استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة

الثلاثاء 10-5-2016

العدد (43)

«الخلع».. بين «التراضي» والتعقيدات

حالتا طلاق كل ساعة!

في الطريق إلى الكهف الرابع..!

الدحية... «غزوة» بدوية

مهرجان التجميل والشعر

قهوة من نوى البلح

«تطبيب عن بعد»

صحتك من مطبخك

اعداد:

الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

تسلقت جبل كلمنجارو وعجزت عن «بورين!»

ربيحة علان..

تنوعت المواهب وتعددت النجاحات

«الخلع في غزة»..

بين الحرية الشخصية والتعقيدات القانونية والمجتمعية

استراحة الحياة
مصطفى دوحان

تتردد المواطنة مريم على المحاكم الشرعية منذ نحو عام لرفعها قضية تفريق (خلع) على زوجها الذي هجرها منذ خمس سنوات دون حصولها حتى الآن على قرار قضائي بإنصافها. وتوجهت مريم للمحكمة بعدما فقدت طاقتها على التحمل في حياتها الزوجية ورفعت قضية التفريق وحتى الآن ما زالت معلقة على أحبال المحاكم الشرعية.

قديما كان يطلق على المشاكل الزوجية «ملح الحياة»، لكنها اليوم لم تعد كذلك، ويبدأ سيناريو الخلافات بين الأزواج لأكثر من سبب، منها ما يستحق ومنها ما لا يستحق.

تقول مريم «توجهت إلى المحامية سعاد المشني في الجمعية الوطنية للديمقراطية والقانون ورفعت قضية تفريق بسبب الهجر والتعليق، وبسبب عدم حضوره أي جلسة وتعقيد المحامين للاجراءات عرضت التنازل عن جميع حقوقي الشرعية مقابل الطلاق لكن زوجي رفض، والآن نحن في المحكمة الشرعية منذ سنة ونصف السنة وأنا معلقة تحت رحمة المحكمين الذين يماطلون في القضية ولا أعلم متى سأنال حريتي».

وتروي المواطنة أماني قصتها والدموع تنهدر من عينيها قائلة: «تعرضت لابتزاز من زوجي عندما طلبت الطلاق، وبعد تضحيتي بحقوقي الشرعية والقانونية كاملة حصلت على حريتي لكن لا أجد للحرية طعما «.

وشهد العام 2015 في قطاع غزة ارتفاعا في حالات الطلاق غالبيتها حالات طلاق بالتراضي ، فقد بلغ عدد حالات الطلاق 3288 بمعدل 274 حالة شهريا منها اكثر من مئتي حالة طلاق بالتراضي(خلع).

مخرج شرعي

ونتيجة تفاقم المشاكل بين الأزواج واستحالة الحياة بينهما، اجتهد علماء الشريعة للبحث عن مخرج شرعي، لا يبقي المرأة معلقة فتوصلوا الى قانون الخلع الذي يتيح للمرأة فسخ عقد الزواج والافتداء بنفسها، وتم الاقرار به في مجلس القضاء الشرعي في الضفة.

يقول الشيخ أيمن حماد القاضي الشرعي في محكمة رفح الشرعية: الطلاق مع الإبراء العام أي تنازل المرأة عن كافة حقوقها الشرعية والقضائية يعتبر خلعا.

ويضيف حماد: خلال شهر شباط الماضي رفع رجل قضية تفريق بسبب الشقاق والنزاع وأكد أن هناك قضية واحدة قد رفعها رجل في ملف المحكمة وهي جديدة.

ويتابع: هناك بعض القضايا ما زالت تراوح مكانها في المحاكم الشرعية، ويكون القاضي يرى الظلم بعينه لكنه لا يستطيع أن يحكم للمرأة كي يفك أسرها من زوج علقها لمدة خمس سنوات في المحاكم لأن الأمر متعلق بأوراق.

ويشير حماد الى أن المرأة بعد الفصل في المحكمة تنال حريتها وحقوقها كاملة ولكن بعد أشهر العدة إن كان لها عدة.

ويقول الشيخ عبد الخالق البحيصي مسؤول الإرشاد الأسري في المحكمة الشرعية بقطاع غزة إن الخلع «هو التفريق بين الزوجين بعوض تدفعه المرأة بلفظ طلاق أو بلفظ (خلع)، وفي المحاكم الشرعية يمكن للمرأة أن تطلق نفسها في أربع حالات وهي التفريق وأنواعه ومن ضمنها يأتي الخلع مع البراء العام».

ويضيف البحيصي أن الطلاق من خلال الإبراء العام ان تأتي الزوجة الى المحكمة تطالب بالطلاق نتيجة استحالة العيش مع زوجها لأسباب كثيرة ويتم استدعاء الطرف الثاني ويتم الاتفاق على تنازل المرأة عن جميع حقوقها وهو يعتبر «خلعا بالتراضي».

خلع للزوجين في غزة

وعلى الرغم من اعلان مجلس القضاء الشرعي في قطاع غزة انه سيطبق قانون الخلع القضائي «الافتداء» بان تفتدي المرأة نفسها في حدود المهر بداية العام الجاري الا انه اكتفى بتعميم قضائي صادر عن المجلس الأعلى للقضاء الشرعي الذي تديره «حماس» بخصوص رفع دعوى الشقاق والنزاع من قبل الزوج او الزوجة، وبموجب التعميم الأخير يحيل القاضي هذا الأمر إلى حكمين، وبعدما تتم دراسة الملف من قبل الحكمين يخرجان بتوصية إن كان الخلف من الزوجة أو من الزوج وهذه القضية منصوص عليها في المواد 98 و99 و100و101و102 بقانون الأحوال الشخصية.

الزوج المعنف يخلع زوجته

ولأول مرة في قطاع غزة بدأ تطبيق توصية المكتب الفني التابع للمحكمة العليا، والذي ينص على حق الزوجين رفع دعوى خلع «تفريق للنزاع والشقاق».

أن يكون الزوج هو الضحية أو «المعنف» كما يصطلح عليه أمر غريب على المجتمع الفلسطيني في قطاع غزة.

ويعرف الزوج المعنف بأنه: «كل زوج تم ايذاؤه من قبل زوجته سواء بالقول أو بالفعل، ويترتب عليه استحالة الحياة الزوجية».

انتقادات

وانتقدت مراكز حقوقية نسوية في قطاع غزة، صدور قرار قضائي مؤخرا يتيح للزوج المعنف تطليق زوجته، معتبرة ذلك «مخالفا لمبدأ المساواة وعدم التمييز». وقال مركز «الأبحاث والاستشارات القانونية للمرأة» في غزة، في بيان صحفي إن التعميم القضائي الصادر عن المجلس الأعلى للقضاء الشرعي الذي تديره «حماس» بخصوص رفع دعوى الشقاق والنزاع من قبل الزوج «غير دستوري».

وذكر المركز أن «القانون الساري المفعول في قطاع غزة أعطى الرجل الحق المطلق لتطليق زوجته متى وكيفما شاء وهو ليس بحاجة لرفع دعوى للطلاق، وأما المرأة فقط لها الحق القانوني لرفع دعوى التفريق لأسباب محددة من ضمنها الشقاق والنزاع بالنظر كونها لا تملك الحق نفسه الممنوح للرجل».

وحذر المركز من أن التعميم المذكور «سيشجع الأزواج على الادعاء بأن المرأة هي التي تتحمل عبء الشقاق والنزاع للحصول على الطلاق عبر المحكمة دون دفع الحقوق المالية المتوجبة للمرأة نتيجة الطلاق».

ويعتبر المركز «صدور هذا التعميم اعتداء على حقوق المرأة المتضررة، لأن الغرض من إنصاف الرجل المتضرر في العلاقة الزوجية متحقق وفق القوانين السارية المفعول عبر تقدير لجنة تحكيم تحددها المحكمة لحجم الضرر الواقع على الرجل في دعوى الشقاق والنزاع التي ترفعها الزوجة».

وبموجب القرار فإنه في حال إثبات الدعوى القضائية بشروطها وفقا للقانون فإنه يتم الحكم لمصلحة الزوج بإتمام الطلاق مع إعفائه من أي التزامات مالية تجاه الزوجة مثل النفقة والمؤخر وأثاث البيت وذلك في سابقة هي الأولى من نوعها في قطاع غزة. وتقول مديرة مركز «الأبحاث والاستشارات القانونية للمرأة» في غزة زينب الغنيمي: ليس هناك قانون للخلع، والخلع المطبق في قطاع غزة هو خلع رضائي يأتي بالاتفاق بين الزوجين، مشيرة الى ان سبب عدم إصدار القانون هو أن المجلس التشريعي معطل.

وتشير الى أن النساء المعلقات في المحاكم كثر لكن اللاتي يطالبن بالخلع قلة بسبب أن الرجل لا يريد أن يدفع لها حقوقها وهذا يؤدي الى الاتفاق أن تتنازل المرأة على جميع حقوقها. وتقول المحامية سعاد المشني التي تعمل في العيادة القانونية بالجمعية الوطنية للديمقراطية والقانون: «يحق للمرأة التي وقع عليها الضرر من قبل زوجها أن تطالب بالخلع، لكن ليس هناك قانون للخلع في غزة ولم يتم تطبيقه حتى الآن داخل المحاكم».

وتضيف المشني: يوجد بديل للخلع وهو التفريق للضرر ومنها التفريق للضرر من الغياب، وترفع القضية للمحكمة بسبب تضرر الزوجة من غياب زوجها لأكثر من سنة، وأيضا تفريق النزاع والشقاق، وتفريق للهجر والتعليق، وتفريق لعدم الإنفاق، وتفريق للسجن، كل هذه القضايا تستطيع المرأة ان ترفعها أمام المحكمة الشرعية وعند حصولها على حكم التفريق وتصديقه من محكمة الاستئناف تحصل على طلاقها بحكم القاضي أو بحكم القانون، وتحتفظ المرأة بجميع حقوقها الشرعية الموجودة بعقد الزواج.

وتشير المشني إلى أن قانون الخلع الذي تم إقراره بالضفة لا يشمل جميع النساء المتزوجات بل «الغير مدخول بها»، وهذا غير منصف بحق المرأة لأنه فقط حالة واحدة ستستفيد من قانون الخلع، اضافة الى أن الحالات التي ستستفيد هي الحالات المقتدرة لأن هذا القانون يجبر المرأة على ارجاع المهر وأكثر، وللحالات غير المقتدرة ووضعها الاقتصادي ضعيف يكون البديل هو قانون التفريق. وتقول: توجد قضايا كثيرة تم رفعها لطلب التفريق وحتى الآن لم يتم الحكم الا في قضيتين فقط.

وتضيف المشني: في حالة يأس المرأة وعدم تحملها الإجراءات الروتينية للمحاكم في قضايا التفريق يتم الاتفاق على تنازلها عن جميع حقوقها الشرعية والقانونية وتدفع رسوم الطلاق وهذا يسمى «طلاق مع الإبراء العام».

ويبقى قانون الخلع مثار جدل بين المواطنين والمؤسسات النسوية والمهتمين بالقضاء الشرعي.

الطلاق..

حالتان في غزة كل ساعة!

764 حالة طلاق في القطاع في الأشهر الثلاثة الاولى من العام الجاري

استراحة الحياة
أكرم اللوح

تجلس نهى «ع» (20 عاما)، برفقة والدتها المسنة في المقعد الثالث بقاعة الانتظار بإحدى المحاكم في غزة، بانتظار بدء جلسة الدعوى المرفوعة من قبل عائلتها لتطليقها من زوجها، بعد أقل من عام على زواجها من شاب يعمل بائعا على إحدى البسطات بمدينة غزة.

ورغم محاولات الصلح التي اتبعها رجال الإصلاح والقضاء في غزة قبل رفع دعوى الطلاق، الا أن الأمور كانت تزداد تعقيدا يوما بعد يوم.

تقول نهى: «كانت بداية حياتي الزوجية عادية خالية من أية مشاكل في أسبوعها الأول، لكن مع تقدم الأيام بدأت العلاقة مع زوجي وعائلته تسوء بسبب تراكم الديون عليه، ومطالبته المتكررة لي ببيع مصاغي الذهبي لتسديدها».

وتضيف: «كنت دائما أرفض أي تدخل بمصاغي الذهبي كونه حقي الشرعي، لكن زوجي كان دائما يتهمني بـ»قلة الأصل» وعدم مساندته في محنته»، منوهة إلى أنها اكتشفت أن «زوجها قام باستدانة أموال كبيرة ليتمكن من الزواج على أمل سدادها من مهري وهو ما رفضته أنا وعائلتي».

وتشير الفتاة العشرينية إلى أن زوجها قام في احدى الأيام بالاستيلاء على الذهب الخاص بها بالقوة وبيعه والتصرف به ما زاد من تعقيد المشاكل وتفاقمها خاصة مع عائلتها التي أصرت على اعادته أو تطليقي منه وهو ما يتم إجراؤه الآن في المحكمة.

تشير نهى الى أنها كانت تسكن مع زوجها في غرفة واحدة ببيت العائلة، ويقدر دخلهم اليومي بحوالي 40 شيقلا يذهب نصفها لوالده فيما يتبقى 20 شيقلا يشتري زوجها بعضا من السجائر ليدخنها فيما لا يبقى إلا القليل كمصروف للعائلة التي رزقت بطفلة قبل شهرين.

ويعتبر العام 2015 الأعلى من بين الأعوام الثلاثة الماضية في معدلات الطلاق بقطاع غزة، حيث شهد 3288 حالة طلاق بمعدل 274 حالة شهريا، بنسبة 9 حالات طلاق يوميا في حال كان عمل المحاكم 30 يوما في الشهر ولكن باستثناء يومي الجمعة والسبت كإجازة في كافة المحاكم تصبح النسبة بما يعادل 12 حالة طلاق يوميا، مع الإشارة إلى أن المحاكم أيضا تعمل لـ6 ساعات في اليوم الواحد وبالتالي تكون حالات الطلاق موزعة على حالتين كل ساعة.

ووفقا لإحصائيات حصلت عليها «الحياة الجديدة» بلغ معدل الطلاق للعام 2014 حوالي 2889 حالة وهي الأقل مقارنة بالثلاثة اعوام الماضية، إذ بلغت الحالات لعام 2013 ما يقارب الـ 3065 حالة في مختلف محافظات قطاع غزة.

وتشير نفس الإحصائيات وهي رسمية صادرة عن «ديوان القضاء الشرعي» في قطاع غزة أن معدل الطلاق للأشهر الثلاثة الأولى من العام الحالي 2016 وهي (يناير، فبراير، مارس) بلغ 764 حالة بمعدل زيادة 11 حالة عن الأشهر الثلاثة الأولى للعام الماضي 2015 والذي بلغ 753 حالة.

وتشير الإحصائيات السابقة إلى أن العام 2015 كان الأعلى في معدلات الطلاق بقطاع غزة، لكن يتوقع وفقا للحسابات الأولية المتعلقة بالربع الأول لـ 2016 أن يكون العام الحالي الأعلى من بين الأعوام السابقة مع تفاقم الأوضاع والظروف الاقتصادية والاجتماعية في القطاع المحاصر.

وحصلت محافظة مدينة غزة على أعلى نسبة طلاق في عام 2015 بمعدل 1203 حالة مقارنة بعدد سكانها البالغ 738 ألف و332 نسمة، فيما جاءت محافظة شمال غزة ثانيا بمعدل 612 حالة طلاق مقارنة بعدد سكانها البالغ عددهم 319 ألف و481 نسمة، فيما توزعت باقي الأرقام على المحافظات الأخرى وفقا لعدد السكان كالتالي: خان يونس 575 حالة (عدد السكان 380 ألفا و203 نسمة)، المحافظة الوسطى 507 حالات طلاق (عدد سكان 275 ألف و239 نسمة)، فيما كانت حصة محافظة رفح 392 حالة طلاق (عدد سكان 243 ألف و894 نسمة).

الجوجو: أرقام أولية لا أثر لها!

وفي تعليقه على الأرقام السالفة أكد الدكتور حسن الجوجو مسؤول القضاء الشرعي في قطاع غزة أن تلك الإحصائيات لا تدلل على وجود مشكلة وهي أرقام أولية لا أثر لها مشيرا إلى أن عدم الاختيار الدقيق، وعدم توفير مسكن ملائم، وعدم التكافؤ بين الزوجين كان من أهم الأسباب التي أدت إلى الطلاق.

وأشار الجوجو إلى أن القضاء الشرعي في غزة أطلق مشروع «مودة» للشباب المقبل على الزواج لتمكينهم من الاستعداد الجيد ويكونوا على دراية بمتطلباته ويتثقفوا في حقوقهم والتزاماتهم مؤكدا أن كل هذه المكونات والمتطلبات أمور

تشترك فيها كافة مكونات المجتمع من وزارات ومجتمع مدني وخطباء لتنمية الوعي لدى المقبلين على الزواج.

وقال الجوجو لـ «الحياة الجديدة»: «برنامج مشروع مودة كان دورة تجريبية أولية تم من خلالها تأهيل 70 عريسا وعروسة، وهي دورة متكاملة ويجري الآن عملية تقييم لها حتى نتمكن من التحضير لدورة ثانية نستطيع من خلالها توظيف الإيجابيات وتجنب السلبيات لتمتين وتمكين الأسرة الفلسطينية في قطاع غزة من الاستمرار وأن تكون أكثر تماسكا وفهما ووعيا».

«الطلاق» أسباب ومسببات

اسماعيل الرحل استاذ علم الاجتماع في جامعة الأقصى قال لـ»حياة الجديدة»: أكثر حالات الطلاق تتم في السنة الأولى من الزواج، حيث يحدث فيها التحول الاجتماعي لمسؤوليات الزوج والزوجة، وزيادة الأعباء المادية والاجتماعية عليهما.

ويضيف: «في السنة الأولى تصبح الفتاة مسؤولة لأن الزواج ليس فقط طقوسا للفرح والغناء وإنما مسؤولية، وتجد نفسها في مكان ضيق ومطلوب منها إعداد الإفطار والاهتمام بالزوج والمنزل وباقي الاجراءات المعروفة أمورا كثيرة» مشيرا إلى أن الزوج أيضا يجد نفسه في نفس الموقف بما عليه من التزامات ويضاف إليها البطالة العالية التي أعجزته عن القيام بمسؤولياته مع الاشارة الى ضعف الوازع الديني لدى العديد من الشباب والذي أدى لانتهاك حقوق الزوجة، فدائما نطالب بالحقوق ولا نلتزم بالواجبات.

ونوه الرحل إلى أن الأسرة هي مؤسسة تقوم على خدمات متبادلة بين الرجل والمرأة والجميع مطالب بتنفيذ التزامات كما له واجبات، مشيرا إلى أن الثقافات الدخيلة على مجتمعنا كالفضائيات وعالم الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي والأفلام المدبلجة غيرت كثيرا في التنشئة الاجتماعية وأصبحت بعض الأسر بعيدة عن القيم الأخلاقية الاسلامية وانتشرت القيم الدخيلة الناتجة عن ثقافة العولمة.

وأشار إلى أن ضعف المشاغل الأسرية في ظل التكنولوجيا أوجد وقتا كبيرا من الفراغ قد نضطر لاشغاله على مواقع التواصل الاجتماعي وقد يؤدي الى «الخيانة الزوجية» والتي يتم على أساسها الطلاق موضحا أن «الخيانة ليس معناها العلاقة الجنسية وانما هناك طرق وأساليب اخرى كثيرة لها» داعيا الى التخفيف من استخدام الانترنت ومواقع التواصل لزيادة التقارب والمودة داخل الأسرة الواحدة.

وأشار الرحل إلى أن الحديث عن 44 حالة زواج يوميا في قطاع غزة هو رقم كبير إذا ما نظرنا للوضع الاقتصادي والاجتماعي الصعب مؤكدا أنه حسب الاحصائيات فإن 20 حالة منها فقط قد ينجح والباقي يفشل خاصة في السنة الأولى من الزواج وذلك ناتج عن طقوس الزواج المكلفة وعدم اختيار الزوج المناسب وطول فترة الخطوبة اضافة الى انتشار جمعيات ما تسمى بـ»تيسير الزواج».

وانتقد الرحل بشدة جمعيات تيسير الزواج قائلا: «هي مؤسسات لتسهيل عملية الزواج وهذا التيسير في ظل الظروف الصعبة وعدم ايفاء الزوج بالديون يؤدي الى مشكلة اجتماعية وتبدأ حالة تبادل الاتهامات بين الزوجين بإلقاء اللوم على الآخر بالتسبب بهذا الكم الكبير من الديون وتبدأ المطالبات والمحاكم والسجن فتتلاشى المودة والرحمة وتنقلب إلى كراهية وحقد وضغينة».

وأردف الرحل: «موضوع الجمعيات من أخطر القضايا التي تهدد مجتمعنا وأصبحت عبارة عن تجارة فهي ليست لتيسير الزواج وانما مشروع استثماري يستهدف العاطلين عن العمل والذين لا يتمكنون من توفير احتياجات الزواج ولا تسديد ديونه بعد اتمامه ما يؤدي بالمطلق لمشاكل اجتماعية وحالات طلاق».

واستهجن الرحل محاولات بعض الأزواج «اغتصاب» رواتب زوجاتهم العاملات مؤكدا أن «قهر الزوجة في ذمتها المالية الخاصة ومنعها من ميراثها الشرعي يكون سببا لحالات الطلاق وهي كثيرة وموجودة في محاكمنا الفلسطينية».

ودعا الرحل إلى تدعيم قرار القضاء الشرعي بإمتلاك الزوج «رخصة» لقيادة الأسرة، ودورة للمقبلين على الزواج لتأهيلهم ليتعرفوا على حقوقهم وواجباتهم اضافة الى التقليل من تدخلات الأهل في حياة العروسين وحسن الاختيار حسب الأحاديث النبوية، مشددا على ضرورة تعقيد إجراءات الطلاق ورفع رسومها للحد منها اضافة إلى زيادة دور رجال الإصلاح من النساء وذلك بأن يكون لدينا مصلحات اجتماعيات متخصصات بقضايا المرأة.

وحسب احصائيات القضاء الشرعي يعتبر عام 2015 الأعلى أيضا في نسبة الزواج حيث سجلت 20778 حالة مقارنة بـ 16128 حالة عام 2014، و حالة 17358 عام 2013.

الدحية...

«غزوة» بدوية تجتاح كل الأذواق الغزية

استراحة الحياة
سهاد الرابيعة

وسط ضجيج السيارات المزدحمة على طريق صلاح الدين جنوب قطاع غزة، وفي طابور مكتظ بالسائقين المتذمرين من طول الانتظار، تصطف سيارة إبراهيم أبو جري وصوت الدحية يعلو من مسجلها متغلبا على صراخ زملائه وأبواق سياراتهم المتصاعد كالبركان.

أبو جري الذي اعتاد دوما على تشغيل الدحية ليمضي وقته مستمتعا بها يقول لـ«استراحة الحياة» انها لونه المفضل من الغناء يعشق سماعه، خاصة أنها ذات طابع بدوي تجعله يشعر بالأصالة والانتماء، موضحا أن السائقين لم يكونوا في السابق يستمعون للدحية التقليدية، وأغلبهم لا يعرفون معاني كلماتها أو ماهيتها، لكن الغريب في الوقت الحالي سرعة انتشار الدحية الحديثة «كالنار في الهشيم» على حد وصفه، مبينا أن الكثير منهم بات يشغلها سواء كان بدويا أو غير بدوي كونها خفيفة على السمع وموسيقاها متزنة ولا كلمات خادشة فيها.

فن متزن

أما السائق خالد الشيخ خليل من غزة الذي لم يسبق له أن سمع الدحية أو عرف ماهيتها فبين أن انتشارها في الشارع الغزي دفعه لمعرفة ما هذا اللون الجديد من الغناء، خاصة أنها تحمل كلمات بدت في نظره غريبة غير مفهومة، مشيرا الى أن فضوله دفعه لحضور أفراح كثير من العائلات البدوية فقط من أجل سماع الدحية.

لم يكن يتوقع الشيخ خليل أنها لا تتضمن أي نوع من الرقص أو الصوت الصاخب، فقط صفان من الرجال وشخص يردد كلمات مع تصفيقهم، مبينا انه فن متزن بخلاف الأغاني التي كانت تسود الأفراح وتثير الضجيج وتشعرك بأنك في ساحة حرب وليس في فرح.

وتابع انه عشق هذا الفن حتى بات يخزنه على جهازه المحمول يستمع له وقت انقطاع الكهرباء، مشيرا الى أن بعض الركاب لا ينزعجون حين سماعهم لها أثناء ركوبهم في سيارته.

وحول انتشار الدحية في الأعراس الفلسطينية ووجود فرق خاصة تقدمها أوضح محمد الرواغ مدير فرقة النشامة للتراث الشعبي ان الدحية فن مطلوب في الوقت الحالي في كثير من الأعراس، وأصبح صيتها ذائعا في الآونة الأخيرة لما لها من أثر محبب على نفوس الجمهور بمختلف أطيافه، مبينا أنها لم تعد مقتصرة على العائلات البدوية فقط بل تعدت كونها خاصة بهم الى لون شعبي اجتاح كالإعصار جميع الأفراح لمختلف العائلات.

طورت لتناسب الجميع

وأشار الى أن الدحية كانت سابقا تستخدم قديما لتشجيع وتحفيز الجيوش في الحروب لدى القبائل البدوية، حيث يقوم «البديع» فيها بارتجال بعض الكلمات التي تثير الحماسة في قلوبهم لتحقيق النصر للقبيلة، مردفا أنه تم توارثها عبر الأجيال لتصبح لونا خاصا بالأفراح والمناسبات السعيدة يحبذها كبار السن الذين يعتبرونها موروثا يحمل من الأصالة الكثير، معتبرين عودتها نصرا للثرات وترسيخا له لدى الأجيال الجديدة، حيث انهم لا يملون من التواجد في الأفراح حاليا لوقت متأخر، نظرا لأن الدحية هي الفن الأساسي المقدم فيها بخلاف الفترة السابقة التي سادت فيها الأغاني الصاخبة.

وعن اختلاف الدحية قديما عنها في الحاضر أوضح الرواغ ان تطويرات جرت عليها لتناسب الجميع، مشيرا الى إن كلمات «البديع» لا تفهم بالنسبة للكثير من الناس من غير البدو، حيث انه يرتجل الكلام حسب الموقف وردا على الطرف الآخر المنافس له، موضحا ان الدحية الآن أصبحت بموسيقى تستخدم فيها الربابة والأورغ، إضافة الى إدخال الخيالة ويكون الحاشي فيها رجلا يرتدي ملابس امرأة مغطاة الوجه وتحمل سيفا تلوح به في الساحة، إضافة الى عمل بيوت الشعر والمجالس البدوية بدلا عن المسرح، والمربوعة والدبكة مع وصلة رقص خيل ويرغول التي طورت أيضا لتناسب مختلف الأذواق، مضيفا أن البديع في الدحية يرتجل الكلام، تارة يرحب بالضيوف وأخرى يبارك للعريس وعائلته ويدخل الجانب الحياتي والسياسي في كلامه أيضا من باب التنويع.

وتابع الرواغ: من أسباب انتشار الدحية أنها فن ملتزم لا رقص ولا تمايل فيها للرجال، إضافة الى أنها من التراث يحبذها الصغار والكبار والنساء أيضا، موضحا أن حفلات خاصة تقام في الفنادق والمطاعم بغزة فقط لتشاهد النساء الدحية كونهن لا يستطعن مشاركة الرجال في مشاهدتها وقت الحفلة، مبينا أن الحفلة لا تكلف كثيرا أصحاب المناسبة بخلاف جلب مغنين لإحيائها مقابل مبالغ باهظة، مشيرا الى أن فرقته تقوم بتدريب الشباب في فرق الدحية لتوفير مصدر دخل لهم من خلال مشاركتهم في إحياء الحفلات.

برامج خاصة

ولأن الدحية أصبحت «غزوة بدوية» اقتحمت كافة البيوت في الوقت الحاضر، وباتت نغمة خاصة على الهواتف المحمولة، إضافة الى اكتساحها مسجلات السيارات وترددها على ألسنة الأطفال الصغار في الشارع رمت سهما صائبا لها أيضا في الإذاعات المحلية بغزة، فالعديد منها نظمت برامج خاصة بها مثل إذاعة صوت الشعب، فمديرها العام الصحفي حسن جبر تحدث لـ «استراحة الحياة» عن أهمية هذا اللون في الشارع الغزي بعد انتشارها الكاسح وازدياد رغبة الجمهور في سماعها، خاصة أوقات المساء فترة انقطاع التيار الكهربائي عن بعض المناطق.

وأوضح جبر أن إذاعته تقدم برنامجين خاصين بالشعر النبطي والدحية قدم كلا منها مذيع بدوي لقدرته على إعداد وإدارة البرنامج باللهجة البدوية المحببة للكثير من الجمهور، منوها الى أن اغلب المستمعين يتصلون فقط لطلب الدحية وعمل فقرة خاصة بها، موضحا أن مدة كل برنامج كانت ساعة واحدة ومددت الى ثلاث ساعات متواصلة نزولا عند رغبة المستمعين.

وأضاف أن الشارع الغزي يحب هذا اللون من الفن كونه من تراثه، ولحنه جميل وبسيط ولا توجد به كلمات تخدش الحياء، مطالبا الإعلام الفلسطيني ضرورة رصد رغبات الجمهور والعمل على تحقيقها، مشيرا الى أن الدحية أصبحت لونا محببا لدى الغزيين كافة بغض النظر عن جذورهم سواء كانوا من البدو أو غيرهم، موضحا أن اغلب المستمعين يتصلون ويحاولون الحديث باللهجة البدوية لطلب الدحية أو غيرها.

وفي ختام حديثه بين جبر أن الدحية وغيرها من ألوان التراث تعمل على حفظ موروثنا الثقافي وإحيائه من جديد وترسيخه في عقول وقلوب الأجيال الناشئة، كونها لا تعلم عن هذه الفنون الكثير، وإعادة إحياء الدحية من جديد في الأفراح الفلسطينية والحفلات الوطنية شيء جيد يعمل على تعزيز الثقافة الفنية لدى المواطنين وتعريف الآخرين بها، كما أنها ساعدت في التعريف عن المجتمع البدوي وعاداته وتقاليده في الأفراح والمناسبات.

عادت من الماضي لتقتحم الحاضر

كان ياما كان

الحكواتي طاهر باكير:

نابلس أساس الحكاية وملهمتي في كل ما أسرد

لورين زيداني - وفا

معتمرا طربوشه الأحمر المخملي وشالا أسود تهدل على الكتفين فوق «قمباز» تقليدي؛ يدخل الحكواتي طاهر باكير إلى مقهى الشيخ قاسم القائم منذ العام 1910، حيث توقف الزمن لدى جدرانه وطاولاته وكراسيه، التي خلت الا من طاولة تجمع حولها سبعة من رواده الدائمين، يتجاوزهم الى الساحة المكشوفة من المقهى، محاطة بدالية العنب ورائحة أشجار البرتقال وموسيقى عواد يدندن في المكان.

يجري باكير استعداداته الأخيرة قبل بدء فعالية الحكاية، التي يشارك فيها مع اثنين آخرين بولندي وفرنسي، ضمن مهرجان نابلس للثقافة والفنون.

بالحركة ونبرة الصوت واللهجة النابلسية المحببة، يشد طاهر انتباه الحاضرين وهو يحكي لهم قصة «الفقير بضل فقير».

بكل الشغف الذي يحمله للقصة وسردها يقول طاهر: «السرد حياتي، ومتعتي أن أسرد الحكاية أو أكتبها، وأن أرسم بسمة على وجه طفل تعلق بردائي يود سماع قصصي. أي شيء أراه أو أمر عليه يخلق لدي حكاية أنقلها للآخرين».

يعتبر باكير نابلس أساس الحكاية وملهمته في كل ما يسرد، بما تحمل من موروث ثقافي وتاريخي، يجمع خيوط الدراما التي تبعث الحياة في الماضي تارة، أو تخلق حكاية جديدة تارة أخرى، «أحداث من الواقع والتاريخ أحولها دراما، ونابلس بأسوارها وزقاقها وشبابيكها وحجارتها ومساجدها وكنائسها تنطق حكايات تحتاج من يتلقاها ويعيد سردها».

طاهر باكير الذي بدأ مشروعه كحكواتي في العام 1996، وكانت عروضه الأولى في أمسيات شهر رمضان، عند باب الساحة في البلدة القديمة في نابلس؛ يرى «أننا بحاجة لنعيد جزءا من تراثنا، فالحكاية الحاضنة الأولى والوسيلة الأنجح في دغدغة المشاعر تجاه الماضي».

استمر بتقديم عروضه في الأعياد والمناسبات والقرى والمناطق المهمشة، إلى أن اتسع نطاق عمله فصار يشارك في فعاليات سرد الحكايات في السويد وسويسرا وفرنسا، وشارك سبع مرات متتالية في أحد مهرجانات الأردن.

طاهر باكير من مواليد العام 1959، تخرّج من الجامعة الأردنية في العام 1987 بعد دراسة الهندسة الزراعية، لكنه يعمل حاليا في دكان صغير في السوق الشرقية للبلدة القديمة في نابلس، على مدخل حارة القيصرية، يبيع الأجبان والألبان البلدية والصابون النابلسي المكون من زيت الزيتون أو الغار، ساعيا للتمسك بجذور الماضي على الدوام.

يقول طاهر: «أنا شخص قديم، تواق لماضيّ وتفاصيله الجميلة، لدي اعتقاد بأنني لم أخلق لزمان انفرط فيه عقد العائلة، التي كان أفرادها يجتمعون متراصين على مائدة واحدة وقلوبهم على بعضهم البعض».

حمل باكير على عاتقه استمرار الحكواتي بشكل يوائم عصره ويأمل استكماله قريبا.

«لا اريد الاكتفاء بالحكواتي المتجول، لدي مشروع ينجز في غضون عام، كما آمل أن أعد منزلا نابلسيا قديم الطراز، فيه الحكواتي بكرسيه، وفيه الأكل والملابس والأغاني القديمة، أريده وجهة للزائرين في قلب المدينة القديمة».

«كان يا ما كان في قديم الزمان وسالف العصر والأوان، ولا يحلو الكلام إلا بذكر النبي العدنان»، تلك اللازمة التي طالما رافقت ولادة الحكاية، اشتركت فيها دمشق الكبرى مع الصغرى (نابلس)، فكانت البداية مطلع العشرينيات من القرن الماضي، واستمرت الحكاية على حالها 40 عاما إلى أن حلت السينما الصامتة أو ما يعرف بـ «صندوق العجب» مكانها مطلع الستينيات.

قهوة ودبس وعجوة وعلف من النخيل بجودة عالية

استراحة الحياة
عماد عبد الرحمن

تعد علاقة المواطن جمال أبو جميزة «58 عاما» من سكان مدينة دير البلح وسط قطاع غزة بالنخيل تاريخية، فبالنسبة له زراعة النخيل ليست مجرد مهنة توارثها عن أجداده، وما زال يمارسها بالرغم من عائدها المادي القليل في ظل انتشار زراعتها بكميات كبيرة في قطاع غزة وزيادة انتاجها عن حاجة القطاع وعدم التصدير للخارج نتيجة الحصار، الأمر الذي أدى الى تدني أسعار محصول النخيل الى أدنى مستوياته.

لم يستسلم أبو جميزة لواقع زراعة النخيل التي أصبحت تشكل عبئا على مزارعيها لتدني عائدها، فقرر استثمار خبرته وخبرة أجداده في استغلال كل جزء من النخلة لأن كل شيء فيها مبارك، وبالفعل استطاع انتاج العديد من الأصناف من النخيل كالعجوة والدبس والعلف والقهوة بجانب محصول البلح، الأمر الذي من شأنه أن يعيد لزراعة النخيل اعتبارها.

النخيل في الماضي

يقول أبو جميزة انه ورث مهنة زراعة النخيل أبا عن جد، حيث كانه جده الأكبر عبد الرحمن أبو جميزة من كبار مزارعي النخيل بالقطاع في ثلاثينيات القرن الماضي وكان يمتلك مزرعة بها 450 نخلة بقرية القرارة، وفي مدينة دير البلح كان يمتلك مزرعة بها 600 نخلة في هذا الوقت وكانت كلها مثمرة، وكان محصول النخيل من البلح وقتها يخرج من قطاع غزة الى مدينة يافا ومن ثم يصدر الى بيروت قبل عام 48، وبعد عام 67 أصبح محصول النخيل يسوق في الضفة الغربية ومن ثم يصدر الى الأردن وباقي الدول العربية.

واقع النخيل

يضيف أبو جميزة أن محصول النخيل في غزة يعد منتجا وطنيا ومن أساس الاقتصاد الفلسطيني، حيث اشتهر القطاع بزراعة الحمضيات والجوافة والنخيل، ومع ملوحة المياه في القطاع لم يتبق سوى النخيل، حيث اعتمد سكان قطاع غزة عليه كبير، مشيرا الى أن انتاج النخلة الواحدة من البلح كان يصل الى 80 دينارا، وكانت فسيلة النخلة تباع بـ 20 الى 30 دينارا، أما اليوم فتدنى سعرها بشكل كبير لأن الإنتاج أصبح أكبر من حاجة السوق بجانب الحصار الذي لعب دورا كبيرا في تدني أسعار انتاج النخيل.

وعن أنواع بلح النخيل السائدة في القطاع قال أبو جميزة ان البلح الحياني هو الوحيد الناجح وبكميات كبيرة جدا في غزة حيث يوجد في القطاع ما يقارب 150 ألف نخلة حسب إحصائيات وزارة الزراعة، منها 120 ألف نخلة منتجة، بالإضافة الى بعض الأنواع القليلة التي لا تتجاوز المئات مثل البلح البرحي ويعود سبب قلتها لأنها تحتاج الى جهد كبير ونسب نجاحها ضعيفة، وفسائله غالية الثمن بالإضافة الى أن المناخ العام للقطاع لا يصلح إلا للبلح الحياني.

«قهوة البلح»..
تجربة جديدة بقطاع غزة في طريقها للانتشار

بداية الفكرة

يقول أبو جميزة ان إنتاج البلح الآن في غزة يصل الى 12 ألف طن سنويا، والقطاع يستهلك من 20 الى 30% من هذا الإنتاج والباقي يخزن في الثلاجات، وبعد انتهاء موسم البلح يتواجد في الأسواق أنواع أخرى من الفواكه يفضلها المواطنون عن البلح فتتكدس كميات كبيرة منه في الثلاجات في ظل عدم وجود تصدير، مضيفا انه على المستوى الشخصي يمتلك 800 نخلة تعود له ولأقاربه، والجميع في ظل هذا الوضع يعانون من كمية الإنتاج الفائضة، في حين ان وزارة الاقتصاد الوطني تقوم باستيراد كميات كبيرة من العجوة والقهوة والدبس ومن هناك جاءت فكرة إنتاج أصناف محلية الصنع وتشجيع المنتج الوطني والتخفيف عن المزارعين.

انتاج العجوة والدبس

ويستطرد أبو جميزة قائلا «قمت بصناعة فرن بدائي بطريقة مبسطة ووضعت داخله انتاج البلح في الموسم لإنتاج العجوة وحصلت على نتائج سريعة، توجهت بعدها الى التجار وأخذت منهم مخزون البلح من الثلاجات وقمت بتجربته بوضعه في الفرن وفي غضون 3 ساعات تحول الى رطب، بجودة عالية قمت بعدها بنزع النواة والقشرة ووضعته مرة أخرى في الفرن لمدة 8 ساعات حصلت بعدها على عجوة بطعم ولون جيدين ولا يوجد فيها حموضة ولا رطوبة، ولاقى المنتج تشجيعا كبيرا من التجار ووزارتي الزراعة والاقتصاد ومندوب منظمة الفاو في غزة، وأكدوا على جودة المنتج، الأمر الذي دعا وزارة الاقتصاد لطلب انتاج كميات كبيرة من العجوة توقف مقابلها نفس الكمية من العجوة المستوردة لسد حاجة السوق».

وأضاف انه قام أيضا بصناعة دبس طبيعي من البلح بنسبة سكر خفيفة جدا وطعم ولون منافس للمنتج المستورد، مؤكدا أن بعض أنواع الدبس التي توجد في الأسواق من مخلفات التمور وتوجد بها مواد حافظة وجلوكوز، لذا فان أسعارها منخفضة، لكن ما يقوم بإنتاجه من دبس طبيعي هو من تمور سليمة ويصل سعر الكيلو منها الى ضعف سعر المستورد لكنه يلاقي إقبالا كبيرا من التجار والمواطنين لجودته.

انتاج القهوة

ويضيف أبو جميزة انه استطاع انتاج قهوة من نوى البلح وذلك عن طريق عزل نوى البلح بعد غسله جيدا وتحميصه ومن ثم طحنه، وبعد الطحن تمت إضافة 20% قهوة وحبهان (الهال) لاستساغة الطعم، مؤكدا أن نوى البلح يحتوي على فوائد كثيرة، وقهوة البلح لا تحتوي على مادة الكافيين ومفيدة لكثير من الأمراض منها مرض السكر والتهاب المفاصل والمعدة، وكذلك مفيدة للمرأة المرضعة حتى لو تم تناولها بكميات كبيرة، مشيرا الى أنه أيضا استخدم قشور التمر كعلف بعد تجفيفها وطحنها كبودرة وإضافتها لأعلاف المواشي لاحتوائها على نسبة كبيرة من البروتين.

طموح وآمال

يؤكد أبو جميزة ان ما قام به من استغلال كل جزء من النخيل عاد بالفائدة أيضا على المزارع حيث ساعده في تصريف إنتاجه بسعر جيد، وكذلك عاد بالفائدة على العامل حيث يعمل لديه الآن في مشروعه 25 عاملا ما ساهم في خلق فرص عمل لشريحة من العمال، مضيفا أنه يقوم حاليا بتأسيس مصنع متكامل لإنتاج العجوة والدبس والبلح والأعلاف حيث يقام المصنع على مساحة نصف دونم ويتكون من ثلاثة طوابق، ومصمم لتخزين 600 طن من البلح، ومن المخطط أن ينتج يوميا 1200 كيلو عجوة.

معيقات

ويؤكد أبو جميزة أن إنشاء مصنع لإنتاج العجوة والأعلاف والقهوة والدبس يعتبر مشروعا استراتيجيا لما له من فوائد تعم على جميع المستويات حيث من المقرر في حال تجهيز المصنع استيعاب 200 عامل، يقابلهم تشغيل عمال في المزارع لتجهيز المحصول، وفي نفس الوقت سيرتفع سعر انتاج النخلة من 100 شيقل الى 300 شيقل، ولكن المشكلة الأساسية التي تواجهه أن تكلفة تكملة تجهيز المصنع مرتفعة، مطالبا الجهات المعنية بدعم القطاع الخاص لإنشاء مثل هذه المشاريع التي تعم بالفائدة على الوطن والمواطن وتدعم المنتج المحلي وتقلل من الاستيراد الخارجي.

أبو جميزة:
النخيل مبارك ولا يوجد جزء منه لا يمكن استغلاله

افتتاح مهرجان التجميل والشعر 2016 بمشاركة دولية

الشامي: شركة «فاروق سيستمز CHI» ستفتتح أول كلية للفنون والتجميل في جامعة القدس

استراحة الحياة

افتتحت شركة «فاروق سيستمز CHI» مهرجان التجميل والشعر أمس في فندق الموفنبيك بمدينة رام الله حيث يرأسها رجل الاعمال الفلسطيني فاروق الشامي، بحضور واسع لمتخصصي التجميل والكوافير في فلسطين.

وحضر افتتاح المهرجان محافظ محافظة رام الله والبيرة ليلى غنام ورئيس بلدية رام الله موسى حديد، وهاشم الشوا رئيس مجلس ادارة ومدير عام بنك فلسطين، ومجموعة من الشخصيات الاعتبارية وممثلي المؤسسات التجارية.

ورحب الشامي بالحضور، معبرا عن سعادة شركته بالحضور الذي يدعم المؤتمر السنوي الثاني، حيث يركز على رفع مستوى وعي الكوافير الفلسطيني، مشيرا الى أن هذه «خدمة فاروق سيستمز بكل العالم، والتي تؤمن بأن الانسان هو بنية المجتمع الاساسية التي يجب الحفاظ عليها، من خلال رفع مستوى الكوافير الفلسطيني وزيادة دخله، وتزويده بآخر المستحضرات التي يستعملها في الصالونات من مستحضرات شركة CHI، المتوفرة في 184 دولة عالمية، وفي ذلك فخر لفلسطين».

وقال الشامي ان شركته احضرت أكثر المتخصصين كفاءة الى فلسطين في هذا المؤتمر، وهم الكوافير الكندي راقي، الذي فاز ببطولة كندا للتجميل، والمختص فرادلي الحاصل على بطولة اميركا، والسيجة ليسا ماريا ملكة الصبغات في العالم، التي بدأت مساعدة له قبل 30 عاما، وتطورت في المهنة والآن هي نائبة الرئاسة في فاروق سيستمز.

وأوضح ان شركته من أكثر الشركات في العالم التي تقدم التعليم والتدريب والابتكار، ولديها أكثر من 2000 مدرب في العالم، وتدرس في الآونة الأخيرة فتح مصنع للشركة في مصر يغطّي دول افريقيا، بالاضافة الى مصنع آخر في المانيا، كما وقعت الشركة مؤخر اتفاقا مع شركة LG لفتح مصنع مشترك في كوريا.

وأضاف ان الكوافير الفلسطيني سيستفيد من هذا المؤتمر بالتعرف على آخر الصبغات وقصات الشعر وطريقة عمل التسريحات في احدث الصيحات العالمية، على يد أمهر المختصين في الجمال بالعالم، مؤكدا ان ذلك أهم ما ينتظر ان يتعلمه الكوافير في كل مكان بشكل عام.

وكشف الشامي عن أن الشركة ستفتتح لها أول كلية للفنون والتجمل في جامعة القدس – ابو ديس، بحيث يستطيع الفلسطيني من خلال ذلك ان يحصل على شهادة البكالوريوس في التجميل، وهناك تعاون بين الشركة وجامعة «سوول» في كوريا وسيتم استغلال هذه الشراكة في تعزيز قدرات وكفاءات التعليم في «كلية فاروق الشامي» بجامعة القدس.

وأشار الى أن «سوول» تعطي البكالوروس والماجستير والدكتوراة في التجميل، مشيرا الى ان الكوافير عندما يكون متعلما يستطيع ان ينجح بسهولة لأنه يحصل على المعرفة الصحيحة من خلال برامج ترفع مستوى القدرة على الفن والتجميل.

وأضاف ان الشركة تبرعت لمستشفى خالد الحسن بنصف مليون دولار وفي ذلك رسالة تؤكد أن الشركة تدعم التخلص من السرطان عن طريق انتاج مواد تجميلية طبيعية، مؤكدا أن الشركات الاسرائيلية تقوم بانتاج مواد تجميلية خاصة بالتمليس تدعى البرازيلي، وهي مادة مسرطنة 100% تستعمل فيها الفورمل دهايد وهذا مسرطن، والشركة تحاول ان تنبّه الكوافير بعدم استعمال مواد مضرّة، بالغالب تكون مصادر انتاجها كيماوية.

وقالت محافظ محافظة رام الله والبيرة ليلى غنام أن شركة فاروق الشامي تمثل المال الخاص الشريك الحقيقي لدعم الاقتصاد الفلسطيني، من خلال فتح مصنع التجميل الذي يوفر فرص عمل ويدعم صمود الفلسطيني من خلال اقتصاده.

ووجهت غنام رسالة شكر وتحيات الرئيس محمود عباس لرجل الاعمال الشامي وللحضور، موضحّة ان تلك المؤتمرات تدعم فلسطين في مجال يهم معظم البشر في كل مكان، حيث تمنّت الاستفادة لجميع الحضور، والرقي والتقدم لشركة فاروق سيستمز.

وتخلل المهرجان عروض لقصات الشعر والصبغات والمكياج، قدمها الفنانين العالميين راقي وفرادلي وليسا ماريا، امام الجمهور.

وقالت المشاركة آية مروان من نابلس من صالون غادة صبح، ان المؤتمر يتميز بتقديم كل ما هو حديث، مشيرة الى أن هناك مواد جديدة يمكن استخدامها للحصول على نتائج افضل في التجميل، بالاضافة الى الأفكار الجديدة التي لم نكن على معرفة فيها. وأضافت ان منتجات CHI تمكنها من العمل بشكل مستمر، خاصة وهي في فترة الحمل التي تمر بها حاليا، لأنها من مصادر طبيعية ولا تؤثر على تنفسها وعلى جنينها، حيث لا تحتوي على الامونيا والمواد الكيماوية الضارة.

وقال الكوافير باهر السلفيتي من نقابة جنين للتجميل، ان مهرجان CHI يحمل ابداعات جديدة، حيث توجه بالشكر للشامي الذي يقدم خبرات حديثة كل عام، مشيرا الى ان المهرجان يتميز هذا العام بالمشاركة الأوسع والتنظيم الأكثر.

وأضاف ان المهرجان يحمل عروضا أجمل من العام الماضي، وهناك وضوح في شرح المنتجات، وما ينتظره من المهرجان الاستفادة الاكثر من منتجات CHI.

وقالت الاء النمورة اخصائية العلاج الطبيعي بمركز الواحة للتجميل في الخليل، ان المهرجان يحمل ابداعات في الادوات التي يتم استخدامها، وأن منتجات الشركة تتميز بعلاج الشعر وليس منتجات للتجميل والتسويق، وهذه المنتجات العلاجية من الضروري تواجدها.

واضافت انها معنية بمجموعة من الادوات التي جاءت لشرائها، ومنتجات CHI تعطي المركز مصداقية أكثر لأن نتائجها ايجابية في معظم الحالات.

وتابعت: الاسعار معقولة، لأنها تؤدي غرضا علاجيا وليس فقط تسويقيا، وهذا ما يميزها لان فيها فائدة، ونحن نعمل علاج لانبات الشعر، وكذلك تكسير الدهون ونحتها. وقدّمت شركة CHI العديد من منتجاتها على هامش المهرجان للراغبين بشرائها، حيث تضمن زاوية خاصة حملت العديد من المنتجات المميزة لاقت رواجاً امام العديد من المشاركين.

ياسمين النجار:
«تسلقت جبل كلمنجارو ولم أستطع تسلق جبل بورين!»

استراحة الحياة
شادن حسين

أن تقف على باب منزلك ليقع في مدى نظرك جبل أو تلة لعله سيؤجج في نفسك لعنة المكان والزمان الذي منعك من أن تخطو قدماك لتصل إلى قمة تتوالى الشمس على زيارتها كل صبح لتطل على مغتصبٍ يحرمك إياها، فما هو حالك وأنت تستثني السهل المنيع الذي هو أمامك وتذهب بقدميك إلى أعلى قمة في جبال إفريقيا، إلى قمة جبل كلمنجارو.

كونك طموحا شغوفا رغم إصابتك قد يأتيك بما لم يكن في حسبانك، فقمة جبل قريتك الصغيرة هذا وإن لم تستطع الوصول إلى أعلاه فإن هناك ما علو وعظِم ينتظرك لتكلله بفخرك الفلسطيني الذي اجتازه بقدم واحدة.

تستذكر ياسمين النجار من قرية بورين جملة الرئيس الراحل ياسر عرفات عندما قال «سترفع زهرة من زهرات فلسطين علم فلسطين عاليا على كنائس القدس ومساجد القدس»، لتوقن بأن البداية كانت على قمة جبل كلمنجارو وأما التالي فسيكون مساجد وكنائس القدس بإذنه تعالى.

تقول ياسمين: «بداية حياتي كانت كأي شخص عادي إلى أن وصلت الثالثة من عمري فكانت هذه السنة هي نقطة التحول في حياتي، تعرضت لحادث سير وأنا ذاهبة مع عائلتي إلى بيت جدي وكانت قدمي مطوية حينها ليعزز هذا من إصابتي، حينها ذهبت بي عائلتي سريعا إلى مستشفيات نابلس جميعها إلا أنها لم تكن مهيأة للتعامل مع مثل حالتي، فتوجهت أخيرا إلى مستشفى هداسا في القدس بعد مرور أكثر من خمس ساعات على الحادث ليجد الأطباء أن خلايا قدمي أصبحت ميتة وبأنه يتوجب عليهم بترها في الحال».

تأخذ نفسا عميقا وتكشف الستار عن بسمتها الخجولة جليا وتستطرد: «في البداية كان هذا الحادث المأساوي صدمة لأهلي ولأقاربي لكن هذا لم يمنعهم من تشجيعي ودعمي لأتخطى هذه المرحلة، فأحمد الله بأن عائلتي كانت أقوى من كل المحيط الذي حاول تثبيط عزيمتي وعزيمتهم».

عائلة ياسمين والتي لم تشعر بالكل أبدا في مرحلة تركيب الطرف الصناعي لها، كان يتوجب عليها أن تذهب إلى القدس خمسة أيام بالأسبوع لمتابعة العلاج الطبيعي من بعد العملية وذلك في ظل أيام انتفاضة الأقصى عام 2000 عدا عن تكلفة علاجها المكلفة آنذاك والتي وصلت قرابة المليون شيقل.

مرت حياة ياسمين من بعد ذلك بشكل شبه هادئ وعادي في المدرسة إلا من بعض حصص الرياضة التي كانت تُحرم من اللعب فيها بحجة خوف مدرستها على طرفها الصناعي، إلا أن هذا لم يؤثر بالسلب عليها بسبب إصرار عائلتها على موقفها الداعم لها.

بداية البدايات

«في عام 2006 منعني الاحتلال من دخول القدس لاستكمال تركيب طرفي الصناعي بدعوى أنني أشكل خطرا على دولة اسرائيل فتعرفت وقتها على جمعية إغاثة أطفال فلسطين وهي من قامت بمساعدتي على تركيب أطراف صناعية بدول مختلفة، وساعدتني على السفر إلى أميركا ودبي والأردن، ففي أميركا مثلا استغرق علاجي ستة أشهر وكنت حينها في العاشرة من عمري بعيدا عن أهلي إلا أنني لم أتراجع عن فكرة الاستمرار في تقدمي هذا».

تعرفت هذه الجمعية على ياسمين أكثر من خلال سفراتها معهم واحتكاكها الدائم بهم، فعرضت عليها عام 2013 تسلق أعلى جبل في إفريقيا ألا وهو جبل كلمنجارو ومن دون أي تردد وافقت.

«بدأت رحلتي عند بدئي بالتدريبات استعدادا للرحلة، فتدربت على جهاز المشي وبدأت أتسلق جبال بورين حينها وكانت هنا المفارقة فهي تشهد بأنني لم أصل لقمتها يوما بسبب تمركز المستوطنات أعلاها، فكنت دائما أنظر للجبل بحسرة وأقول: يا الله رح أتسلق أعلى جبال في إفريقيا وما أتسلق جبل بورين!».

وعندما حان موعد الرحلة توجهت ياسمين إلى الأردن للسفر من هناك، وحينها حدث ما لم تكن تتوقعه، فالألم أضحى يشتد كثيرا على قدمها المبتورة ويزيد من تخوفها فذهبت فورا إلى دكتور للعظام، ولم يلبث هو حينها من أن يعبر عن صدمته ليقول لها: «في وضعك هذا لن تصلي للقمة إلا بمعجزة!»

ونوه حينها إلى أنه كان يتوجب عليها إجراء عملية قبل سنة تمهيدا لرحلة شاقة كهذه، إلا أن هذا لم يهبط من العزيمة التي كانت تتملكها ياسمين فتقول: «كلام الطبيب لم يجعلني أعود من نصف الطريق بل وأكملت به، فالموضوع كان باختياري من بدياته فلم أتراجع».

رحلة جبلية صعبة

«بدأنا التسلق واستهلك منا ثمانية أيام، ستة منها صعودا ويومين نزولا، خلال الثلاثة أيام الأولى كان لدينا صعوبة في التأقلم مع جو الجبل المتقلب عدا عن التحديات التي كانت ستواجه الأشخاص العاديين من نقص كمية الأوكسجين وانخفاض درجة الحرارة لتصل إلى عشرين تحت الصفر وساعات المشي الطويلة وتضاريس الجبل، اضافة لصعوبة الخلل التقني الذي أصاب قدمي هناك والجروح والوجع الدائم، ومع ذلك كنت مؤمنة بداخلي إلى أنني سأصل للقمة.

تستطرد ياسمين وبريق عينيها قد ازداد في اليوم الرابع وجدنا أمامنا حائطا صخريا وكان التحدي بأنه يتوجب علينا تسلقه وهو ما يفترض أن تستخدام يديك وقدميك لتجتازه، ولذلك فإن على ياسمين أن تستعيض عن ذلك بقدم واحدة فقط وهذا التحدي الأكبر، أما في اليوم الخامس فقد اختفت جميع مظاهر الحياة وتلى ذلك اليوم السادس والذي هو يوم الوصول للقمة.

استيقظنا الساعة الواحدة والنصف ليلا كي نتجهز للوصول وحينها بدأنا المشي لنكتشف بأننا سنتسلق بزاوية 90 درجة تقريبا وبعد سبع عشرة ساعة وصلنا للقمة حينها كانت لحظة تاريخية لا توصف بعد معاناة ستة أيام من التعب والجهد أثبتنا فيها أنفسنا وأوصلنا فيها رسالتنا، وكانت لدينا رسالة نبيلة حينها ألا وهي جمع التبرعات لجمعية إغاثة أطفال فلسطين والتي ساعدتني على تركيب الأطراف في بلدان مختلفة فكان هذا نوعا من رد الجميل لهذه الجمعية.

أرواح كلمنجارو

ياسمين المُلهمة برواية «أرواح كلمنجارو» لكاتبها ابراهيم نصر الله تقول «كان ابراهيم من أحد المتسلقين في هذه الرحلة، وعندما سمع بها تحمس كثيرا وبدأ بالتدريب مع انه لم يكن لديه سوى فترة قليلة جدا أي ما يقارب الأربعة شهور كي يتدرب على رحلة شاقة كهذه، فكانت الرحلة ملهمة له ليكتب روايته، ابراهيم الذي رأى معنا التحديات والصعوبات التي واجهناها في الصعود للقمة كان يراني حينما كنت أفك طرفي الصناعي عن قدمي وأطهر الجروح وأعقمها كي أتابع حينها كنت أراه يكتب ملاحظاته على دفتره الصغير فعلمت حينها بأنه تنتظرنا رواية رائعة.

هناك مقطع صغير في بداية رواية ابراهيم يقول فيها «في كل انسان قمة عليه أن يصعدها وإلا بقي في القاع مهما صعد من قمم»، أحب هذا المقطع كثيرا فنحن كنا نعبر عن هذه الجملة في أفعالنا إلا أن الكاتب ابراهيم جاء ولخصنا فيها.

تحلق ياسمين بكلامها عاليا لتوقن أخيرا بأنه لولا الحادث لكانت إنسانة عادية جدا ولما كانت ستصل إلى ما وصلت إليه اليوم، فهي تؤكد على أن ما بعد الحادث كان محفزا لها كي تكمل ولكي تجد نفسها في مكانٍ ما.

وتختتم قائلة: «قمة الحرية هو الاسم الثاني لجبل كلمنجارو ووصولي لهذه القمة ما هو إلا تيمنا كي أصل للحرية في قلبي وفي وطني بإذن الله».

ففي اكتوبر من السنة الماضية استلمت ياسمين الجائزة الدولية للنساء المنجزات في أوروبا وكانت حينها أصغر فتاة وأول فلسطينية تستلم هذه الجائزة، وألقت وقتها محاضرات في عدة مدارس وجامعات في ايطاليا بالإضافة إلى حصولها على عضوية من رابطة المتسلقين الإيطالية، ومن الرحلة إلى هذا اليوم تحدثت مع أكثر من ستة آلاف شخص عن تجربتها خلال التسلق.

طلبة «التوجيهي»..

أمنيات تتجدد وطموحات تتحدد

استراحة الحياة

محمد فروانة

تحت ضوء المصباح الخافت، جلست نهى تطالع كتبها الدراسية وتدون ملاحظتها التي اعتادت ان تكتبها عندما تنهي دوامها الدراسي، مصارعة الدقائق لتحقيق امنياتها بأن تصبح طبيبة بالمستقبل القريب، عندما تنتهي من المرحلة التي تعتبر مفترق طرق في حياة جميع الطلبة في مرحلة الثانوية العامة (التوجيهي).

تقول نهى حسين طالبة في (التوجيهي): «التوجيهي أهم عقبة في حياة الانسان لأنه ملخص سنوات عديدة قضيناها بحلوها ومرها، لذلك من المهم توفير كل الوسائل المتاحة التي من شأنها ان تطور ادائنا وتخفف من التوتر الناتج عن هيبته تلك المرحلة».

وتبين نهى ان تجديد موضوعات مادة اللغة الانجليزية كانت خطوة رائعة على صعيدي الشخصي، موضحة ان منهج اللغة الانجليزية اصبح اسهل من ذي قبل اضافة الى السلاسة التي يتمتع بها عكس السنوات السابقة حيث كان صعبا بعض الشيء.

وتؤكد الطالبة وفاء الأسطل ان مرحلة التوجيهي من اهم المراحل في حياة الانسان، خاصة انها مرحلة فاصلة ما بين الدراسة الثانوية والجامعية.

وتضيف ان التوجيهي مستقبل جميع الطلبة على حد سواء واكبر خطوة يجب ان يتخطاها الطالب للوصول الى اهدافه وأحلامه، مؤكدة ان من جد وجد ومن يتعب في البداية سيرتاح في النهاية.

وتوضح الأسطل ان المعلمات كن بمثابة نبراس لنا من خلال إرشاداتهن المتتالية وحرصهن على تقديم الدعم المستمر لجميع الطلبة من أجل مساعدتنا على رسم مستقبلنا بشكل واضح.

وتشكر الاسطل المختصين لحرصهم الدائم على تقديم الدعم النفسي والمعنوي لجميع فئات الطلبة من خلال الندوات والزيارة الهادفة، التي من شأنها ان تحد من توترنا المستمر.

وتنصح جميع الطلبة بضرورة الثقة بالنفس والاجتهاد قدر الامكان من أجل الوصول الى الاهداف والطموحات التي يحلم بها جميع الطلبة، وتؤكد ان الخوف ما هو الا وسيلة للفشل.

بدوره يؤكد الدكتور عبد القادر ابو علي أن مديرية التربية والتعليم في خان يونس جاهزة وعلى أتم الاستعداد لاختبارات الثانوية العامة.

ويطمئن أبو علي طلبة الثانوية العامة بأن الاختبارات ستكون في متناول الجميع ولن تخرج عن المألوف، وحث الطلبة على الاجتهاد من أجل تحقيق نتائج ايجابية.

ويقول إن «هناك العديد من البرامج التي تم تقديمها للطلبة من شأنها أن تخدم الطالب والمعلم، إضافة إلى تجهيز المدارس والمختبرات العلمية منذ بداية العام الدراسي كي تساعد الطلبة على التفوق والإبداع».

واوضح أنه تم تجهيز برنامج خاص بالطلبة المتفوقين لإرشادهم بطبيعة الاختبارات وكيفية التعامل مع ورقة الاختبار، ناهيك عن إعداد الوسائل التعليمية والبرامج الإثرائية والخطط العلاجية للاهتمام بالطلبة ذو المستوى المتوسط.

«تطبيب عن بعد» لأول مرة في الشرق الأوسط لشاب من غزة

استراحة الحياة

نائل حمودة

انتظر الشاب فضل حاتم غبن «18عاما» من شمال غزة عاما كاملا لإجراء عملية في يده عبر التقنية Telemedicine»» (التطبيب عن بعد) التي تستخدم لأول مرة في الشرق الأوسط بالتعاون مع فريق طبي بمستشفى العودة في غزة وجراحين من مستشفى الجامعة الأمريكية في بيروت في نفس الوقت عبر الانترنت بالتشاور في غرفة العمليات لتبادل الخبرات.

وتمكن الفريق الطبي عبر هذه التقنية من فرد أصابع اليد اليسرى للشاب فضل، واخراج الشظايا التي كانت موجودة فيها بعد معاناة استمرت عاما.

ويأمل غبن الذي يقوم بعلاج طبيعي لدى «اطباء بلا حدود» ان تتحسن يده ويتمكن من ممارسة حياته الطبيعية خاصة أنه يدرس للثانوية العامة.

وكان الشاب فضل تعرض بتاريخ 23/6/2015 لاصابة بالغة جراء انفجار لغم ارضي في ارضه التي يعمل على زراعتها غرب بيت لاهيا. ويقول انه خلال الحرب الأخيرة عام 2014 تم قصف منازل المواطنين القريبة من أرضه، ولم يكن يعرف بوجود أجسام مشبوهة فيها.

ويضيف: بينما كنت أعمل في الأرض لاحظت شيئا يلمع فاقتربت منه وأمسكته بيدي وهو عبارة عن قطعة نحاسية توجد بها اسلاك فجلبتها معي الى البيت، وبدأت بفكها وفجأة أغمي عليّ جراء انفجارها وتناثرت شظايا الجسم المشبوه في يدي وجسمي.

ويتابع: بعدها وجدت نفسي بمستشفى الشهيد كمال عدوان ملقى على السرير، وبقيت لأكثر من ساعة ودمي ينزف دون مساعدة من الأطباء، وبعد تدخل أهلي قال الأطباء انه يجب بتر اليد، فرفض أهلي وتم تحويلي الى مستشفى العودة في مخيم جباليا وهناك اجروا عملية عاجلة ليدي وبقيت في المستشفى لمدة تسعة أيام ومن ثم غادرت، وبعدها اجريت لي عدة عمليات واحدة منها بمستشفى الشفاء بغزة على يد وفد طبي اجنبي لكن لم يتغير شيء.

وكان فريق طبي من مستشفى العودة التابع لاتحاد لجان العمل الصحي شمال غزة برئاسة الدكتور حافظ ابو خوصة اخصائي التجميل والترميم والحروق نجح باجراء عملية تجميل لإصلاح تشوهات في الأصابع واليد للشاب فضل.

يقول أبو خوصة ان العملية استغرقت ساعتين، مشيرا الى ان هذه التقنية تعتمد على العمل مع جراحين آخرين في نفس الوقت، مبينا أنه سيتم البدء باستخدام هذه التقنية في عمليات بسيطة، ثم تدريجيا «بعد الاعتياد عليها»، سنقوم بإجراء عمليات أكثر تعقيدا تمكننا من نقل الخبرات وبناء قدرات الطواقم المحلية، ما سيوفر الوقت والجهد أمام الجراحين والمرضى.

وأضاف «قمنا خلال العملية الجراحية بنقل جلد لاعادة فرد الأصابع المشدودة في يد المريض واستخدام بلاتين».

ووصف أبو خوصه تقنية «Telemedicine» بأنها «تفاعلية من الناحيتين ومن الطرفين»، حيث انها كانت في المراحل السابقة تستخدم للتشخيص وللتشاور فقط، لكن الجيل الجديد من Telemedicine الذي طورته الشركة يعتمد على تبادل الخبرات داخل غرفة العمليات وليس من أجل التشاور فقط.

فريق طبي من مستشفى العودة يجري عملية بالتعاون مع جراحي مستشفى الجامعة الأمريكية ببيروت

زوجان في غزة يمارسان رياضة المشي منذ 15 سنة

استراحة الحياة

نفوذ البكري

يرتديان ملابسهما البسيطة ويمارسان رياضة المشي بصورة يومية ولعدة ساعات من الصباح للحفاظ على رشاقة الجسم وتثبيت الوزن والاستفادة من أشعة الشمس في الساعات الأولى من كل يوم من فصول السنة الأربعة.

هذا المشهد اليومي يلتزم به المواطن عيسى ترزي «53 سنة» وزوجته سها ترزي «47 سنة» منذ أكثر من 15 سنة دون الاكتراث بسقوط الأمطار أو حرارة الشمس. ويتم التقيد بساعات المشي في بداية اليوم وكلاهما يسير في الطرقات لمسافة طويلة للحفاظ على تثبيت الوزن.

وقال عيسى ترزي لـ «استراحة الحياة» إنه ينتمي لعائلة رياضية ولهذا اعتاد على ممارسة كافة أنواع الرياضة ولكن مع التقدم في السن بدأ يكتفي برياضة المشي لأنها أسهل نوع من الرياضة ويمارس ذلك مع زوجته منذ أكثر من 15 سنة ويمشي كل يوم لما يقارب الساعتين ويقطع المسافة التي تربط مكان بيته بالقرب من منتجع الشاليهات على شاطئ البحر وصولا إلى مفترق السرايا أو سوق فراس وتبدأ رحلته اليومية بتناول كوب من العصير وبعد العودة إلى البيت يتناول وجبة الفطور.

وقال انه يشعر بالمتعة أثناء المشي لأنه يتبادل أطراف الحديث مع زوجته ويتابع حركة الناس والاستماع إلى ما يدور من ترويج للبضائع والمنتجات وكل هذا يجدد النشاط اليومي وفي نفس الوقت يحفاظ على تثبيت الوزن حيث يتم فحص الوزن بصورة أسبوعية للتأكد من ثباته، وفي حال اكتشاف زيادة ما يتم اتباع نمط غذائي معين للحفاظ على نفس الوزن، مشيرا إلى أن رحلة المشي تبدأ بين الساعة السابعة والثامنة من صباح اليوم لتفادي التعرض لأشعة الشمس خاصة مع حلول موسم الصيف.

أما زوجته سها فقالت انها لم تكن رياضية في يوم ما إلا أنه بعد الزواج ومعرفة عشق زوجها للرياضة أصبحت تشاركه في هوايته والتدرب على الكاراتيه في بداية الأمر وصولا إلى رياضة المشي بصورة يومية وممارسة الرياضة عبر الأجهزة الرياضية داخل البيت مثلما تشاركهما في ذلك الابنة الكبرى مارينا التي تدرس طب الأسنان بجامعة الأزهر وبقية أفراد العائلة.

الخنازير البرية تشقي «أم ناصر»

معن الريماوي - وفا

تكد الحاجة لطيفة عبد الله قرعوش «أم ناصر»، ذات الستين عاما، من قرية دير بلوط غرب سلفيت، في فلاحة أرضها طول العام، وفي هذه الأيام يزداد شقاؤها وتتعاظم مصيبتها، وهي تنظف أرضها من مزروعات اتلفتها خنازير برية.

تحني هامتها، تنتقي الخضروات التالفة (في مساحة تقدر بدونمين زرع فيهما الفقوس والكوسا والخيار والبامية)، وتشهد ملامح وجهها التعبة على ما تتكبده من معاناة كانت في غنى عنها لو ما داست الخنازير أرضها.

«كلما قمت بتعزيل الأرض وبتنظيفها، جاءت الخنازير بالليل وخربت، ما خلت الا شي بسيط بالكاد يكفينا لسد قوتنا، وصرنا نشمئز من انتاج المحصول، هذه الخنازير تجعل الزرع في حالة يرثى لها»، قالت «ام ناصر».

بغضب واضح تتحدث الحاجة لطيفة عن الخنازير التي تتلف أكثر من نصف محصولها. «كأنه اجتياح، خربت أكثر من نصف المحصول، وما استفدنا من تسويق الخضار، وتضايقنا ماليا، كنا نبيع في اليوم حوالي 450 شيقلا، أما مع تخريب الخنازير نبيع فقط بـ 100 شيقل».

ولجأت «أم ناصر» إلى طرق شتى لردع الخنازير عن دخول أرضها، فوضعت السموم في الحقل علها تقضي على الحيوان الدخيل، ولكن فشلت الخطة «ولم تقو السموم على قتل قطة». وطلبت من بعض شباب القرية مساعدتها في حراسة أراضها لمنع دخول الخنازير، فلبوا نداءها وأخذوا يتناوبون فيما بينهم، «الحمدلله شباب القرية ما قصروا، المفروض كل يوم نحمي تعبنا، هذا تعب سنين في العمل».

عدا ذلك، وضعت عائلة «ام ناصر» سياجا حول الأرض، ومع ذلك تمكنت الخنازير من اقتحامها.

تعشق الحاجة لطيفة أرضها، فمنذ نعومة أظفارها وهي تعمل في الأرض، حين كانت تصطحبها والدتها إلى الأرض في صغرها، ومع الوقت أصبحت وزوجها وعائلتهما المكونة من أربعة ابناء، منهم اثنان متزوجان ويعملان في غير الزراعة، تعتمد بشكل أساسي على ما تجنيه الأرض من محصول لبيعه والاسراف على البيت، فالزوج يعمل بشكل متقطع في القرية، وتعمل وحدها في فلاحة الأرض.

يلح عليها أبناؤها لترك الأرض لشخص آخر «يتضمنها» ويعتني بها ويتقاسم رزقها مع العائلة؛ بسبب تعبها وما تعانيه من الخنازير، لكنها تصر «لا يمكنني التخلي عنها، لو خيروني بين مال الدنيا وهذا السهل (الارض)، يختار السهل، بشوف حياتي فيه، ورغم وجع رجليَّ من التعب ما بفارقه».

«أم ناصر» واحدة من عشرات المزارعين في قرية دير بلوط الذين يعانون من اتلاف الخنازير لمحاصيلهم الزراعية.

قال رئيس بلدية دير بلوط كمال موسى، إن البلدية وضعت سياجا حول السهل لمنع دخول الخنازير البرية الآتية من الجهة الغربية للقرية، والقادمة من مستوطنة «ليشم» و«علي زهاف» الاستيطانية. ومع ذلك تدخل الخنازير. ولفت موسى النظر إلى أن قيمة الخسائر لدى المواطنين وصلت لآلاف الشواقل، ولا تقدر البلدية على تعويض المزارعين المتضررين، وقال إن «السلطات الإسرائيلية لا تعمل على منع الخنازير من الدخول إلى أراضي المواطنين، وتهدف من ذلك تخريب المحاصيل الزراعية وبالتالي عزوف المزارعين عن فلاحة أرضهم».

صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادي - خبيرة البشرة والتغذية

البطاطا

فوائد البطاطا للجسم:

1 - مضادة للالتهابات حيث انها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة خاصة البيتاكاروتين فهي مقاومة لمشاكل النقرس والالتهابات بشكل عام والربو (حساسية التنفس) والتهابات المفاصل ونسبة البيتاكاروتين عالية بالبطاطا بنفسجية اللون.

2 - احتوائها على الألياف خاصة بقشورها تساعد على المحافظة على الجهاز الهضمي حيث انها تساعد على تنظيفه وتمنع الامساك لأنها سهلة الهضم وبالتالي تمنع حدوث سرطان القولون حيث ان احتواءها على نسبة عالية من البيتاكاروتين كونه مضاد للأكسدة يزيد المناعة من سرطان القولون.

3 - فعالة للوقاية من قرحة المعدة لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين (ب) وفيتامين (ج) وهي أيضا مهدئة للمعدة والأمعاء.

4 - تساعد على التخفيف من حدة النوبات القلبية لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم حيث انها تساعد على توازن السوائل بالجسم لأن هذه السوائل مهمتها مساعدة الدم للتدفق بالجسم.

5 - احتواء البطاطا أيضا على فيتامين (أ) يساعد المدخنين على زيادة نسبة فيتامين (أ) بالجسم حيث ان استنشاق الدخان يؤدي الى نقصه.

6 - تساعد على زيادة الوزن للأشخاص الذين يريدون زيادة وزنهم لاحتوائها على نسبة عالية من النشويات المركبة.

7 - مفيد جدا للمرأة الحامل حيث تُعد البطاطا من الأغذية المهمة لتغذية الجنين لاحتوائها على نسب عالية من الفيتامينات خاصة فيتامين (أ) والبروتينات المهمة لبناء جسم الجنين.

8 - يمكن للبطاطا الحلوة ان تحل مكان الكربوهيدرات لمرضى السكري حيث تنظم مستوى السكر بالدم لأنها تساعد على إفراز مادة الانسولين بالدم ولكن يجب ان تؤكل باعتدال وتحل محل الأرز أو غيره من المواد الغنية بالكربوهيدرات فهي الأفضل.

9 – تساعد المرضى الذين يعانون من فقر الدم حيث ان مستخلص البطاطا البيضاء النيئة يساعد على تقوية الدم وتخفيض ضغط الدم.

10 - تساعد على بناء خلايا البشرة خاصة بشرة الوجه وتقي البشرة من التجاعيد المبكرة حيث ان مادة البيتاكاروتين تساعد على نمو الخلايا وتقي البشرة من أشعة الشمس الضارة وتُعطي إشراقا وحيوية.

11 - تستعمل للتخفيف من انتفاخ تحت العيون وسواد تحت العيون.

ماسك البطاطا لتبييض البشرة وشدها:

المقادير :

- قشرتان من الموز.
- حبة بطاطا متوسطة مسلوقة مع قشرتها.
- فنجان شاي حليب سائل.
- نصف حبة ليمون مع قشرتها.

الطريقة:

توضع جميع المقادير بالخلاط الكهربائي وتُطحن ناعما جدا، ثم يُغسل الوجة ويُجفف جيدا، وتوضع على الوجه مدة ساعة مرتين اسبوعيا فتُعطي نضارة وبياضا وشدا واشراقا للبشرة، ويمكن حفظها مغطاة بالثلاجة مدة أسبوع مع مراعاة تحريكها كل يوم، وعدة الوصفة تُستعمل لتبييض الأماكن الحساسة وتحت الإبط.

البطاطا المحشية:

المقادير:

- نصف كيلو لحمة مفرومة ناعم سادة.
- 2 كيلو بطاطا متوسطة الحجم.
- 3 حبات بصل مفرومة ناعم.
- رشة فلفل أسوود رشة بهار ورشة حب هال ورشة سماق.
- ملح قدر الحاجة.
- ملعقتان كبيرتان زيت ذرة.
- رشة كاري للبطاطا.
- زيت ذرة قدر الحاجة لقلب البطاطا.
- ملعقة كبيرة مسحوق مرق الدجاج.

الطريقة:

- تقلب اللحمة مع الزيت ثم يُضاف البصل والبهارات وتُغطى على نار هادئة حتى تنضج وتُحرك بين الحين والآخر.
- تقشر البطاطا وتُقوّر وتُغسل جيداً من الداخل والخارج ثم تُقلى بزيت الذرة، ثم يُقلب اللب على نار هادئة ويوضع بقاع الصينية، ثم تُحشى البطاطا بحشوة اللحمة والبصل وتُرتّب بالصينية فوق اللب ويوضع عليها ماء ورشة بهارات ورشة كاري وملح قدر الحاجة وملعقة كبيرة مسحوق مرق الدجاج وتوضع بالفرن لتُحمّر وتُؤكل مع الأرز المفلفل مع الشعيرية.

ملاحظة:

توجد طريقة ثانية وهي ان البطاطا لا تُقلى وتُحشى دون قلي وتوضع بالصينية وتُلف بالقصدير وتوضع بالفرن حتى تنضج، وهذه الطريقة صحية أكثر.

في الطريق إلى الكهف الرابع..!

المحمدان أعادا قمران للحياة من جديد بعد غياب أكثر من ألفي عام

استراحة الحياة
أسامة العيسة

تكتسب الأرقام الفردية في ثقافة الشرق القديم، معاني سحرية، إلا أن الأمر قد يختلف، ولو لمرة واحدة في برية البحر الميت، عندما يتعلق الأمر بالكهف رقم 4، الذي اكتشف فيه المجموعة الأولى مما سيعرف على نطاق واسع باسم مخطوطات البحر الميت.

يقع الكهف الرابع في خربة قمران، المطلة على البحر الميت، والتي حازت، بفضل اكتشاف المخطوطات شهرة عالمية.

لا يتمكن زوار قمران، التي تخضع لما تسمى سلطة الحدائق الوطنية الإسرائيلية، من الوصول إلى الكهف الرابع، لخطورة الطريق إليه، ولكن يمكنهم تصويره من مكان قريب.

ورغم الدهشة التي تعتري الزوار، عندما يرون الارتفاع الشاهق للكهف، الذي خبأ فيها الأسينيون، الذين عاشوا في قمران، حياة اشتراكية، مخطوطاتهم، كي لا يصلها أحد، إلا أن تجربة الإطلالة على الكهف الرابع، بعد المشي في وادي قمران، لنحو 10 كلم، تجعل التجربة مختلفة تماما.

انطلق المشاركون في رحلة المشي التي نظمها نادي الاستغوار الفلسطيني، من خربة مرد إلى قمران، في مسار بطول نحو 15 كلم، واستراحوا قليلا، استعدادا للوصول إلى وادي قمران، حول بركة مؤقتة، تجمعت فيها مياه الأمطار، وتحولت كثير من الخنادق التي حفرها جيش الاحتلال، لغايات التدريب إلى برك صغيرة، ومستنقعات، تنمو فيها النباتات الصحراوية.

أدرجت سلطات الاحتلال، وادي قمران، ضمن ما تطلق عليها محمية أجراف البحر الميت، والمقصود بذلك التلال الوعرة المرتفعة لعشرات الأمتار، المطلة على الشاطئ الغربي للبحر الميت.

والسير في الوادي يكتنفه بعض الصعوبة، ويمكن رؤية العديد من سيول الماء، التي يترقرق فيها الماء الزلال، ويقبل السائرون في الوادي على الشرب منه، لعذوبته.

يزداد السير في الوادي صعوبة، حتى يصبح فيه مستحيلا، مع الأجراف المرتفعة، والتي يستخدم بعضها هواة التسلق لممارسة هوايتهم.

ويصبح النزول إلى خربة قمران متاحا أكثر، وان بصعوبة أيضا، عبر أنقاب ضيقة، من خلال الأجراف الصخرية، حيث يظهر الكهف الرابع مميزا في أعلى مرتفع يغلب عليه اللون الأبيض.

في عام 1947، وصل محمد الذيب ومحمد حماد إلى هذه المنطقة، مع أغنامهما، ليكونا على موعد مع أحد أهم المكتشفات في القرن العشرين.

توفي محمد الذيب، قبل سنوات في مخيم للاجئين في الأردن، وما زال محمد حماد يعيش في مدينة بيت لحم، ويتذكر تلك اللحظات التي غيرت تاريخ الآثار في فلسطين، وتاريخه الشخصي.

يقول حماد لـ «استراحة الحياة»: «كان عمري (12) عاما ومحمد الذيب (10) أعوام، عندما كنا نرعى الأغنام في منطقة عين الفشخة على تخوم البحر الميت، بجانب السيل المعروف الذي يصب في البحر الميت، ونبيت في أي مكان تصل إليه الأغنام عندما يدخل الليل». ويضيف، بأنهما في ذلك اليوم من ربيع 1947م، وصلا بالأغنام إلى وادي قمران، ووجدا كومة من الحجارة بينها فتحة، وعندما نظرا منها، قدرا أن الفتحة تبعد عن الأرضية ثلاثة أمتار، واعتقدا انها بئر، وعندما رميا حجارة صغيرة في الداخل سمعا صوتا بشبه الجرس، فاعتقدا انه ربما يوجد في الداخل ذهب.

ويروي حماد انه ربط كوفيته مع كوفية محمد الذيب، ونزل الأخير من خلال الفتحة، وحماد يمسك بالكوفيتين المربوطتين على شكل حبل، حتى وصل الذيب إلى الأرضية، فأخبر حماد انه في غرفة مساحتها عشرة أمتار تقريبا، ومملوءة بأزيار الفخار، وكل زير عليه غطاء.

تأكد حماد والذيب أنهما لقيا كنزا من الذهب، خصوصا وانهما كانا يسمعان من الحكايات أن الأقدمين يخبئون الذهب في أزْيار وجرار. ويقول حماد: «لم يكن يخطر ببالنا أننا سنكتشف ما هو أهم من الذهب». وعندما بدأ محمد الذيب بفتح الأزْيار وجد جلود غزلان ملفوفة وعليها كتابة، ولأنهما أميان، اعتقدا – كما قال حماد – ان الذي وجداه هو سحر أو نوع من الأحجية أو ما شابه ذلك.

لا يمكن تقدير الجهود المبذولة من قبل المحمدين، إلا بعد رؤية ما أصبح يعرف باسم الكهف رقم 4، الذي وجدت فيها المجموعة الأهم من المخطوطات.

وبهذا الاكتشاف الذي سرعان ما انتشر، أعاد المحمدان قمران للحياة من جديد، بعد غياب أكثر من ألفي عام. والتي سكنتها جماعة الأسينيين الدينية، التي انقطع أفرادها لكتابة المخطوطات، وتم الكشف عن قاعة المكتبة التي استخدموها، وآبار الماء والأفران والبرك، وغيرها من آثار تم ترميمها ويمكن رؤيتها الآن، وتذكر بتلك الملحمة التي خطها الأسينيون، على ضفاف البحر الميت، ولسبب ما دمرت، وعلى ما يبدو، انه في اللحظات الأخيرة، وقبل تدمير قمران، تمكن الأسينيون من تخبئة مخطوطاتهم في الكهوف المجاورة، وأهمها الكهف الرابع الذي ما زال في مكانه وهرا ومرتفعا وشاهدا.

ريحة علان..

تنوعت المواهب وتعددت النجاحات.. والقادم أعظم

استراحة الحياة

هبة الريماوي

بشالها الملقى على كتفها والمطرز بالخيوط الفلسطينية الحمراء، تتجول في باحات المدرسة، وتشارك في مؤتمرات حقوقية، ونشاطات اجتماعية.

المعلمة والناشطة ربيحة علان، عاشت في مخيم الجلزون شمال رام الله، وقف معدلها العام في «التوجيهي» حائلاً أمام حلمها بدراسة علم الجينات الوراثية، فالتحقت بكلية العلوم في جامعة بيرزيت، لكن زواجها وزيادة المسؤوليات عليها وهي في سنواتها الجامعية الأولى منعتها من التميز في تخصصها.

«لم أقبل بالقليل من العلامات في تخصص العلوم، ولن أخسر تعليمي فقررت تغيير تخصصي إلى التاريخ، وبعد تخرجي بمعدل عالٍ وعملي كمعلمة، قررت العودة ودراسة بكالوريوس ثانٍ في الحاسوب واللغة الإنجليزية في جامعة القدس المفتوحة ولكن سرعان ما استدركت قدراتي، ورغبتي عدم البقاء «في الدائرة نفسها»، فقررت أن أطور نفسي عموديًّا وليس أفقيًّا، وقدمت لماجستير في الدراسات العربية المعاصرة في جامعة بيرزيت. قال علان.

«حصلت على درجة الماجستير بتقدير «الامتياز» وعنوان الأطروحة: «من القرية الى المخيم، دور المرأة الفلسطينية الريفية اللاجئة في الحفاظ على العائلة من 1948 الى عام 1962»، وهي عن مجموعة من الروايات من ذاكرة نساء عشن الحرب، وتم التركيز على الجانب الاقتصادي والاجتماعي في الرواية، اعتبرت فترة الدراسة من أكثر الفترات غموضًا، واستطعت من خلال هذه التجربة المثمرة الحصول على معلومات نادرة، تروي خلالها النساء قصصًا لأول مرة تخص المذابح التي رأتها او طريقة تعامل جيش الاحتلال معها، وكيف كانت تتصرف وأين تذهب وإلى ماذا تعرضت حينها.» تضيف علان. وتوالي: أوصى المناقشون بنشر «الرسالة»، ونشرت تحت إشراف الدكتور شريف كناعنة، وناقشتها في «مركز دراسات التراث والمجتمع الفلسطيني لجمعية إنعاش الاسرة».

وعن نشاطاتها قالت ربيحة «يمتد دوري في جمعية إنعاش الأسرة باعتباري عضوًا فيها، قمت بعرافة أكثر من مؤتمر ومناقشة مواضيع عن حقوق المرأة في مؤتمراته، بالإضافة إلى عضويتي في جمعيات عديدة منها جمعية بيت المقدس التي شاركت في تأسيسها، وجمعية الخنساء التي كان من أهم إنجازاتها مدرسة «آل راشد بن مكتوم»، وعضوًا في المركز الوطني للأبحاث والدراسات والنشر، وعضوًا في جمعية أجاويد الخيرية».

معلمة تبحث عن الهدف

هي طالبة في ساحات المدرسة وأم في الصف التعليمي، وأخت بين زميلاتها المعلمات. عملت في سلك التعليم منذ 1998، بدأت في مدرسة نعلين مرورًا بمدرسة الأزور في البيرة وحتى الآن في مدرسة مخيم الجلزون.

تقول: «أتعامل مع طالباتي بالأسلوب الذي يحفظ مكانتي في قلب الطالبة مع مرور الوقت، لأن هذه الطالبة ستصبح يومًا من الأيام أمًّا وعاملة ومسؤولة أو سيدة مشهورة».

أما كيف تحول المعلمة المادة التعليمية إلى متعة، تقول علان: «النشاطات العملية في التعلم لا تقتصر عندي فقط على مادة التاريخ التي أدرسها، منها أسلوب التوثيق في التاريخ فالطالبة منهن توثق قصصًا وأحداثًا من مخيم الجلزون بالفيديو وتناقش مع زميلاتها في الصف قصتها. ولأن مسؤوليتي تتعدى مادة التاريخ، مسؤوليتي عن «الملف الجامع» الذي يهتم في الطالبات ذوات الحالات الخاصة «الاحتياجات» ويهدف الى دمج الطالبة إلى جانب التعليم».

وتروي المعلمة شيئاً من واقع التجربة: «من القصص التي لم تفارق ذاكرتي، وسعادة الطالبة لن أنساها في يوم معرضها بالمدرسة، وهي طالبة تعاني من ضعف في السمع، خلفت لها عدم القدرة على التركيز أو حتى مجاراة المعلمة في الصف فكانت ضعيفة أكاديميًّا، فعملت على دمجها مع مجتمع الطالبات في فرقة الكشافة المدرسية، وأبهرت قدرتها العالية على الرسم بسرعة ودقة عاليتين في أحد المهرجانات المدرسية الحضور، عندما قمت بتخصيص زاوية رسم لها، فرسمت لوحة كبيرة في وقت قياسي، وتواصلنا مع مؤسسة وفرت للطالبة أدوات الرسم التي تحتاجها لتمنية موهبتها، وعرضت لوحاتها في المدرسة بحضور عدد من المسؤولين والشخصيات المهمة وهي في غاية السعادة بإنجازها».

«نبضات القلب» و«صوت من فلسطين» خواطر وقصص ونصوص نثرية خطتها ربيحة علان، تم نشرها في مصر، وهي من وحي الانتفاضة الثانية 2000، بالاضافة الى نشر عدد من التقارير والصور في صحف محلية مثل» الحياة الجديدة» و«الأيام» في تلك الفترة، وصحف عالمية منها صحيفة أسترالية وصحيفة الحياة اللندنية، بالاضافة الى تخصيص ناشطة فلسطينية في أراضي الداخل زاوية تحت اسم «ربيحة علان»، وتخصيص زاوية «نبض الشارع» في مجلة التراث التابعة لجمعية إنعاش الأسرة باسمها كذلك.

ليست كاتبة فحسب، بل تنتظر بشغف تألق مشروعها الوثائقي وفي ذلك تقول: «أنتظر المشاركة في الجولات المحلية والعربية والعالمية التي سيتم فيها عرض مجموعة من الأفلام الوثائقية القصيرة، ومنها فيلمي المصور في الجلزون «تنكة مي»، ونعمل على ترجمته الى اللغة الإيطالية، تجربتي لكوني الباحثة والمخرجة والمصورة، تجربة مثمرة وضعتني في طريق جديد وجميل لانتاج الأفلام، جاء الفيلم نتاج تدريب على الإخراج مع «وزارة شؤون المرأة»، وأكملت المشوار برفقة مجموعة نساء بالاعتماد على أنفسنا في إعداد أفلام قصيرة خاصة تحت إشراف المخرجة المدربة ساهرة درباس».

مدفوعة بمزيد من التفاؤل والطموح نحو الأفضل، قالت المعلمة ربيحة «الأحلام لا تتوقف ولن تتوقف بعد، فما زلت أرغب في مزيد من العلم والحصول على الدكتوراة التي أسعى لها منذ سنوات، وأملي بنجاح «الفكرة الاعلامية» المشاركة فيها وستخرج الى النور قريبًا، وحلمي بتصوير مجموعة كبيرة من الصور ذات التقنية العالية في مجال نباتات فلسطين أو غيرها من المجالات الفلسطينية وعرضها في معرض.