والنشافة : لا تضعي غسيل ثلاثة أسابيع في الغسالة والنشافة مع بعضه البعض فكلما كانت الثياب في الغسالة أقل كلما كان ذلك أفضل العناصر .
- 3 - أضيفي بعض كرات التنس: كرات التنس أو كرات النشافة تساعد الأشياء حتى تجف بشكل أسرع وتتفادى التجاعيد عن طريق تحريك الهواء حولها.
- 4 - علقي الأشياء الخاصة بك أو اثنيها بمجرد أن تخرج من الغسالة أو النشافة.



الموسيقى..

قيثارة الروح ترتلها أوتار بأصوات شجية



بيسان رداد

استراحة الحياة

تضع كتبها الجامعية على مقربة منها، تسير بين الطرقات التي تأخذها إلى مكان كليتها، وتتكى في زاوية تحدث صدى لكل من يخطو بقدميه تجاهها، تشعر بحنين يشدها نحو الأشياء هناك، فتتمسك بين أناملها هاتفها الذكي وتضع على الفور سماعتين صغيرتين ينبعث منهما أجمل النوتات والكلمات الموسيقية، ليرسل لها هاتفها الذكي إشعاراً «استمتعي في سماعك للموسيقى»، وربما ستختار أن تسمع لكوكب الشرق «أم كلثوم»، أو للعندليب الأسمر، أو لسيمفونيات بيتهوفن الشهيرة، أو موسيقى صاخبة، لا أحد يستطيع أن يقرر ماذا عليها أن تختار، تضغط على ما يناسبها من موسيقى تتسجم مع الإنسان الذي داخلها، حينها تبقى شاردة الذهن، وكأن لا أحد يحيط بعالمها، ترسم أحداثاً خيالية وتضيف شخصيات جديدة إلى هذه القوقعة التي تعيش فيها، ولا تشعر بهمسات كل من في الجوار، وحدها هناك، ولا أحد سواها .

بعيونها اللامعة استهلت الطالبة في كلية القانون شهد برهم حديثها قائلة: «هل يوجد غير الموسيقى من يعطينا شهوة الحلم والذهاب بعيداً في حنيننا؟ نتحمل قسوة الحياة وصراحتها، لكن الموسيقى من حين لآخر تفاجئنا بعنفوانها ودهشتها وتشعرنا بطولتنا الدائمة، وإلا من يملأ هذا الخواء المفجع الذي يزداد اتساعاً فينا كل يوم؟». وترى برهم سماعها للموسيقى هو جزء من موهبة لا تمل منها، حيث تسمع العديد من الأغاني خصوصاً أغاني الرباب والأغاني المستمدة من الشعر الصوفي، والأغاني البديلة مثل مشروع الليل وأتوستراد.

تقول برهم: «جعلني التعمق في الاستماع إلى التأثير على نفسي بشكل إيجابي، ففي أحد الأيام كنت استمع لأغنية، ما دفعني للتعرف على شخص كنت أنوي التعرف عليه، وفي الوقت الحالي أتعلم العزف على الجيتار، وأطمح لأن أكون مبدعة في عزفه».

أما الطالبة بيان أبو بكر فتروي سبب عشقها للموسيقى خاصة الهادئة منها، قائلة انه عند سماعها للموسيقى «يطير قلبها فرحاً وتذهب في جولة إلى جزر المالديف وسلسلة جبال الألب، وتنتهي تلك الجولة الجميلة حين توقف الأغاني الهادئة، وبدء الموسيقى الصاخبة التي تزعم أذنيها وتعكر مزاجها».

وتضيف: «في أحد الأيام وبعد انتهاء دوامي خرجت من الجامعة، وعلامات التعب والإرهاق والضغط النفسي من الامتحانات والأبحاث، فأخذت تسكي لتقلني إلى المجمع الغربي، لكن تلك العلامات اختفت ببدء الموسيقى الهادئة التي غدت روعي، ولم أذهب إلى المكان المراد بل أكملت إلى آخر موقف للركاب».

وتتحدث الطالبة روز قائلة: «عندما أضع سماعتني في أذني أشعر بأني أعيش في قلب الأغنية وأبني بطلا قصة من قصص الحب التي تتحدث عنها الأغنية، خاصة الأغاني الطربية القديمة التي تحمل معنى غنائياً راقياً لعمالقة الفن أمثال فيروز وكاظم الساهر ومارسيل خليفة، وتمنحني جرعة موسيقية أنيقة، وفي العادة استمع للموسيقى ليلاً فاعتبر أن الليل هو للعاشقين أو في طريق عودتي للبيت، وتشعرني بالموسيقى بالهدوء والابتعاد عن الواقع والمجتمع قليلاً، فعندما أحزن يزيد استماعي لها لأنني اشعر بأنها تأخذني بعيداً للتفكير بشكل إيجابي».

ويعبر الطالب ضياء شقور عن شغفه بالاستماع للأغاني الحديثة بشكل عام والصاخبة بشكل خاص ويشير إلى انه يستمع لها خلال زماها للجامعة وللنادي الرياضي إذا أنها تحفزها نشاطياً».

الدكتور خليفة جاد الله المحاضر في جامعة النجاح الوطنية يقول: أهمية الموسيقى توزع على كل من الإنسان والحيوان والنبات، ويمكن تأثيرها في الإنسان، وحسب الدراسات فان لها علاقة في التحصيل العلمي عند الطلبة في المدارس وتساهم في تنمية الفكر والمساعدة في التفكير الناقد وفي صقل الأمور الفنية والأمور التقنية وتهذيب المواهب عند الأطفال، ولها تأثير كبير على جوانب حياة الإنسان، والموسيقى التي تؤثر في

إنسان ما يمكن ألا تؤثر في إنسان آخر فهي تختلف حسب ميول ورغبات كل شخص». ويضيف: «الموسيقى التي تؤثر في البشر هي موسيقى الثلاثة عصور الذهبية، عصر الباروك، والكلاسيكي، والروماني، وأهمها الموسيقى التي كانت في العصر الكلاسيكي لأن الإنسان عند سماعها لها للمرة الأولى يمكن ألا يتقبلها ولكن مع التوضيح يستمع إليها وتؤثر فيه». ويعبر جاد الله عن سعيه من خلال الجامعات والمعاهد والمدارس أن نعطي فكرة للأشخاص في كيفية انتقاء الموسيقى الجيدة، خاصة اننا نلاحظ في فلسطين وجود اهتمام في استخدام الموسيقى في فن المقاومة، حيث يوجد مطربين فلسطينيين يحافظون على التراث والغناء الوطني والديني، يوجد من يغني الغناء الهابط من خلال توليث التراث سواء بصورة مباشرة أم لا.

ومن خلال تجربته يقول الدكتور جاد الله «قديمًا كنا نستمتع للآلات أصيلة مثل العود والبيانو والكمان ونشعر بجوهر وأهمية هذه الآلات وعراقتها، ولكن اليوم وبسبب التطورات، يكون الصوت سيئاً ويتم تحسينه من خلال أجهزة الصوت المختلفة، إضافة إلى استخدام آلات موسيقية على الكهرباء ما أدى لدخول موسيقى لا نعلم هل هي حقاً من صوت وأداء المغني أم فقط تحسينات من خلال الآلات الحديثة».

وتشير دكتورة علم النفس الاجتماعي أفنان دروزة إلى أن الموسيقى تشكل عاملاً محفزاً بكل ما قد مر به الإنسان من ذكريات، وهي أول مظهر من مظاهر التأثير حيث تبعث على كل الذكريات التي مر بها الإنسان، وهي تحيي الذكريات ولكن تختلف بين فرد وآخر تبعاً لاتجاهات الأفراد والميول والأحداث.

ويرتبط عامل الموسيقى دائماً بالتأثير الفسيولوجي على دماغ الإنسان، أي أن الدماغ عند سماعها للموسيقى يتحرك، ما يؤدي إلى عمل استرخاء لكل وظائف الدماغ ولكل المدركات الحسية، والتي من ناحية أخرى نعب عنها بالطرب، وعامل الشد والانتباه

يتوقف على ميول ورغبة الإنسان، وفي حال وجود هذه الرغبة والميول يكون التأثير بالموسيقى بشكل أكبر . وتضيف دروزة «الموسيقى تستخدم في علاج العديد من الأمراض منها الأمراض النفسية، حيث يمكن من خلال الاستماع إلى الموسيقى الشفاء، كون الموسيقى تتسرب للدماغ، وتعمل على التنفيس، فعند الاستماع للموسيقى يتم ترجمة كافة المشاعر والأحاسيس الداخلية للإنسان مما تزيد من الدافعية للفرد، وأيضاً تعمل على تخفيف التوتر والألم».

وأكد الدكتور ناصر الأسمر المحاضر في جامعة النجاح الوطنية أن الموسيقى صالحة لكل زمان ومكان، حيث تعمل على إحداث توازن عاطفي ونفسي، فالإنسان يتكون من الجانب المعنوي والمادي، ومن خلال الجانب المعنوي يتم تذوق الموسيقى الجيدة التي توصل فكرة أو معلومة معينة، وهي أمر فطري تعمل على إشباع الرغبات، وتفتح المجال للتفكير في العديد من الأمور، ويوجد في كل إنسان جانب ترفيهي يسعى من خلال الموسيقى إشباعه للخروج من جو الرتابة والملل .

ويعتبر الأسمر أن دوافع الاستماع للموسيقى تختلف حسب حالة الفرد تجاه مشاعر معينة مثل الحب والاهتمام، أو رغبته في الاستماع لموعظة أو حكمة ولكن من خلال الموسيقى، وقد يكون كلام يرغب في الحديث عنه لكن يتراجع، فالموسيقى تذبذبات واهتزازات تؤثر في الدماغ وتعمل على تشكيل روح الإنسان، وتعمل الموسيقى على إيقاظ ضميري بشكل شخصي وأنا أتناول الجانب الإيجابي فيها».

يذكر أن بداية الموسيقى تعود إلى الفراعنة في مصر حيث استخدمت في العلاج والترفيه عن النفس والطقوس والعبادات وكانت شيئاً عظيماً لأنها كانت شيء خاص بالآلهة والكهنة، وتطورت وازدهرت في مصر بسبب وجود شعب ومكان تقبل الموسيقى بكافة أشكالها ورحب بها.

صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

(الفطر (الفقع) أو (mushroom))

فوائده للجسم:

- يحتوي الفطر على نسبة عالية من البروتين ويعتبر كبديل للحوم فهو يحتوي على الأنسجة اللازمة لبناء الجسم خاصة لدى الاطفال ويساعد ايضا في بناء الأنسجة التالفة ويعوضها عن اللحوم.
- يساعد على حرق الدهون لاحتوائه على مادة السيلينيوم الحارقة للدهون بالجسم وهذه المادة موجودة بكثرة بالفطر الأبيض، ويساعد على الوقاية من مرض السرطان، ويحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات، وعلى حامض الفوليك الذي يقي الجسم من فقر الدم (الأنيميا).
- يحتوي على مادة الكولاجين المفيدة للبشرة، وعلى نسبة عالية من فيتامين (d) و (A) خاصة بفطر شانتيرلي التي تحمي الجسم من الأمراض المعدية خاصة الانفلونزا.
- يساعد على الحماية من تكون حصى الكلى حيث يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم وهي متوافرة بفطر يسمى فطر البورسيني، ويساعد على الحماية من الجلطات، وفطر المحاري مضاد للجراثيم، تناول شوربة الفطر يساعد على تخفيف آلام الكبد.
- يستعمل بالعديد من وصفات الطهي، وتناول الفطر يعطي نضارة للبشرة حيث يساعد على تجديد الخلايا.

الفطر المشوي

المقادير:

- كيلو فطر طازج.
- رشة فلفل اسود.
- رشة بهار سادة.
- رشة زعتر مجفف.
- 4 أسنان ثوم مدقوق ناعم.
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ملح قدر الحاجة.
- 3 ملاعق كبيرة صويا صوص.
- رشة زنجبيل بودرة.

الطريقة:

يُخلط الفطر مع بقية المقادير ثم يوضع بورق القصدير ويُعمل على شكل صرة ويُغلق جيداً دون منفس، ثم يوضع على النار أو بالفرن أو على الكانون مع المشاوي، ويُقلب من حين لآخر مدة نصف ساعة ويُقدّم ساخناً.



ألوان هادئة وإضاءة دافئة.. تجهيزات غرف النوم المريحة



والابتعاد عن اللون الأحمر. وعند وضع مكتب للعمل في غرفة النوم فينبغي حينئذ أن يكون في حيز منفصل بشكل واضح عن بقية الغرفة.

الإضاءة

تناسب الإضاءة البيضاء الدافئة مع غرف النوم؛ حيث إنها تضيء أجواء مريحة. ويمكن التمتع بهذه الإضاءة من خلال المصابيح الموفرة للطاقة والمصابيح المزودة بتقنية الدايودات المضئية، والتي تتراوح درجة حرارتها اللونية من 2700 إلى 3300 كلفن.

وبالإضافة إلى مصباح السقف العادي يمكن الاعتماد على مصباح الدايود بقدرة 3 واط أو مصباح موفر للطاقة بقدرة 5 واط على طاولة بجوار السرير لكي يبعث ضوءاً هادئاً واسع الانتشار.

ويزداد سطوع المرأة من خلال تركيب تجهيزات إضاءة على جانبيها، وينبغي ألا يكون مصدر الضوء قريب جداً من المرأة؛ حيث إنها لا تتحمل درجة حرارة أعلى من 45 درجة.

علاوة على أنه يمكن تركيب مصابيح «سبوت لايت» إضافية على حافة خزانة الملابس مع إمكانية تركيبها على السقف على مسافة من 50 إلى 80 سنتيمتراً أمام الخزانة، وذلك لإضاءة داخل الخزانة. أما الرفوف المنخفضة جداً فيمكن استعمال إضاءة غائرة لها. (د.ب.أ)

المرتبة المستخدم للنوم بانتظام كلما كان ممكناً، بالإضافة إلى أنه يمكن وضعها بشكل رأسي لهويتها بصورة أفضل.

خزانة الملابس

ينبغي أن يتناسب حجم خزانة الملابس مع كمية ملابس الأشخاص الذين يستخدمون غرفة النوم، أما حجم الجزء المخصص للملابس المعلقة فيتناسب معه عمق 60 سنتيمتر تقريباً ويمكن أن تكون الرفوف أصغر حجماً.

ونصحت الجمعية الألمانية لجودة الأثاث باستعمال أبواب الخزانة، التي يمكن فتحها بشكل أكبر من 90 درجة، وذلك لتسهيل الوصول إلى المتعلقات الموجودة بالخزانة، بالإضافة إلى أنه في حال وجود مساحة كافية أمام الخزانة ينبغي ترك مسافة 80 سنتيمتر أيضاً لفتح الأبواب بشكل جيد.

وأضافت الخبيرة الألمانية غايسمان أنه الأفضل وجود مرآة على باب الخزانة لتتمكن من رؤية مظهر الجسم بأكمله. بالإضافة إلى أنه من المستحسن الاهتمام بموضع الخزانة بالنسبة للنافذة؛ حيث إنه لا ينبغي أن تتسلط أشعة الشمس باستمرار على الخزانة سواء كانت مصنوعة من الخشب أو القشرة.

ألوان الحائط والديكور

أوضحت فيلاند بعض الإرشادات المهمة، التي تساعد المرء على الاستغراق في النوم بشكل مريح، مثل طلاء الحوائط بألوان الهادئة؛ حيث إنها تعزز من النوم المريح، بالإضافة إلى ترتيب الغرفة وتنظيمها مع إمكانية إعتام غرفة النوم أيضاً.

ويتعين على الأشخاص الذين يعانون من صعوبة النوم إخراج التلفاز وأجهزة اللاب توب وأجهزة قراءة الكتب الإلكترونية من غرف النوم، حيث إن الضوء الأزرق المنبعث من هذه الأجهزة قد يزيد من صعوبة الاستغراق في النوم.

ونصحت غايسمان بعدم المبالغة في ديكور غرفة النوم، موضحة أن وجود فراغ يسهم في الاستغراق في النوم بشكل أسرع، كما ينبغي وضع النباتات خارج غرفة النوم، وذلك نظراً لأسباب صحية.

وأشارت الخبيرة الألمانية إلى أن رطوبة الأرضيات قد تتسبب في تكون عفنة يتعرض له الشخص النائم لساعات طويلة ليلاً في الغرف المغلقة، موضحة أنه ينبغي إزالة الغبار بشكل منتظم من الرفوف المحمولة بالكتب.

وبالإضافة إلى ذلك، أوصت خبيرة الديكور الألمانية باستعمال الألوان الهادئة

عادة ما يحتاج المرء إلى الاستغراق في النوم بشكل مريح بعد قضاء يوم شاق في العمل، ولذلك تعتبر غرف النوم من أهم الأماكن في المنزل، ولذلك يقدم الخبراء الألمان بعض النصائح والإرشادات المفيدة لجعل غرف النوم واحة الهدوء والاسترخاء في المنزل.

السرير

أوضحت الخبيرة الألمانية كلاوديا فيلاند أن السرير يُشكل أهم قطع الأثاث الموجودة بغرفة النوم، ونادراً ما يتم وضعه في مركز الغرفة. كما أنه ليس من الجيد دائماً وضع السرير بحيث يكون ملاصقاً لحائط به مدفاة أو نافذة؛ حيث إن وجود المدفاة بالقرب من موضع النوم يحول دون الاستغراق في نوم مريح بسهولة، وينطبق الأمر نفسه على النافذة المفتوحة؛ حيث يفتقد الجسم مصدر الدفء بالقرب منه، ما يتسبب في الشعور بالبرد بشكل أكبر.

وأضافت فيلاند، عضو الرابطة الألمانية لصناعة المراتب، أنه على النقيض يتسبب أيضاً التعرق الشديد أثناء النوم في رطوبة البشرة ليلاً، ما قد يتسبب في الإصابة بنزلات البرد مثلاً عند التعرض لتيارات الهواء البارد.

وأردفت أورزولا غايسمان أنه من المستحسن أن يكون جزء الرأس عمودياً على الحائط، مضيقةً أنه نظراً لاحتياج الإنسان للشعور بالأمان، فإنه ينبغي وضع السرير بحيث تكون الرأس في وضع عمودي على الحائط وأن يكون باب الغرفة في مرمى النظر كما هو الحال في معظم غرف الفنادق.

وأشارت غايسمان، عضو الرابطة الألمانية لصناعة الأثاث، إلى أن حجم الغرفة يحدد مكان وضع السرير، وغالباً ما يلاصق السرير الحائط من الجانب الأخر، ونصحت عند اختيار موضع السرير بترك مسافة 80 سنتيمتر على الجانبين، وذلك لتوفير مساحة كافية للنعيم والنزول ولسهولة تغيير المفروشات.

هيكل السرير

نصحت الخبيرة الألمانية فيلاند بالألا يكون هيكل السرير السفلي مغلقاً من جميع الجوانب، وذلك من أجل إطلالة العمر الافتراضي لمرتبة السرير قدر المستطاع والحفاظ عليها في حالة صحية، وحذرت من استعمال هيكل السرير كمخزن وتخزين الأغراض غير المستعملة به.

وأوضحت الخبيرة الألمانية أنه في هذه الحالة قد ينشأ عن على السطح السفلي للمرتبة وعلى الأغراض المخزنة تحتها، ولذلك فإنه من المستحسن تغيير وجه





نابلس.. مسرحية تحاكي العرس
الفلسطيني في اسبوع التراث
(بلال باننا - وفا)

