



العدد (40)

الثلاثاء 12-4-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

تفوقن على أبنائهن وأبهرن أزواجهن



مجوهرات
من أوراق
الزيتون

صحتك من
مطبخك

اعداد:

الهام بغدادي -

خبيرة البشرة

والتغذية



فلسطين..

قصة نجاح

السجاني..

أقدم حادي أحصنة

التطريز..

موهبة ومهنة ودخل

معرض للحمام

عودة الصوفي إلى موسم النبي موسى عليه السلام

أمهات على مقاعد الجامعات.. تفوقن على أبنائهن وأبهرن أزواجهن

نور الحج

في أنموذج مختلف بعض الشيء تحضر الأربعينية مي محمد شراب تخصص إدارة إلى الجامعة برفقة أبنائها ويرجعون للبيت سويا، وسبب تأخرها عن الالتحاق بالجامعة ظروف الزواج والحمل والولادة لكن بعدما كبر أبنائها والتحقوا بالجامعات كانت الفرصة مهيأة لها لإكمال التعليم ما جعلها تلتحق بالجامعة برفقة ابنتها.

طاقة جبارة

أما عن الصعوبات التي واجهتها فهي رفض الزوج إكمالها تعليمها، لكنها أصرت ونالت ما أرادت وسط ذهول الزوج من التفوق الباهر الذي حققته، وهو من توقع أن تمل من الدوام الجامعي بعد شهر أو شهرين، لكنها كانت

عقدت العزم أن تتحدى هذه النظرة، وبسبب خوفها من الفشل التحقت

في البداية بالدبلوم لكنها كانت تحصل على التفوق

في كل فصل وتأخذ منحة جامعية، وهذا ما جعل

زوجها يشجعها لإكمال البكالوريوس.

وحول طاقتها للدراسة تشعر شراب أن لديها

طاقة أكبر من باقي الفتيات حتى أنها تقوم

بشرح المحاضرات وإعطاء الملخصات لزميلاتها

الطالبات، لكنها قوبلت بالتعجب من كيفية استيعابها

للمحاضرات. وأضافت بشيء من الفخر: «قبل التحاق

بالجامعة أخذت الدورتين المبتدئة والعليا في تجويد القرآن

وحصلت على الامتياز الأمر الذي جعل من حولي يدعمونني

للالتحاق بالجامعة».

أما عن توفيقها بين منزلها ودراستها فهي تشعر بالضغط

وما ساعدها في التغلب على هذا الأمر هو كبر سن أبنائها وعدم

حاجتهم للمساعدة، لكن ما ضحت به هو علاقاتها الاجتماعية،

إلا أنها تعوض النقص في فترة الإجازة. أما عن طموحها فهي

تحلم أن تكون أستاذة جامعية لأنها تجيد التدريس ولديها

المقدرة على توصيل المعلومات.

وفي ختام حديثها وجهت نصيحتها للمتزوجات اللاتي يرغبن

بإكمال تعليمهن ألا يضيعن الفرصة حتى لا يشعرن بالنقص.

تطوير الوعي

الجامعية والمستشارة الأسرية نجاة الحاج على المقبلات على التعليم

بعد الزواج، حيث أوضحت أن لكل إنسان إرادة وطموح، مشيرة إلى أن التعليم لا يقتصر على سن معين، فبعد الزواج

تتشعر المرأة أن هناك شيئا ينقصها فتسعى لتطوير نفسها لأن «العلم يعطي الإنسان الوعي».

وأشارت إلى أن أساتذة الجامعة يحترمون هذه الفئة ويهتمون بها كثيرا ويراعون ظروفها لتحقيق أحلامها ويكون لها

مجال في طريق العلم.

أما عن تجربتها الشخصية فأضافت بشيء من الفخر أنها انقطعت عن التعليم منذ 14 عاما، لكنها كل سنة كانت تشعر

بشيء من القهر، لذلك أصرت على زوجها لتكمل تعليمها، وبعدها كبر أبنائها شعرت أن هناك طاقات بداخلها يجب أن

ترى النور، فوافق زوجها لكنه كان مندهشا بوصولها على معدل مرتفع، فأخلفت الظنون ودرست في كلية أصول الدين

في الجامعة الإسلامية وحصلت على منحة طيلة أربع سنوات، وفور الانتهاء من التعليم عملت مشرفة في الجامعة ومراقبة

وأستاذة تسميح، ولم تتوقف عند هذا الحد، فألحت على زوجها أن تكمل تعليمها، فحصلت على دبلوم تربية وتفوقت،

ولأنها كانت شغوفة بالعلم أحببت أن تكمل الماجستير في التربية، ثم عملت في العديد من الأماكن منها مشرفة إدارية في

المكتبة المركزية بالجامعة الإسلامية، ومحاضرة في جامعة الأمة، وأيضا في قسم العلاقات العامة في بلدية الزهراء.

ورغم كل هذا بقي أبنائها متفوقين دراسيا وكانت تتابعهم دوما، أما الآن فقد أطلقت مبادرة «مرايا المرأة» التي تم

اعتمادها عالميا بعدما انضمت للبرلمان الدولي لعلماء التنمية البشرية.

ونصحت الحاج كل من أرادت أن تتميز وتتفوق أن تتق بالله أولا ثم تتق بنفسها وتكون لديها الإرادة كي تصل، لكن في

البداية يجب أن تهتم ببيتها وأسرته، لأن الأمة ترتقي بالمرأة التي تنشئ جيلا قويا مميزا.

أصبح الحلم سهل المنال، ولم يعد هناك حد للطموح، فقد أعدن عقارب الزمن إلى الوراء، ليتبارين مع من يصغرونهن سنًا في تحصيل أعلى الدرجات، عقدن العزم والتحقن من جديد بمقاعد الدراسة، حملن الكتب ورافقن أبنائهن في ساعات الصباح الأولى، تجاهلن المثبتين القائلين «بعد ما شاب ودوه الكتاب»، ليتبنتن بجدارة أنهن قادرات على تحقيق الأفضل، وأنه بالعلم ترقى الأمم.

انقسام مجتمعي

حاملة حقيبة مكتظة بكتب ودفاتر جامعية،

وبعزيمة لا تقهر عادت إيمان محمد أيوب

«39 عاما» إلى مقاعد الدراسة، محملة

بأعباء أبنائها وعملها، لتلتحق بتخصص

القانون، حيث كان حلمها منذ البداية أن

تلتحق بالجامعة، لكن ظروف الزواج

والعمل منعتها من إكمال تعليمها،

والمشكلة الأكبر التي واجهتها هي

رفض الزوج لفكرة التعليم، فمنذ

عام 2007 كانت تلح على زوجها

بأن تدرس لكن بلا جدوى، لكن

إرادتها كانت أقوى من أي شيء،

وبعد عدة محاولات وافق زوجها شرط أن تسجل ولكن من دون

الذهاب للجامعة سوى وقت الاختبارات، لكن بحمد لله تفوقت في دراستها ولم تقصر تجاه منزلها،

وأبنائها ما زالوا متفوقين.

أما عن موقف الأهل فقد كان الفضل في تشجيعها إلى والدتها وأخواتها، بينما المجتمع المحيط بها فقد انقسم لشقين منهم

من شجعها ودعمها ومنهم من يعارض ويحطم طموحاتها، لكنها تحدثت حتى لا يقال ذهبت وفشلت.

وعن طاقتها للدراسة تشعر إيمان أنها تختلف عن باقي الفتيات اللواتي يدرسن في الجامعة نظرا لأن الفتاة يمكن أن

تقوم والدتها بأعمال المنزل، لكنها تشعر أن جميع الأعباء ملقاة على عاتقها سواء الزوج أو الأبناء إضافة إلى متطلبات

المنزل، فجميع هذه الأمور تنقص من طاقتها للدراسة.

تطمح إيمان أن يسبق لقب الدكتورة اسمها في يوم من الأيام، فهي تحلم أن تكون أكاديمية تعمل بمهنة التدريس.

ثقة وإرادة

أما سهير تمارز «في الأربعينيات من عمرها» العائدة من الولايات المتحدة التي التحقت بتخصص الترجمة الإعلامية،

فكان دافع التحاقها بالجامعة هو أنها لم تجد ما يشغل وقتها سوى الدراسة بعد عودتها من الخارج، وها هي الآن على

مشارف التخرج.

تتحدث تمارز بسعادة عن تشجيع زوجها وأهلها لفكرة دراستها بالجامعة لكن المشكلة تكمن في رفض المجتمع وعدم

تقبله هذه الفكرة فيقالونها بابتسامه عريضة غير مفهومة: «أهي تشجيع أو رفض؟! وتشير بكثير من الثقة إلى المقدرة

العالية التي تمتلكها للتعليم وتنوي بمشيئة الله أن تكمل الماجستير.

وبالنسبة لاستطاعتها التوفيق بين دراستها وزوجها وأبنائها تقول: «لولا دعم زوجي وأبنائي ما استطعت الوصول لهذه

المرحلة، ففي فترة الاختبارات يتنازلون عن كثير من الأشياء، أما في وقت الدوام العادي أحاول ألا ينقص عليهم شيء،

فتحضيرى يبدأ بعد 12 ليلا، لكن أعوض النقص في فترة الامتحانات خلال فترة الإجازة».



قطار القدس - البيرة المنسي..!

استراحة حياة

اسامة العيسة

يستعيد معرض مصور بطول 5 كلم، قصص سكة الحديد، والقطارات في فلسطين، منذ العهد العثماني، وحتى الاحتلال الإسرائيلي.

ويمتد المعرض، على طول مسار سكة الحديد، من محطة قدس شريف في الطالبية، الحي المقدسي المحتل منذ عام 1940، وحتى قرية المالحه، حيث موقع محطة القدس للقطار المتجه إلى يافا.

ومن بين خطوط سكة الحديد، التي يذكرها المعرض، خط سكة حديد خفيفة، يبدو مجهولا لكثيرين، وهو الذي ربط بين مدينة القدس- البيرة في ظروف فلسطين تحت الاحتلال البريطاني الجديد.

والذي مد هذه السكة، هو الجنرال البريطاني المنتصر اللنبي، في عام 1918، من محطة قدس شريف العثمانية، إلى مدينة البيرة، والهدف منها، توفير الإمدادات للجيش البريطاني، في نهاية الحرب العالمية الأولى في فلسطين، وبلاد الشام.

يذكر المؤرخ الدكتور جوني منصور، ان الجيش التركي، المدعوم بقوات ألمانية، قطع طريق الإمدادات عن القدس من الجهات المختلفة ما عدا الشمالية، لذلك وجد الإنجليز منفذا لتزويد جيوشهم بالمؤن والحاجات الضرورية عن طريق البيرة - رام الله.

ولجأ اللنبي إلى مد سكة الحديد، باتجاه الشمال نحو البيرة، لان الجيش البريطاني، لم يكن بإمكانه «استخدام الطريق البري بين القدس والبيرة - رام الله ونابلس بسبب سوء بنيته التحتية وعدم قدرة هذه الطريق على تحمل نقلات عسكرية تقدر بمئات آلاف الأطنان- حسب منصور.

ولان خط سكة الحديد هذه، مد بشكل طارئ، فلم يكن عرضه وفقا للمقاييس التي استخدمت في بناء خطوط سكة الحديد في فلسطين، حيث بلغ عرضه 60 سم فقط. يقول منصور: «سبب اعتماد هذا القياس الضيق والغريب هو حاجة الجيش الانجليزي إلى تزويد كتائبه بالمؤن بسرعة فائقة، ولأن المنطقة جبلية ومتعرجة. وهذا العرض يسهل عملية مد الخطوط الحديدية. من جهة أخرى، فإن تكلفة مد الخط أرخص من الناحية المالية. واستعان الإنجليز بالخطوط الحديدية التركية التي تم تفكيكها من سيناء ودير البلح وجوار غزة».

وحسب منصور، بدأ الإنجليز بأعمال الإنشاء والمد في 20 أيار 1918، وأنجز العمل نهائيا في 31 تموز 1918 في بلدة البيرة. وبلغ طول هذا الخط حوالي 30 كم. وأعلى نقطة وصلت إليها السكة في هذا الخط كانت على ارتفاع 850 مترا فوق سطح البحر.

دخل اللنبي مدينة القدس يوم 12-11-1917، بعد هزيمة الأتراك، الذين امضوا في المدينة 400 سنة، وكان عليه بعد خمسة أشهر البدء في مد سكة حديد القدس- البيرة.

يقول منصور: «تولى هذا المشروع من بدايته إلى نهايته القائد العسكري الإنجليزي جوردان بل. وقام بالعمل في مد الخط قرابة 350 عسكريا من الجيش الانجليزي،



خدم الجيش الإنجليزي قرابة أربعة شهور تقريبا. ومع مرور الزمن، أي في فترة الانتداب البريطاني ثم في الفترة التي تلتها، أزيلت تدريجيا قضبان السكة ولم يبق لها أي ذكر».

وشديدة على الجيوش التركية في أيلول 1918، بدأت الجيوش التركية بالتقهقر والتراجع إلى خطوط بعيدة عن منطقة القدس، وعندها لم يعد الجيش الإنجليزي بحاجة إلى خط السكة المذكورة. بمعنى أن هذا الخط

خاصة الفرقة العسكرية التي قدمت من مصر، و250 عاملا عربيا، وعدد مشابه من الفلاحات اللواتي عملن في نقل كميات من التراب والحجارة من مناطق مجاورة». ويضيف: «ولما شنت القوات البريطانية هجمات مكثفة

التطريز..

موهبة ومهنة منزلية توفر دخلا للغزيات



لكنها انقطعت لفترة بعد زواجها، ونظرا لتعطل زوجها عن العمل عادت من جديد لمزاولة مهنة التطريز لتعيل أسرته.

وأضافت أن التطريز لا يعد بالسبب لها مهنة فقط بل هواية تستمتع بالعمل به، موضحة أن مركز البرامج النسائية يوفر لها كل مستلزماتها، خاصة أنها تتعامل مع أصعب أنواع الأقمشة « البت الناعم» التي تحتاج إلى تركيز وجه وقت، مبيّنة أن العائد المادي جيد بالنسبة لها، خاصة أنها تعمل بشكل خاص في المنزل للزبائن حسب الطلب إلى جانب تعاملها مع المركز.

وأضافت أنها شاركت بمعارض سابقة للتراث والمنتجات الوطنية، وكان البيع جيدا، مردفة أن عمل المرأة من داخل المنزل جيد ويوفر لها مساحة من الحرية وسهولة العمل، بعيدا عن الإدارة والتعليمات المؤسساتية إلى جانب قيامها بمهامها المنزلية بسهولة وتربية أطفالها أيضا.

بدورها أوضحت المواطنة آيات حمد أنها تعلمت التطريز منذ خمسة أعوام من خلال دورة تدريبية تلقتها ضمن مشروع «سولاف» الممول من وكالة الغوث، مبيّنة أنها منذ ذلك الوقت بدأت التطريز واتخذت منه مهنة تعيل بها أسرته المكونة من أمها وأختين تعلمتا التطريز معها لتوفير دخل للأسرة، نظرا لغياب معيل لهن.

وقالت: «وجدت مهنة التطريز جيدة لي خاصة أن العمل يكون في المنزل، ولا اضطر للخروج منه كثيرا، والمركز يساعدني في توفير كل ما احتاجه، إضافة إلى بيع منتجاتي». وأضافت ان الكثير من النساء يساعدن في إعالة الأسرة ويوفرن قوت أبنائهن، خاصة إذا كان الزوج عاطلا عن العمل أو لا يوجد معيل من الرجال في المنزل، فتلجأ المرأة للقيام بدور المعيل، نظرا لظروفها المادية الصعبة، خاصة أن عملها من داخل المنزل يجعل النظرة لها أكثر إيجابية ويكون الدعم لها كبيرا جدا من الأهل والمجتمع.

وأشارت إلى أن عمل المرأة في الوقت الحالي مطلوب، موضحة أن نساء فلسطين مكافحات ومناضلات، والكثير منهن يساعدن في إعالة أسرهن، نظرا للظروف الاقتصادية الصعبة وتعطل أزواجهن أو معيل الأسرة الوحيد، حتى لو كان العمل بسيطا أو العائد المادي منه قليل إلا انه يعتبر شيئا جيدا بالنسبة لهن يمنعهن عن سؤال الغير.

وقالت ان مجال التطريز للنساء مدر بشكل جيد، نظرا لوجود الكثير من المؤسسات والمراكز التي تقدم لهن المواد الخام وتقيم المعارض المتنوعة في غزة وخارجها من أجل تسويق منتجاتهن، إضافة إلى تنظيم العديد منها دورات خاصة لتعليم النساء بعض المهن للعمل من داخل منازلهن وتوفير الكثير من الوقت والجهد عليهن وتسويق منتجاتهن لجلب الربح.

مهنة وهواية

من جانبها قالت المواطنة إخلص إسماعيل «35عاما» من مخيم النصيرات انها تتقن التطريز منذ سنوات عدة

وأضافت أن هناك أشكالا مختلفة للتطريز، خاصة أن الدارج في الوقت الحالي التطريز على العباءات والشالات والحقائب، مشيرة الى أن الكثير من الزبائن يطلبون هذه المنتجات الرائجة حاليا في الأسواق، فتعتمد النساء إلى توفير كميات منها حسب الطلب لبيعها للزبائن من خلال المركز.

دعم مستمر

وتابعت الوليد أن المركز يواجه في اغلب الأوقات معوقات تتمثل في عدم توفر كافة المواد الخام من أقمشة وخيوط وغيرها، نظرا لإغلاق المعابر المتكرر، فتلجأ النساء إلى مراكز أخرى لتستمر في عملها، مؤكدة أن المركز يدعم النساء العاملات من داخل بيوتهن، نظرا لأن هذا العمل لا يتطلب الخروج الدائم من المنزل.

وأضافت أن اغلب الأسر في غزة ما زالت متمسكة بعادات وتقاليد بالية تمنع المرأة من العمل في الخارج حتى لو كان وضع الأسرة سيئا جدا، فتضطر المرأة للعمل في مجال التطريز داخل المنزل من أجل إعالة الأسرة.



سهام الربابعة

ازداد في الآونة الأخيرة إقبال النساء الغزيات على العمل في مجال التطريز، حيث انتشرت المراكز النسوية التي تعمل على توفير المواد الخام لهن وتسويق منتجاتهن، إضافة إلى إقامة معارض خاصة بالمشغولات اليدوية لبيع ما يطرزونه في سبيل توفير مصدر دخل في ظل أوضاع اقتصادية صعبة، لتتخذ النساء من التطريز مهنة منزلية تدر عليهن الربح البسيط لإعالة أسرهن.

عائد جيد

فريال الوليد مسؤولة وحدة التطريز في مركز البرامج النسائية بمخيم النصيرات أوضحت أن الهدف من إنشاء المركز هو خدمة النساء اللاتي يرغبن في توفير دخل لهن، مبيّنة أنه تم افتتاح المركز قبل ست سنوات من خلال مشروع ممول من وكالة غوث وتشغيل اللاجئين «الأونروا»، مؤكدة أن المركز يقدم كافة التسهيلات للنساء اللاتي يتعاملن معه من توفير مواد خام للتطريز، إضافة إلى تسويق منتجاتهن لتوفير دخل بسيط لهن.

وبيّنت الوليد أن كثيرا من النساء يأتين إلى المركز للعمل، فممنهن من يتقن التطريز منذ سنوات ويتعاملن به، لكنهن بحاجة إلى تسويق المنتجات فيقصدن المركز لذلك الغرض، موضحة أن اغلبهن معيلات لأسرهن أو يساعدن في تحسين دخل العائلة.

وأشارت إلى أن المركز يعلم الفتيات اللاتي لا يتقن التطريز قبل تسليمهن المواد، لان الهدف الأساسي هو مساعدتهن على التعلم والاعتماد على أنفسهن لتوفير عائد مادي جيد.





السحبانى.

أقدم حادي أحصنة في غزة

توفيق المصري



لم يكتسب الخمسيني أبو عياد لأصوات الطائرات «النفائة» التي ملأت الأجواء، واستمر في عمله رغم هبوط إحدى الذبابات على جبينه، بهشها بيده ويكمل عمله، يمسك مطرقة بيده اليمنى ومسمارا بيده اليسرى بعدما عاين موطن الحدوة من حافر الحصان، ويبدأ بعدها بطرق أول مسمار والثاني والثالث إلى أن يتأكد من أن الحدوة تمسكت بقوة بحافر الحصان، وبلغة تواصل بينه وبين الحصان وبحكم مهنته يعرف أن الحدوة تؤذي الحصان من حركته واستمرار رفضه لها بركل قدمه، أو تريحه.

أبو عياد الذي لم يسترح على مدار أعوام، لم يقو جسده على الجلوس طويلا خلف صندوق يلجم الحصان عن حركته أثناء حديه فجلس مكانه شقيقه مصباح الذي يصغره بأعوام، فكانت تلك صورة تدل على استمرارية العائلة في هذه المهنة وتناقلها عبر الأجيال.

وكان أبو عياد اعتاد منذ صغره على العمل في مهنته التي لم يمتعتها سوى هو وعائلته منذ القدم، ورغم حالته الصحية التي تمنعه عن ممارسة عمله، إلا أنه يتغلب ويكابر على مرضه في بعض الأحيان.

الحاج صبحي عياد السحبانى (أبو عياد) «51 عاما» قضى عشرين عاما في حدي الأحصنة وكان سيقه والده بعشرين عاما.

يقول الحاج أبو عياد لـ «استراحة الحياة»: ورثت مهنة حدي الأحصنة عن والدي، وقبل عملي مع والدي كنت أعمل على «كارة»، وبعدها أصبحت أعمل مع والدي في الحداوي، ولي في المهنة 20 عاما، أما والدي فكان يسبق لحاقي بهذه المهنة بـ 20 عاما، وبقيت أنا في مهنته، وأولادي الصغار ربيتهم وسلمتهم هذه المهنة؛ لأنني تعبت من المرض، ولعائلتنا 40 عاما في مهنة حدو الأحصنة، وأضاف أنه بعد وفاة والده، ورث هذه المهنة عنه وعمل على تسليمها لأولاده وإخوته، لإصابته بضعف في عضلة القلب وحصوة في الكلى.

وأشار أبو عياد إلى أن عمله في هذه المهنة في أوقات سابقة كان أفضل بكثير. وقال «أحدو يوميا من 3 إلى 4 أحصنة وأحيانا 10 أحصنة، وأعمل منذ الساعة 7 صباحا حتى الـ 7 مساء».

وحول عمله في حدي الأحصنة يوضح أبو عياد أن «الحصان كل شهرين يحتاج لحدي، وذلك في حالة ما إذا كان عليه عمل متواصل، ويكون حافره ناعما من المشي على الاسفلت، أما إذا لم يكن عليه عمل يبقى لمدة 5 شهور».

ويشتكي الحاج أبو عياد من قلة الإقبال وتراجع دخله اليومي، ويشتكي من ارتفاع أسعار أسياخ اللحام التي تفرض إسرائيل حظرا على إدخالها لغزة.

وقال إن «اللحمة الحديد» التي يستخدمها لحافر الحصان ويستخدم اللحم فيها يأخذ أجرة اللحم فيها شيقلا واحدا، وأن سعر السيخ الواحد يبلغ شيقلا واحدا، وهذا السعر مرتفع جدا، مشيرا إلى أن الكرتونة تباع بـ 200 شيقلا وتضم 20 سيخ لحام.

الحاج أبو عياد متزوج من اثنتين ورب لأثيرة مكونة من 18 فردا ويعاني من أمراض في القلب والكلى. ويذكر أبو عياد تنقلات مهنته ومحلها قائلا: «أساس المحل كان في شارع الثلاثيني قبل أن ينتقل لحي المشاهرة، وعملت في شارع الثلاثيني لمدة 10 سنوات، ونقلنا إلى المشاهرة منذ 12 سنة».

ويعد أبو عياد أقدم حادي أحصنة في غزة، ويوجد حادي آخر أيضا يعد من أقدم حداء الأحصنة بعد أبو عياد في حي المشاهرة غرب مدينة غزة، وآخر في المحافظة الوسطى جنوب القطاع وتحديدا في النصيرات، وعلى مستوى القطاع يوجد 80 حادا جديدا و«دخيلا» على هذه المهنة، وأصبح من يمتلك حصانا يحديه بنفسه ليوفر على نفسه دفع أجرة حديه لدى أي من الحداء في ظل ضعف العمل.

يقول عاطف ابن أبو عياد: «كنا قبل 5 سنوات نعمل أفضل، وكنت أعمل بـ 20 شيقلا يوميا، وأوفي احتياجات أسرتي، أما اليوم لا أعمل بـ 10 شواقل في اليوم ولا أجد قوت العائلة في بعض الأحيان وقد نبات بلا طعام».

عاطف الذي يعمل في مهنة والده متزوج وأب لطفل، ويسعى لقوت يومه ولو بأقل القليل ولا يوجد له مهنة أخرى، ولا يجد دواء له بعدما تعرض لإصابة من حصان، ولا لابنه الذي يحتاج لعلاج بـ 120 شيقلا.

ويعيش أبو عياد وأسرتة في بيت إيجار، وبسبب قلة دخله لم يدفع أجرته، ما دفع صاحب البيت للتبليغ عليه بسبب مستحقات إيجار 4 شهور.

ويطالب أبو عياد أصحاب القلوب الرحيمة بمساعدته حتى يقوى على تلبية احتياجات أسرته وضمان العيش الكريم. كما طالب السلطة الوطنية بمساعدته حتى يعيش بأمن واستقرار وسلام.

أما محمود المظلوم صاحب حصان متعطل عن العمل منذ فقال إن السبب الرئيس لعدم عمله هو تزايد أعداد التكاك التي دخلت قطاع غزة عبر الأنفاق.

ويضيف المظلوم «التكاك خربت الدنيا، كنا ننقل الثلجة بـ 10 شواقل والحجارة أيضا كذلك، أما الآن فان الناس تفضل التكتك، وإذا كان هناك نقلات أصبحنا ننقلها مقابل 5 شواقل؛ لأن الناس تتجه نحو التكاك». وأردف المظلوم أنه كان يعمل قبل خمس سنوات على حصانه ويدخل على نفسه يوميا 200 شيقلا، أما اليوم فلا يعمل بـ 30 شيقلا.





عودة الصوفي إلى موسم النبي موسى عليه السلام

قائلًا: «الصوفية من الصفاء، صفاء القلوب، والتسامح».

*ولكننا نعلم انها من الصوف؟

أجاب عبد المنان:

- نعم وهي أيضا من الصوف...!

خلال وجوده في مقام النبي موسى، يمكن رؤية نساء يلجان إلى عبد المنان، طالبات المساعدة في حل مشاكلهن الصحية، والنفسية. يسأل عبد المنان عن المشكلة، ويضع شاله الأخضر على الجزء الذي تشكي منه المرأة، ثم يقرأ آيات قرآنية.

وردا على سؤال، قال عبد المنان، بان الكثير من اليهود الشرقيين، يلجأون إليه للعلاج، من السحر، والإصابة بالعين، وهو ما يفعله راضيا، لوجه الله تعالى، كما يقول.

بعد العصر، تقدم شاب أنيق، من عبد المنان، وطلب منه إجراء عملية ظهور لطفله، الذي جلبه إلى المقام، تبركا، فاعتذر الشيخ، بأنه لا يعرف كيف يختن الأطفال.

عاد عبد المنان، في نهاية اليوم، إلى قلنسوة، محملا بذكرات لا تنسى، عن أهم موسم لظهور صوفية فلسطين، كما يقول، وكان فيه نجما، لم يستطع أي من الشيوخ منازعته على مكانته في قلوب المعجبين والمعجبات،

ممنيا النفس للعودة في الموسم المقبل.

1989م، متبعا الطريقة البدوية، نسبة إلى القطب الصوفي السيد البدوي، وهي طريقة لها تراث في فلسطين، ومن المواقع المنسوبة إليها، زيتونة البدوي، في قرية الولجة، جنوب القدس، والتي تعتبر أقدم شجرة زيتون في العالم، وقدر عمرها بنحو 3500 سنة.

ولا يبدو عبد المنان، متعصبا للطريقة البدوية، فيستدرك عندما يقدم نفسه، بأنه من الطريقة البدوية، بأنه أيضا أخذ عن «الخمسة» ويقصد أقطاب الصوفية، بالإضافة إلى السيد البدوي: الرفاعي، وعبد القادر، والدسوقي، وسعد الدين.

يعمل عبد المنان، مقالو عمال، ويظهر في الزوايا، والمناسبات الصوفية، مشيرا، إلى ان عدد أتباع الطرق الصوفية في فلسطين يعد بالآلاف، وتوجد عدة زوايا في قرى ومدن الأراضي المحتلة عام 1948، مثل: قلنسوة، والناصر، وكفر مندا، والطيرة وغيرها، ويسعد هذا «النهوض» الصوفي عبد المنان، الذي يدافع عن الطرق الصوفية، وأتباعها في وجه الانتقادات.

وقال زميل له: «يقولون بأننا مجانين، نعم نحن مجانين، ولكننا لسنا ارهابيين» في إشارة إلى الانتقادات التي توجه للصوفيين، من بعض تيارات الإسلام السياسي.

يؤكد عبد المنان، على سلمية الجماعات الصوفية، وعدم عدائية أتباعها،

اسامة العيسة

استراحة الحياة

ليس مثل الشيخ زهير عبد المنان، قدرة على اجتذاب رواد موسم النبي موسى عليه السلام، الذي انطلق يوم الجمعة الماضي، بكرنفال لفرق الكشافة، والفرق الصوفية، وفرقة المولوية التركية.

يشارك الشيخ، الذي تعدى عمره الستين عامًا، في الموسم، للعام الثاني على التوالي، يأتي إليه من بلدته قلنسوة المحتلة عام 1948، مرتديا زيا صوفيا، يبدو مبالغاه فيه، يطغى عليه اللون الأخضر.

يمكن رؤية عبد المنان، المحاط بالمحبين، وهو يقرأ بصبر آيات قرآنية، واضعا يده على رأس أحدهم في صحن المقام، ومتحملا تعليقات من صبية يتابعون ما يجري، ويمكن رؤيته مسرعا إلى حلقات الذكر داخل مسجد النبي موسى، منضما إلى زملائه من الصوفيين، الذين أتوا من مختلف المناطق، ويعتبر موسم النبي موسى بالنسبة لهم فسحة لإظهار أنفسهم في المقام الواقع في برية القدس، وسط اعتراف رسمي، أو شبه رسمي بهم، وجمهور متسامح ومؤيد بمعظمه، لما يقدمونه على وقع الطبول، والصنوج النحاسية.

انضم عبد المنان، الذي يتحرك منتصب القامة، إلى الحركة الصوفية في عام

قصة نجاح رغم الزواج المبكر والحرمان من التعليم

هبة الريماوي

استراحة الحياة

الوضع الاقتصادي الصعب وعدم وجود سند لها ولزوجها وإبنائها، في الحياة جعلها تبحث عن طرق وأفكار جديدة، فلسطين الثلجي ارحيمي من بلدة بيت ريمما بمحافظة رام الله والبيرة، والتي لم تتعلم الا للصف الثاني اعدادي، الا انها اصيحت تملك ثلاثة مشاريع ناجحة وتسعى الى تطويرها باستمرار.

بجسد منهك لم يعرف الراحة تنتقل فلسطين بين متجر الملابس والادوات المنزلية وبين محل صنع الاغذية «المعجنات»، تقول فلسطين: «كانت البداية منذ عشر سنوات، بـ«دكان» صغير في البيت، لكنه كان مشروعاً خاسراً، فأغلقت، وفتحت متجر ملابس فحقق نجاحاً بسبب الاقبال عليه من اهل البلدة، وبعد فترة من الزمن فتحت قسماً جديداً فيه لبيع كل مستلزمات البيت».

وتابعت بعد تهنيدة طويلة «رأس مال المشروع كان 600 شيقل فقط، ولكن بعزمي وارانتي فتحت محل الملابس، حصلت على قرض من جمعية «اصالة» وفتحت القسم الجديد للادوات المنزلية، كنت حريصة على ان تكون من أجود الادوات لكسب ثقة الزبائن، والحمد لله نجحت».

وعن مشروعها الأخير تقول فلسطين «فكرت بمشروع يسند محل الملابس والادوات المنزلية، وبحكم هوايتي في صنع المعجنات والطعام قررت فتح محل لبيع «معجنات» قبل سنتين، وقمت بالشراكة مع امرأة بفتح المحل ولكن لم يستمر بسبب ازمة مرضية تعرضت لها، لكن عدم تحقيق هدي لا يعني عدم خوض التجربة مرة اخرى، فقبل ثلاثة شهور فتحت المحل من جديد ودون شراكة احد، وكان افضل بكثير».

وعن حياتها الشخصية تقول «تزوجت وعمري 15 سنة، كان زوجي عاملاً وبعد سنة وجد وظيفة في رام الله، براتب منخفض جداً لمدة ست سنوات، حينها قررت الا استسلم للواقع الصعب، وفتحت الدكان الصغير في قسم من البيت، الا انه فشل بسبب الديون، بعدها فكرت بمشروع محل الملابس الذي تطور بإضافة قسم الادوات المنزلية، الا ان الديون تسببت بتراجع الدخل، فجاءت فكرة تعزيز المتجرين بمشروع مريح ويكون من الصعب الشراء منه ديناً، فكان مشروع صنع الطعام والمعجنات والمخللات، وضعتي بدأ يتحسن خاصة بعدما قمت ببناء بيت ومخازن واستخدمتها محلات بدل المخازن التي كنت استأجرتها سابقاً».

وعن تجربتها التي جعلتها تتجاوز الكثير من العقبات الاقتصادية التي واجهتها اسرتها تقول فلسطين «لم انه تعليمي المدرسي وانقطعت عنه في فترة مبكرة، لكن تصميمي على تأمين مستقبل لأسرتي، جعلني قادرة على ادارة مشاريعي»، وتضيف فلسطين أنها مصرة على أن ينهي أبنائها دراستهم وأن يتقنوا مهنة الى جانب دراستهم، فأحد ابنائها يخوض تجربة صنع «المعجنات» وهو في البدايات، فأنا لن أبقى معهم مدى الحياة».

وتشير فلسطين إلى أنها تسعى الى تطوير عملها من خلال اضافة الالات التي توفر الجهد والوقت كالعجانات والأفران الكبيرة وحتى أفران النار لتتنوع المنتج والحفاظ على جودته، إضافة الى تجميل ديكورات متاجرها، لكنها تقول إنها لن تلجأ للقروض هذه المرة بل ستعمل على توفير ذلك بالاعتماد على نفسها وعملها وأسرتها فقط.

الزواج المبكر يقضي على الطفولة

وفي ختام الحديث مع فلسطين أصرت على توجيه نصيحة بناء على تجربتها في الزواج المبكر. تقول: «طفولة البنت بتروح وهما اجمل مرحلة بحياتها، ضاعت طفولتي لما تجاوزت بدري كثير، تجاوزت وعمري 15 سنة كنت طفلة، ودائماً بحكيها لأولادي وكمان لولاد ولادي حرام البنت تتجاوز صغيرة، حرام حرام، التجربة كانت صعبة انه الوحدة تتجاوز وتحمل مسؤولية أكبر منها، بعمر 16 سنة، صرت أم لما اجا محمود، الحمد لله قدرت اقوم بالمسؤولية لكن غيري من البنات ما بقدروا. عندي 5 ولاد وما عندي بنات ولو عندي بنت ما بجوزها وهي صغيرة».



معرض للحمام في غزة يحوي أنواعا نادرة

المعرض ضم 350 زوج حمام بعضها

واضاف جاد الله أنه بعد النجاح والاهتمام الكبير الذي حظي به معرض الحمام العام الماضي قرر مربو الحمام هذا العام تنظيم معرضهم بشكل أكبر من خلال زيادة عدد المشاركين وعرض سلالات جديدة من الحمام، حيث شارك هذا العام أكثر من ضعفي المشاركين في العام المنصرم. وعن أنواع الحمام وأسعاره قال جاد الله: المعرض هذا العام شمل سلالات جديدة تتفاوت في جودتها وأسعارها حسب إقبال الهواة على اقتناء أنواع بعينها والتركيز عليها، حيث يصل سعر حمام الاسكندرون خاصة اللون

مربيا للحمام من جميع أنحاء القطاع، وضم المعرض 350 زوج حمام من مختلف الأنواع، بعضها نادر يصل سعر الزوج منه الى 4000 دولار. يقول محمد جاد الله منسق عام معرض حمام فلسطين ان الرسالة الرئيسية من تنظيم المعرض هي إيصال رسالة سلام للعالم أجمع، وأن الفلسطيني قادر على الإبداع في شتى المجالات، وأنه قادر أن يثبت للعالم أنه يتقن فن تربية الحمام ويمتلك سلالات تنافس عالميا رغم الحصار والألم الذي يعايشه يوميا.

عماد عبد الرحمن

استراحة الحياة

«اسكندرون، كارير، هومر، زاجل، هنغاري، مالطيسي، شامي، كنج فرش، مودينا، لونج فيس، جاكوبين، دنش، بالون».. أسماء تبدو كالطلاسسم للمواطن العادي، لا يفهمها إلا عشاق تربية الحمام في قطاع غزة، الذين نظموا معرضهم الثاني للحمام في قاعة سعد صايل وسط مدينة غزة، حيث شهد إقبالا كبيرا وسط أجواء أشبه ما تكون بالعرس الفلسطيني، شارك فيه 168



نادر يصل سعر الزوج منه إلى 4000 دولار

البهجة على قلبه، ومن هنا حسب اعتقاده يرمز للحمام دائما للسلام، مؤكداً أن للحمام لغة لا يفهما إلا عاشقو تربية الحمام. وأكد حميد أن الفلسطيني قادر على مقاومة أصعب الظروف، وأن للمقاومة أشكالاً كثيرة منها قدرته على الوصول إلى العالمية ووصول صوته وصورته للعالم من خلال أفكاره أو فنه أو هواياته كما حصل في معرض حمام فلسطين الذي يظهر الصورة الحقيقية للشعب الفلسطيني المحب للسلام.

بالنسبة لمربي الحمام «شيخ المربين»، وأحد منظمي المعرض: ان تربية الحمام موجودة في فلسطين منذ القدم، استطاع خلالها الكثير من المربين بمرور الوقت تطوير سلالات جديدة عن طريق التهجين، مشيراً إلى أن عدد المربين في القطاع تجاوز الألفين. وتابع حميد الذي يبلغ من العمر خمسة وستين عاماً أن عشقه لتربية الحمام تجرّي في دمائه ولا يجد مشقة في رعايته رغم كبر سنه بل على العكس من ذلك فإن رعايته للحمام وجلسه عنده تنسيه همومه وتريح نفسه وتدخل

الأصفر منه 3000 دولار، يليه حمام الكارير ذو اللون اللبني والأصفر ويصل سعر الزوج منه إلى 2000 دولار، ثم حمام الهومر الذي يصل سعره إلى 1000 دولار للزوج. وأشار جاد الله إلى أن ما يميز المعرض هذا العام عن العام الماضي هو مشاركة بعض الدول العربية كالأردن ومصر والإمارات فيه، عبر تقديمهم دروعاً تكريمية لمربي الحمام في القطاع. من جانبه يقول أبو الفهد حميد من كبار مربي الحمام في قطاع غزة ويعتبر



مجوهرات من أوراق الزيتون



عبد الرحمن يونس



في معملها المتواضع داخل منزل العائلة بمدينة بيت جالا غرب بيت لحم، تعضي الفنانة والصائغة نادية ابوغطاس الكثير من وقتها في تحويل أوراق شجرة الزيتون الخضراء إلى مجوهرات وحلي ذات دقة عالية وجمالية فريدة من نوعها تلفت الانظار بلونها الفضي البراق. مزاوله مهنة صناعة المجوهرات ليست من السهل كونها بحاجة الى الكثير من الجهد والوقت والامكانيات المادية الكبيرة، لكن بالنسبة للفنانة ابوغطاس يعد هذا المجال عشقها واسلوبها في الحياة.

تقول ابو غطاس في حديث لـ «الحياة الجديدة»: «احب العمل المهني وتعلمت الكثير من الفنون الحرفية من صناعة والرسم على الزجاج والسيراميك وعمل الفسيفساء والطرق على النحاس اضافة إلى تعلم فن صناعة المجوهرات بواسطة مادة الفضة».

وتضيف «من خلال هذه التجربة في المهن المختلفة فضلت انتاج مجوهرات ذات طابع فلسطيني خاص تحمل الهوية والثقافة الوطنية». وتحفظ ابوغطاس ببعض المجوهرات التي ورثتها عن جدتها، كانت من انتاج فلسطيني محلي ومصنوعة من مادة الفضة، «في الماضي كانت العروس الفلسطينية تزين نفسها بمجوهرات مصنوعة محليا لكن في الوقت الحالي اختفت هذه الصناعة، لذا احاول من خلال هذه المجوهرات التي اصنعها فتح خط انتاج جديد يحمل الهوية الوطنية والثقافية والتراثية وإعادة الاعتبار للصناعة المجوهرات التي كانت موجودة في فلسطين اصلا».

اكثر من 15 مرحلة تمر بها اوراق شجرة الزيتون المباركة حتى تصبح مجوهرات، تبدأ من مرحلة قطف الأوراق والأغصان وتنظيفها وترتيبها وتصنيفها مرورا بعملية تركيبها على شكل شجرة ثم كسوتها بالجبس وحرقتها في الفرن بدرجات عالية جدا، ووضع مادة الفضة بمقادير معينة ودقيقة، فعملية الفرز حسب الطول والحجم والشكل.

اما بالنسبة لعملية تجهيز وصناعة المجوهرات في مراحلها النهائية، فإن الأمر يرتكز بالاساس على عملية التجانس والتشابه بين الأوراق فكل ورقة تحمل شكلا مختلفا عن الأخرى.

وفي هذا الجانب، تشير ابوغطاس إلى انها تواجه بعض الصعوبات في عملية فرز وتجانس الأوراق حتى تصبح في شكلها النهائي.. مجوهرات يمكن ارتداؤها.

«هذه المرحلة تعد من اصعب المراحل لأن الأوراق لا تشبه بعضها البعض لكنني احاول الى حد بعيد أن أختار الأوراق التي تشبه بعضها البعض وبعد ذلك أقوم باختيار الشكل الذي ستتحوّل اليه الورقة سواء كانت حلقا أو عقدا أو اسوارة أو غير ذلك من المجوهرات».

تنتج ابو غطاس اشكالا متعددة من العقود والأساور وخواتم وأحلاق بأشكال واحجام مختلفة ومميزة تحمل طابعا جماليا فريدا لأنه لا يمكن صنعها بأشكال أخرى تشبهها، ولأنها بكل بساطة تعتمد بالأساس على شكل الورقة الأصلي الذي ربما لا يتكرر إلا نادرا.

تعمل نادية ابوغطاس في صناعة المجوهرات من أوراق شجرة الزيتون منذ عام 2005، لكنها ترفض بيع منتجاتها حسب كمية وحجم الفضة، معللة ذلك بان هذه المجوهرات تمثل قطعة ولوحة فنية لا تقدر بثمن، «مجوهراتي لا تشبه تلك الموجودة في الأسواق لان كل واحدة منها تعتبر لوحة فنية لا يمكن تقليدها».

وترى ابوغطاس ان شجرة الزيتون تمثل جزءا رئيسيا من الهوية الوطنية الفلسطينية، «فهي ترمز لهويتنا وعطائنا وتجذرنا بالارض، وهي الشاهد الدائم منذ آلاف السنين على معاناتنا ورمزا للسلام والمحبة ومن هنا احاول ان اوجه رسالة للعالم بأننا شعب مسالم».

شاركت ابو غطاس في الكثير من المعارض المحلية والاقليمية وحاولت تسويق نفسها بيد انها كانت تصطدم دائما بالحواجز التي يضعها الاحتلال، ناهيك عن محدودية السوق المحلية وضعف الاقبال من المستهلك الفلسطيني.

وتتطلع ابو غطاس إلى بناء مصنعها الخاص لصناعة المجوهرات والحلي الفلسطينية ذات الطابع التراثي والثقافي.



فيروس «الروتا».. المتهم في التسبب بإسهال وتقيؤ الأطفال

علاء حنتش - وفا

تكثر في أوساط الأطفال حالات الإسهال والتقيؤ، وما أن تسأل أحدا عن ذلك حتى يقول انه فيروس يلوث الجو نتيجة الأحوال الجوية، وربما يذهب بعضهم إلى أبعد من ذلك، دون الاستناد إلى حقائق علمية وطبية.

ويعتبر فيروس «الروتا» واحدا من أهم أسباب الإسهال والتقيؤ، ليصبح جزءا من برنامج التطعيم الوطني كإجراء وقائي، وللمحد من انتشاره لما يترتب على نتائجه آثارا صحية قد تؤدي للوفاة إذا لم يتم الانتباه لها خاصة الجفاف عند الأطفال. وأشارت أخصائية الأطفال في مجمع فلسطين الطبي

لمى الأخرس إلى أن فيروس «الروتا» من أهم

المسببات للإسهال والتقيؤ، ويسبب التهاب المعدة والأمعاء ما ينتج عنه ما يعرف بالإسهال المائي الحاد وغالبا يأتي مع القيء، والحمى، وآلام في البطن وهو غير مقتصر على فئة عمرية ولكن خطورته إذا أصاب الأطفال ونتج عنه جفاف.

وأوضحت الأخرس أن فيروس «الروتا» سبب رئيسي للإسهال الشديد عند الرضع والأطفال الصغار في العالم، وهناك عشرات الآلاف من حالات الوفاة تحدث سنويا على مستوى العالم نتيجة الجفاف الناتج عنه ومضاعفاته، لأن نسبة السوائل في جسم الأطفال أكبر منه في كبار السن.

وحول أسباب الفيروس، قالت الأخرس «هناك مسببات للإصابة بالفيروس كالماء الملوث، وانتقاله عبر الهواء نتيجة العطس والسعال للشخص المريض، إضافة إلى انتقاله من خلال ملامسة اليد للبراز وعدم تنظيفها بشكل جيد يصل إلى الفم، وهذا غالبا ما يحدث مع الأمهات اللواتي يقمن بتنظيف أطفالهن، ما يساعد في انتقال العدوى لها ولأبنائها



(من الارشيف)

الآخرين».

وأوضحت أن أعراض الإصابة هي ارتفاع الحرارة المصاحب للإسهال المائي أو الدموي الحاد والتقيؤ، وتستمر في بعض الحالات إلى أكثر من أسبوع، إضافة إلى مغص معوي في بعض الأحيان.

ولفتت إلى أن نسبة حالات العلاجات الخارجية للمصابين بالإسهال والتقيؤ التي تصل الطوارئ في قسم الأطفال تتراوح ما بين 70% - 80%، ودخول المستشفى 25%، وهذه نسبة تقريبية، حيث تكون أسباب الإسهال مختلفة ومتعددة وجزء منها يكون نتيجة فيروس «الروتا» بعد التأكد من الفحوصات الطبية.

وشددت الأخرس على أهمية عدم إهمال الوالدين أو التلكؤ في مراجعة الطبيب في حال بدت على أطفالهم الأعراض السابقة، ويفضل إحضارهم للمستشفى للحصول على خدمة طبية وفحوصات الأطفال من مضاعفات الجفاف.

حتى لا يعاني من جهته، أكد مدير دائرة الطب الوقائي في وزارة الصحة د. ضياء حجيجي، أنه تم تسجيل حالات عديدة لهذا الفيروس في فلسطين، وأن الوزارة أدخلت طعم فيروس «الروتا» هذا العام إلى برنامج التطعيم الوطني، من باب الحرص على صحة وسلامة المواطنين والحد من هذا الفيروس.

وأوضح أن الوزارة نجحت في توفير 300 ألف جرعة، ستصل على دفعتين أو ثلاثة على أبعد تقدير، وهي الكمية اللازمة لهذا العام، وستكون متوفرة خلال الأيام المقبلة، وأن عدد الجرعات اللازمة لكل طفل جرعتين يفضل اعطاؤها من الشهور الأولى من الولادة.

وبين أن حالات عديدة دخلت المستشفيات خاصة الأطفال الرضع نتيجة الفيروس، الذي لم يثبت أن نشاطه مرتبط بفترة زمنية معينة أو فصل من الفصول.

نصائح تجعل من ثيابك العادية تبدو باهظة الثمن

التسريحة المثالية

تحتاج الطلة المتكاملة إلى قصة شعر وتسريحة تتناغمان مع بشرة خالية من العيوب وماكياج صحيح وأحمر شفاه جذاب (الأحمر جذاب دوماً). أضيفي اللمسات النهائية إلى أية طلة.

غسل الملابس بالطريقة الصحيحة

في حال عدم اتباع التعليمات الصحيحة بالنسبة إلى الغسيل، يمكن أن تتلف الملابس بصورة أسرع من المتوقع. ما من شيء أسوأ من الملابس الباهتة والمتمددة نتيجة الغسل السيء. تعلمي تنظيف البقعة المتسخة فقط باستعمال فرشاة الأسنان، لأن غسل الملابس يضعف الألياف ويجعلها تبدو قديمة ورخيصة. كما أن ترك الملابس لتجف لوحدها في الهواء الطلق بدل وضعها في النشافة يمكن أن يطيل عمرها. لا حاجة إذاً إلى شراء الأغراض النفيسة لتزيين طلتك من أعلى الرأس وحتى أخمص القدمين، بل يمكنك ترتيب ما لديك، وشراء ما تحتاجين إليه على المدى الطويل، وتحسين بعض التفاصيل للحصول على نتائج أنيقة مثالية.

عروض الأزياء تبدو رائعة على العارضات لأنها متناسقة تماماً مع أجسامهن. هكذا، عند تصحيح مقاس الخصر والكتفين والذراعين والساقين، تصبح الطلة ممتازة.

تنسيق الأكسسوارات

ما زلت أذكر تماماً كيف كانت أُمي تنسق الأحذية والحقائب، بحيث تختار اللون نفسه وتحرص على أن يكون الاثنان لامعين ونظيفين. تبدو الأحذية رائعة دوماً عند صقلها وتلميعها. وفي حال عدم استعمالها، ينصح بحفظها في علبة أو الأكياس الواقية من الغبار.

التصاميم الأساسية

لا شك في أن الخطوط الرائجة ممتازة لتعزيز ملابسك الموجودة، لكن احرصي على اقتناء التصاميم الأساسية أولاً، للتمكن من الإضافة إليها. لا بد مثلاً من امتلاك جينز ضيق داكن اللون، وقميص أبيض أنيق، وحذاء مسطح، وستان أسود، وسترة رسمية أنيقة مع بعض المجوهرات البسيطة.

شراء الملابس الصحيحة

ترغبين حتماً في طلة ناعمة وخالية من الشوائب. لا تتوءات أو خطوط واضحة من تحت الملابس، لأن هذا الأمر يجعل الطلة تبدو زهيدة. لذا، اختاري الملابس الداخلية المناسبة لتفادي هذه الأخطاء.

هل نظرت يوماً إلى امرأة ما وتأملت طلتها الإجمالية بإعجاب، لكنك لم تجرؤي على سؤالها لأنها أنفقت بلا شك الكثير من المال على ملابسها الفخمة... ثقي بأن الطلة تخدم أحياناً وبأن هناك بعض النصائح السهلة الممكن اتباعها لجعل أية طلة، مهما كانت ميزانيتها، تبدو وكأنها آتية من أفخم بوتيك. وقد تعلمنا، نحن محررو الموضة، حيلة تنسيق الملابس مع بعضها البعض باتباع هذه النصائح المفيدة، حسب ما ذكر موقع «لها».

كي الملابس

ما إن تصل أية محررة موضة إلى أي أسبوع موضة، ترسل كل ملابسها للكي لأن الملابس المكوية تبدو دوماً باهظة أكثر. اشترى مكواة جيدة على البخار واجعليها رفيقتك في الأسفار. واعلمي أن الدقائق الخمس المخصصة لكي الملابس كفيلة بمنحك نتيجة مذهلة.

الانتباه إلى التفاصيل

قبل اتخاذ القرار النهائي بشراء قطعة معينة، انتبهي إلى التفاصيل مثل لون الدرزات المطابق للقماش، والسحابات التي تعمل جيداً وليست مكشوفة للعيان، والخيوط المنسلة التي تجعل الملابس تبدو رخيصة. انتبهي أيضاً إلى سماكة القماش الذي يجب ألا يكون كاشفاً لما تحته.

اختيار الألوان الصحيحة

لا شك في أن الأسود والأبيض لوانان ناجحان ويبدو رائقين على الدوام. فهما يوحيان بأن الطلة نحيلة وطويلة، وهذا أمر رائع. كما يوحيان بجودة أكبر ويعطيان المرأة مساحة لاستعمال الكثير من الأكسسوارات المتنوعة لجعل الطلة متكلفة وباهظة.

تبديل الأزرار

يمكن لهذه الخطوة البسيطة أن تبدل شكل الملابس تماماً، من دون أن تكلف الكثير. تخلي من الأزرار البلاستيكية واستعملي الأزرار اللماعة أو اللؤلؤية. وهذه الطريقة مفيدة أيضاً لتجديد بعض الملابس القديمة إذ تمنح الطلة انتعاشاً جميلاً.

لتعامل مع خياطة ماهرة

إذا كان زوجك يعرف ميكانيكياً جيداً، لا بد أن تعرفي أنت أيضاً خياطة ماهرة لتصلح لك ملابسك وتجعلها متناسقة مع جسمك. ما من أحد منا لم يحتج إلى تقصير فستان أو سروال. واعلمي أن الملابس في



لون الشعر المثالي لشكل وجهك

تحتار المرأة غالبا في اختيار لون الصبغة المناسب لها. هل تختار الألوان الفاتحة أو الداكنة؟ هل تلوّن بعض الخصل بلون أفتح من بقية الشعر أم تترك الشعر كله لونا واحدا؟ ما هو الخيار الأمثل لشكل وجهها ولون بشرتها؟ إليك أجوبة الاختصاصيين على الأسئلة التي تراودك في هذا الخصوص.

إذا كان وجهك مربعا

في الإجمال، عليك اختيار القصة واللون اللذين يضيفان النعومة على قسمات الوجه ويخففان من وطأة الشكل المربع. لهذه الغاية، ننصحك بتلوين مساحة الصدغين بلون أفتح من بقية الشعر. اجعلي هذا اللون الفاتح يتدرج شيئا فشيئا من الصدغين صوب الأطراف، بحيث لا يكون الفرق واضحا للعيان. إذا كانت بشرتك سمراء، يفترض أن يبقى التفتيح رزينا مع بعض الانعكاسات المنتمية إلى فئة الظلال نفسها، مثل العسلي أو العنبري. وإذا كنت شقراء، يمكنك اللجوء إلى اللون الأشقر الفاتح جدا (البلاتين) لتلوين خصلات الصدغين. بالنسبة إلى القصة، ننصحك إجمالا بإبقاء طول الشعر متوسطا. تجنبي الشعر القصير جدا الذي يوطر الفكين، لأن هذه القصة تبرز أكثر فأكثر الشكل المربع للوجه. اعتمدي القصة التي تجعل الشعر يصل إلى الكتفين، مع بعض الخصلات المتدرجة على مستوى الوجنتين، للتخفيف من العرض على مستوى الصدغين.

إذا كان وجهك مزوى

لتمويه الزوايا البارزة في وجهك، ننصحك بتفتيح خصلات الشعر عند الجبين وحافة الوجه. يمكنك أيضا تفتيح أطراف الشعر للتخفيف من الشكل المزوى للوجه. وبالنسبة إلى أعلى الرأس، عليك ترك الشعر على لونه الأصلي، لا بل جعله أكثر دكنة إذا كان فاتحا. وفي الإجمال، يفترض أن يبقى التلوين الفاتح ناعما ومندمجا جيدا مع بقية الشعر بحيث تبدو النتيجة طبيعية وغير مصطنعة. تذكري أيضا أن تفتيح الشعر درجة أو درجتين فقط يوحي بأن الشعر أصبح فاتحا نتيجة تعرضه لأشعة الشمس، ما يجعل الطلة ساحرة بشكل طبيعي. بالنسبة إلى القصة، ننصحك إجمالا بإبقاء الشعر متوسط الطول بحيث يلامس الكتفين. فالطول هنا مهم جدا لتمويه الشكل المستدق للذقن. تبرز الحاجة أيضا إلى بعض الطول في الخصلات المؤطرة للوجه كي تتمكن الخصل الفاتحة من تأطير الوجه وتوليد المظهر الخادع.



أطعمة تعالج الاضطرابات الهرمونية وتقلل من الالتهابات

هرمون الأنسولين الزائدة عن الحد، كما أنها تقلل من الاضطرابات الهرمونية.

- الشاي الأخضر: يحتوي على مركب «theanine» الذي يقلل إفراز هرمون الكورتيزول المعروف باسم هرمون التوتر، كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة عديدة تحد من الالتهابات ما يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، إضافة إلى فوائده في تحسين عملية التمثيل الغذائي بالجسم.

- الأفوكادو: يعد من أكثر الفواكه فائدة في العالم، فهو غني بالدهون والألياف المفيدة. وحسب الأبحاث، فإن الأفوكادو يساهم في الحد من امتصاص هرمون الاستروجين ويرفع مستويات هرمون التستوستيرون.

- اللوز: له دور رائع في ضبط الهرمونات في الجسم، كما أنه يساعد كثيرا في ضبط مستوى السكر في الدم ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. كما أن اللوز مفيد في تقليل مستوى الكوليسترول الضار في الجسم، إلا أنه لا يجب الإفراط في تناوله لاحتوائه على سعرات حرارية كبيرة.

- البروكولي: ثمرة البروكولي غنية بمركب طبيعي اسمه «glucosinolates» وهو يحد من خطر السرطان الناجم عن هرمون الاستروجين، كما أنه غني بفيتامين C. كما أن البروكولي يمد الجسم باحتياجاته من البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم مما يساعد في تحسين أداء العضلات وتقوية العظام. - بذور الكتان: غنية بمضادات الأكسدة والألياف والدهون الصحية المفيدة جدا للجسم، والتي أثبتت الأبحاث قدرتها على مقاومة الالتهابات، والوقاية من بعض أنواع السرطان.

آلام المفاصل والإرهاق وارتفاع ضغط الدم والصداع والانتفاخ.. أعراض شائعة تصيب الجميع، وهي عادة ما تكون نتيجة للاضطرابات الهرمونية والالتهابات بشكل عام. كما أن تلك الاضطرابات الهرمونية والالتهابات قد ترفع خطر الإصابة بأمراض، مثل السرطان والسكري.

وبعيدا عن الأدوية، ينصح خبراء التغذية بتسعة أنواع من الأطعمة التي ثبتت فعاليتها في تنظيم هرمونات الجسم والحد من الالتهابات، بحسب تقرير نشره موقع «Care2» الطبي، وتتلخص تلك الأنواع في:

- التفاح: غني بمادة «كيرسيتين quercetin» وهي من مضادات الأكسدة القوية، التي تحد من الالتهابات، وكشفت الأبحاث أن ثمرة التفاح تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وارتفاع ضغط الدم، وكذلك فهي فعالة في مقاومة العدوى الفيروسية. ويعد التفاح من الفواكه الجيدة جدا في حالة اتباع حمية غذائية لتقليل الوزن، فهو غني بالألياف ويحتوي على سعرات حرارية قليلة. - التوت البري: غني جدا بمضادات الأكسدة، كما أنه يحسن من صحة القلب ويمنع عدوى القناة البولية ويحسن من قوة البصر.

- سمك السلمون: له فوائد عديدة، وأهمها أنه يحتوي على زيوت «أومغا 3»، كما أنه غني بالبروتينات. وأثبتت الأبحاث أن السلمون يقلل الالتهابات في الجسم ويحافظ على مستوى إفراز الأنسولين في الجسم.

- السبانخ: غنية بمركبات نباتية «phytoecdysteroids» مسؤولة عن تحسين التمثيل الغذائي في الجسم وخفض مستويات



صحتك من مطبخك



اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية

الأفوكادو

يُعتبر الأفوكادو من الفواكة التي تحمل فائدة غذائية عظيمة وهي من الفواكه التي تشتهر بها أميركا الاستوائية وتُحضر بعدة طرق وتُؤكل طازجة أيضا كما هي.

فوائد الغذائية:

- 1- يحتوي الأفوكادو على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين (سي) وفيتامين «بي» وفيتامين «ي» وعدة فيتامينات اخرى حيث يساعد الجسم على تعويض النقص من هذه الفيتامينات الموجودة به اذا تناول بشكل صحيح.
- 2- به نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة التي تدعم صحة القلب والجسم.
- 3- يحتوي على نسبة عالية من الألياف ما يؤدي الى تضاعف كمية الألياف الموجودة بالتفاح والمعروف ان الألياف تحارب الامساك وتقاوم مرض السرطان وتضبط كمية السكر بالدم.
- 4- يخفض نسبة الكوليسترول العالي بالدم.
- 5- يساعد على فتح شرايين القلب اذا تم تناوله بشكل منتظم ومعتدل.
- 6- يقاوم بعض انواع السرطان حيث انه مضاد للأكسدة.
- 7- يساعد على مقاومة الشيخوخة المبكرة.
- 8- يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E حيث ان تناول نصف حبة من الأفوكادو باليوم يعوض الجسم نقص هذا الفيتامين
- 9- يقي من مرض اعتام العين الذي يصيب الكبار بالسن ويؤدي لتلف خلايا البصر وبدوره يؤدي للعمى.
- 10- يساعد على تهدئة الأعصاب ومعالجة التوتر.
- 11- يساعد على تنظيف الكبد من الفضلات ويساعد على التخلص من الغازات.
- 12- غني بالأملاح المعدنية الضرورية للجسم مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم.
- 13- يساعد على ترميم الخلايا التالفة بعد الإصابة بالأمراض.
- 14- يستعمل بتحضير العديد من الأطباق الغذائية والسلطات.
- 15- يقدم مع الفواكة ويؤكل وحده كأى نوع من انواع الفواكه.
- 16- له الكثير من الفوائد للبشرة والشعر.

فوائده للبشرة

يعمل على ترطيب البشرة خاصة البشرة الجافة ويساعد على مقاومة التجاعيد المبكرة التي تصيب البشرة الجافة.

ماسك الأفوكادو للبشرة :

تخلط حبة افوكادو ناضجة مع زيت جوز الهند او اللوز ويُدهن بها الوجه لمدة ساعة مرتين أسبوعيا ويُغسل بالماء الفاتر حيث يساعد على ترطيب البشرة.

ماسك الأفوكادو لتبييض البشرة :

تُخلط حبة افوكادو ناضجة مع بياض بيضة وتوضع على الوجه حتى تجف تماما وتُغسل جيدا بالماء الفاتر حيث تساعد على تبييض البشرة وتعديل نسبة الدهون بالبشرة الدهنية.

فوائده للشعر:

ماسك الكيراتين للشعر:

تُؤخذ حبة افوكادو او اكثر حسب طول الشعر مع بيضة كاملة و ٣ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب (الزبادي) ونصف فنجان شاي من زيت الزيتون وتخلط مع بعض وتوضع على جذور الشعر والاطراف وتوضع علبة طاقية من النايلون او كيس ويترك مدة ٨ ساعات ويحرك من حين لآخر لتحريك الدورة الدموية ويُغسل بالماء الدافئ ثم يُغسل بالشامبو والمرطب الخاص بالشعر. هذا الماسك يُعتبر كيراتين طبيعي من دون مواد كيميائية ويُعطي كثافة للشعر ويقوية ويمنع

تساقطه.

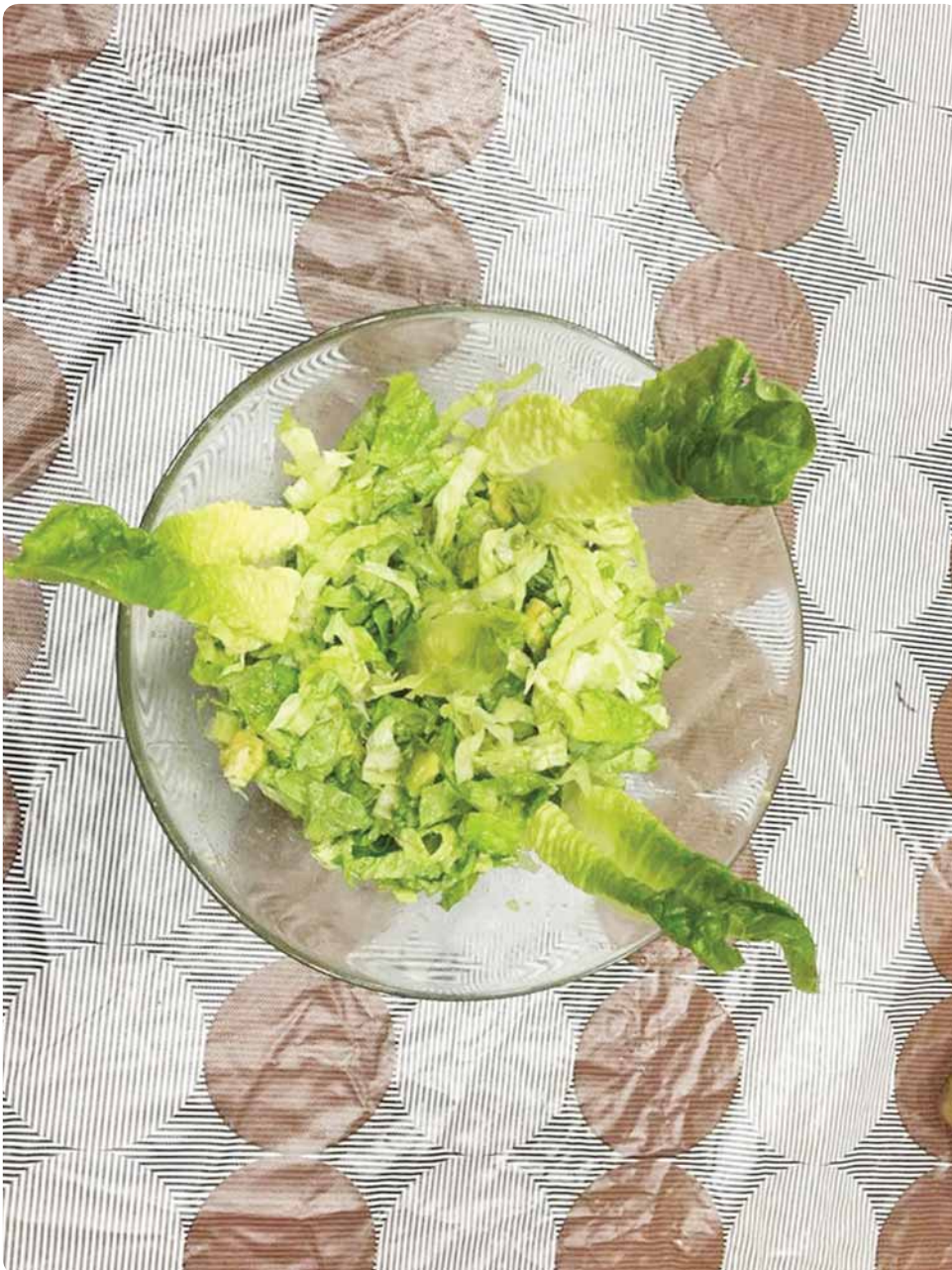
سلطة الأفوكادو

المقادير:

- ٣ حبات افوكادو متوسطة النضج مقطعة قطعاً مربعة متوسطة.
- خسة كاملة مقطعة قطعاً كبيرة.
- ٦ عروق بصل اخضر مقطعة قطعاً متوسطة..
- ٢ سن ثوم مهروس ناعم.
- علبة فطر (مشروم).
- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ملح قدر الحاجة.
- ليمون قدر الحاجة.

الطريقة:

تُخلط جميع المقادير مع بعضها ما عدا الملح والزيت والليمون حيث توضع ساعة تقديم السلطة حتى لا تذبل وتقدم مع المشاوي والأسماك ويمكن ان تقدم وحدها كطبق غذائي متكامل خاصة لمتبعي نظام غذائي خاص بالرجيم.





فرخة «المتصدنة» صحية

رامي سمارة وإيهاب الريمائي - وفا

«مدلات، سحيهن تيار التمدن والرقي»، هكذا ترى حلوة بدح «بنات» قريتها فرخة، الواقعة جنوب غرب سلفيت. تترحم حلوة وهي تتفياً بظل شجرة مشمش بجوار بيتها على «أيام زمان»، حين كانت البنات «يسرحن على الزيتون ويقنين العنب ويقلن العشب»، اليوم لم تعد العلاقة متينة بين الناس والأرض كما يجب أن تكون. عاشت حلوة في صباها تجربة زادت ارتباطها بالأرض، فبعد أن اعتقل زوجها ولم تجد من يقف إلى جانبها؛ اضطرت لزراعة الأرض وفلاحتها. أشتال الزيتون والعنب ربتها كما الأبناء. في عامها الثالث والسبعين، تود حلوة أن تعود لشبابها كي تتعلم صبايا اليوم كيف كانت الدنيا أحلى، وكيف يجب أن تبنى العلاقة مع الأرض، كيف يكون طعم الخبز ورائحة الطابون. تقول: «اليوم يعيش الناس على الخبز المنتج ألياً، وإن حنّت الواحدة منهن إلى حياة القرية فإنها تقوم بإعداد الخبز منزلياً مرة كل شهرين، بالأمس القريب كنا نعجن كل يوم. لا أحد يعلم كم أشتاق للطوابون». لم تتردد بوصف نساء قريتها خاصة الصبايا واليافاعات بـ«المتكبرات»، حين قارنت بين الماضي والحاضر، «كنّا مع شروق الشمس ننهي الأعمال المنزلية كالتوضيب والكنس والطبخ والخبز، ثم نتجه للعمل في الأرض أو تربية المواشي أو إحضار الماء من النبع، أما اليوم توصل الأنايب والأسلاك المياه والكهرباء لأي مكان». لا يشغل بال حلوة كثيراً انضمام قريتها فرخة منذ ٤ أشهر إلى منظمة القرى البيئية العالمية، يهتما أكثر حجم المحصول وكمية الزيت وجودته. وبالنسبة لرئيس المجلس القروي بكر حماد، كان تنصيب فرخة كأول قرية فلسطينية في تلك المنظمة حلمًا تحوّل إلى حقيقة، وكلل جهوداً جمة اشترك بها الجميع. «منذ أشهر بدأنا في هذا المسعى لتكون فرخة أول قرية فلسطينية بيئية، وواحدة من القرى البيئية العالمية التي وصل تعدادها إلى ١٠٠٠، وهذا يعني أن قريتنا مميزة بزراعتها وتوجهاتها البيئية، حيث أصبحنا نأكل وأبناؤنا طعاماً صحياً ونظيفاً خالياً من ضرر المبيدات» يقول حماد. عادت القرية لتعتمد في الآونة الأخيرة على الزراعة العضوية، انطلاقاً من أن البيئة أم لا تظلم أولادها، وهي تمنح البشر صحة سليمة إذا ما حافظوا على التوازن بين عناصرها وحققت بذلك شروط الانضمام إلى الشبكة بعد أن زار وفد منها القرية ومنحها شرف الانضمام تحت مظلة القرى البيئية. في تشرين الثاني، عقدت شبكة القرى البيئية العالمية دورة في قرية فرخة في إطار مشروع «مياه الأمل»، وعلى مدار أسبوعين تلقى المزارعون والأهالي تدريبات وشاركوا القائمين على الدورة خبرات تطوير المجتمع، وصولاً إلى تلبية متطلبات التحول إلى قرية بيئية. حينها أصبحت فرخة قرية واعدة ومرشحة للانضمام للشبكة لتكون نموذجاً للتنمية البيئية المستدامة.

وتمثل شبكة القرى البيئية العالمية (GEN) مظلة لمبادرات التحول إلى قرى بيئية في مختلف أصقاع المعمورة، سعياً وراء استعادة مكانة الأرض ودورها والعيش بشكل تعاوني. يضيف حماد: «كل ما نقوم به الآن هو العودة إلى طرق الزراعة القديمة. أجدادنا حتى منتصف القرن الماضي لم يستخدموا المبيدات والأسمدة الصناعية، ولكن الآن تستخدم الكيماويات التي بعضها محرم دولياً. لا اعتراض على حكم الله، ولكن لم نعد نسمع عن أي بقعة أرض فلسطينية لا يوجد بها مصابون بالسرطان». انضمام فرخة لمنظمة القرى جاء بعد ١٣ عاماً من تأسيس جمعية زيت عضوي خاصة بأبناء البلدة، بدأت بـ ٩ مزارعين كانوا يشتركون في عصر الزيتون، ويوزعون كميات الزيت بشكل حصص حسب كمية الزيتون المنتجة، وبعد عامين تحسنت جودة زيت فرخة كثيراً وفقاً لتقارير مخبرية واستناداً إلى تضاعف حجم البيع. وفي القرية أيضاً نادٍ نسوي وجمعية تعاونية تحمل اسم «الهاكورة»، يتيحان للنساء تصنيع منتجات بزيت الزيتون كالصابون، ومخللات تنتج من مزروعات عضوية، ويميز فرخة الاهتمام بالحدائق المنزلية من جانب بيئي يهدف خلق ثقافة عدم استخدام الكيماويات في رش المزروعات والأشجار. أحد أهداف القرية «مقاومة المبيدات والابتعاد عنها»، حسب حماد. شهدت فرخة عام ٢٠٠٤ تأسيس أول مزرعة عضوية على مساحة ٤٠٠ دونم، ومنذ عام استأجر المجلس المحلي أرضاً من الأوقاف لمدة ٢٠ عاماً بمساحة ١٤ دونماً ونصف الدونم، بغرض تحويلها لحديقة بيئية تعليمية، يتلقى فيها المزارعون والمهندسون الزراعيون تدريباتٍ على الزراعة العضوية، كنواة لتأسيس حديقة دولية لتبادل الخبرات مع دول أخرى في إطار منظمة القرى البيئية العالمية. المهندس رأفت بني شمسة، الذي يشرف على المزرعة البيئية في فرخة يقول: «في هذه المزرعة التي لم تُفلق منذ ٧٠ عاماً، نقوم بتجهيز المساطر، قمنا بإعدادها وتهيتها للزراعة بعد اقتلاع ما نما فيها من أعشاب وأشواك، وستستغل لزراعة الفاكهة والخضروات، وستكون مزرعة نموذجية على مستوى الوطن». «بوضع تلك الإطارات في محيط المزرعة نجذب الأرض المخاطر المترتبة على حرقها، وهي بديل جيد للسلاسل الحجرية. في إطار القرية البيئية يجب أن نعمل على إعادة تدوير النفايات وتقليل أضرارها على البيئة. كل المزروعات ستكون خالية من المواد الكيماوية بكافة أنواعها، ستعتمد القرية على المواد العضوية في عملية الزراعة، والإنتاج صحي ١٠٠٪، يوضح بني شمسة. العمل في هذه المزرعة متواصل منذ عام، وعلى المخطط ستصبح خلال ٣ سنوات مهياًة لطرح الثمار وتغطية مصاريفها وتكلفة إنشائها وتشغيلها. تطمح فرخة للانتقال قريباً إلى استخدام الطاقة البديلة، وستعمل خلال سنتين على إنشاء نظام لتدوير النفايات بعد فصلها، «ستتحول النفايات إلى نعمة بدلا من بقائها مضرّة»، يقول حماد.

براعم روضة طيور الجنة في البيرة اثناء احيائهم يوم الارض

