



العدد (29)

الثلاثاء 19-1-2016

استراحة الحياة

يصدر عن صحيفة الحياة الجديدة



لم تعجز والجرح في خاصرتها



صحتك من
مطبخك

اعداد:
الهام بغدادي -
خبيرة البشرية
والتغذية

العشاء العائلي.. سعادة الأطفال

غذاؤك.. جمالك

تجنبه في الصباح

الجوع والسلوك

«الدبلة».. شبهةٌ يقين

مدينة تقرأ

فراولة جنينية

قهرت البطالة بالحلوى



٣ جرات حديدية.. ميزان المعصرة

يضيف زياد: قديماً لم يكن هناك ميزان يمكن لبائع الطحينية الاعتماد عليه، لذلك كان يستخدم ثلاث جرات حديدية، وبحسب الحجم يتم البيع بالكيلو والرطل ليتطور للميزان الحديدي ذي الأحجار الحديدية، مشيراً إلى أنه لم يكن هناك كهرباء، فقد كان الأجداد يستخدمون الدواب لعصر الطحينية وزيت السيرج، أما صنع الكسبة فكان يتم عن طريق صاج حديدي على شكل «اجاص».

وأوضح انه في السابق كانت العائلة تشتري السمسم من مدينة نابلس وقليلية وطولكرم حتى عام ٢٠٠١ مع بداية الانتفاضة الثانية، وما إن بدأ الحصار على القدس وبناء جدار الفصل العنصري وتحويل القدس لسجن كبير، شُلت الحركة التجارية بين القدس والضفة الغربية، وانتقلت العائلة لشراء السمسم من إثيوبيا، من خلال شحنات تكفي لشهر أو أكثر، خاصة أن الطحينية تستخدم بشكل دائم في المنازل والمطاعم ومحلات صنع الحلوة. وأشار إلى أن إنتاج الطحينية وتحميص السمسم وغيرهما من المنتجات بالطريقة البدائية، تتطلب جهداً جسدياً كبيراً، من وضع السمسم بأحواض مخصصة لنقعته وغسله وتقشيره وتنشيفه والتأكد بأنه أصبح جاهزاً للتحميص عن طريق بيت النار من خلال حرق الأخشاب ليتطور فيما بعد للغاز، حيث يستغرق تحميصه لدرجة الاحمرار عشر ساعات.

المنتجات حبيسة المخازن لصعوبة الأوضاع

وأضاف ان تحميص السمسم الأبيض يحتاج لأربع ساعات، بالتحريك بشكل متواصل والعمل على مدار الأسبوع، لتصبح الطحينية جاهزة في متناول الزبون، وأن الإقبال على الشراء في الماضي كان اكبر، بدأ بالتراجع منذ ١٥ عاماً تدريجياً، ومع اندلاع الهبة الجماهيرية، هجر الزوار البلدة القديمة، ويستمر التراجع في مستوى الحركة التجارية، فيما يستمر الوضع الاقتصادي صعوبة في المدينة، مع ارتفاع في نسبة البطالة، وبالتالي تأثر حجم تسويق منتجات المعصرة.

يقول: نواجه مشكلة في توزيع البضاعة عن طريق العربات لأن الطرق أصبحت في البلدة القديمة ضيقة، مع التغيرات التي تقوم به سلطة الطبيعة والآثار الإسرائيلية، بتغيير الآثار التاريخية العربية الإسلامية داخل أحياء البلدة، يتم توزيع كميات قليلة على أصحاب المحلات وبعض المقدسين من يسكنون داخل أحياء البلدة القديمة يتوجهون للشراء من داخل المعصرة. وأكد أن عمل الطحينية عبر الآلات القديمة له نهكة وطعم خاص، يختلف عن تحضير الطحينية عبر الماكينات الحديثة والمتطورة في بعض المناطق بالأراضي الفلسطينية.

وشدد على أن بقاء الصرح العريق والموروث التاريخي الفلسطيني يعود الفضل به لوالده المرحوم الذي توفاه الله عام ٢٠١٠، والذي لم يتغيب يوماً عن عمله في المعصرة، حفاظاً على ارثه لوالده وجدته لينقله فيما بعد لأبنائه. ولا يقتصر استخدام الطحينية على المأكولات والمقبلات، بل إنها تدخل في علاج التهابات اللثة وتشققات الشفاه والتهاب الحلق، كما تساعد في تقوية المناعة وزيادة قدرة الجسم على مقاومة الأمراض من خلال تنشيط خلايا الجسم المختلفة، إضافة لاستخدام زيت السمسم «السيرج»، الذي هو دواء لما له من فائدة في توسعة الشرايين وإنعاش الذاكرة، كما أنه يساعد مرضى ضغط الدم والقلب لأنه يحتوي على دهون مشبعة.

معصرة السمسم.. لم تعجز والجرح في خاصرتها

ديالا جويحان

استراحة حياة

إرثٌ منذ نحو مئتي عام، معصرة الطحينية التي مرّت عبر أربعة أجيال من الآباء والأحفاد لتبقى صامدة رغم تقلبات الحياة، تقع في طريق باب السلسلة داخل أسوار البلدة القديمة في القدس المحتلة، وتعتبر مثلاً على التمسك بالمكان، شاهدة على التحدي والصمود أمام الحصار والتضييق والإجراءات التي يفرضها الاحتلال الاسرائيلي على مدينة القدس منذ احتلالها منذ عام ١٩٦٧.

كمال الصالحي (٥٢ عاماً)، ولد في القدس وورث هذا التقليد من عائلته التي هُجرت من اللد عام ١٩٤٨، بدأت تصنع الطحينية وزيت السمسم «السيرج» والكسبة والسمسم الأبيض والأحمر لبيعه في المعصرة التي بقيت بألوانها حاضرة حتى وقتنا. وقال الصالحي لـ «الحياة الجديدة» إنه نشأ منذ نعومة أظفاره بين أرجاء المعصرة، يتواجد بها بعد الانتهاء من المدرسة ليساعد والده منذ أكثر من ٤٠ عاماً، مشيراً إلى أن أسوار البلدة القديمة كانت تضم ٣٦ معصرة، تقلص عددها سنة بعد الأخرى نتيجة إهمال الأحفاد والأبناء، وبقيت منهما معصرتين لعائلته وعائلة الجربيني التي تقع في عقبة الشيخ ريحان بالبلدة القديمة.



«الدبلة»..

شبهة ويقين!!

دلالة اصبع البنصر

تُلبس الدبلة في البنصر، من اليد اليسرى في الزواج ويقال ان ذلك له علاقة بشريان يمتد من الاصبع ويتصل مباشرة بالقلب. أما الشكل الدائري فيرجع إلى زمن الإمبراطورية الرومانية، حيث كان الخاتم آنذاك مصنوعاً من الصلب ليشكل رمزاً للصلافة والمتانة، وأيضاً لعدم توافر الذهب في ذلك العهد، والشكل الدائري يمثل الاستمرار والثبات لصياغته.

وفسرت الاخصائية الاجتماعية ماجدة أبو غوش اسباب الظاهرة الى مبررات ايجابية تقف وراء عدم الالتزام بلبس خاتم الزواج، منها اذا كان الشخص يعاني من مشاكل صحية كالحساسية تجاه عنصر الذهب او الفضة، بالتالي الدافع في اتجاه ايجابي لخلع الخاتم المتعارف عليه في المجتمع انه ارتباط الشخص بالزواج. وأضاف سبباً آخر يتمثل في طبيعة عمل الشخص، اذا كان الخاتم يؤثر على عمله او لا يستطيع انجاز عمله بسبب الخاتم. وأشارت الى سبب آخر يتمثل في تفاهم الطرفين على ان الاستمرار في لبس الخاتم ليس شيئاً ضرورياً، ويمكن ان يكونا متفقين على رمزية اخرى على مكانة العلاقة بينهما.

وأوضحت ابو غوش ان الأسباب غير الطبيعية يرافقها مواقف أو سلوكيات غير طبيعية، تتمثل في أن الشخص كان يلبس الدبلة في الخطوبة ولا يلبسها بعد الزواج، او سلوك آخر كأن يلبسها أمام زوجته وفي غيابها يخلعها، وعلى هذا السلوك علامة استفهام كبيرة.

وأشارت الى ان هذه السلوكيات هي نتيجة لعدم قناعة الشخص بطبيعة علاقته مع الطرف الآخر، او نتيجة تلاعب طرف ثالث في مشاعر الشخص، وفي النهاية لا يمكن ان تؤدي هذه السلوكيات الا الى طريق او اتجاه واحد هو «الخيانة»، والا تحتاج هذه السلوكيات الى مبرر واقعي وحقيقي ومنطقي. وأضاف الاخصائية الاجتماعية ان السلوك المضطرب في لبس وخلع الدبلة يعكس قيماً مشوشة عن الشخص لدى الآخرين، ما يدفعهم لعدم احترامه، او عدم الارتياح في التعامل معه وقلة الثقة به، وربما يعيدون التفكير باستمرارية علاقاتهم. وقيل إن النماذج الأولى التي شكلت خاتم الزواج كانت تصنع من جزئين يتصلان بواسطة عقدة، يقدم الرجل لعروسه المقبلة نصف الحلقة ويحتفظ لنفسه بالنصف الثاني، وعند إتمام المراسم تجمع القطعتان ليكتمل خاتم زفاف العروس.

وانه لم يلبسها في الفترة الحالية التي تمر بها فترة خطوبته، ولن يلبسها بعد الزواج، «انها جزء من الرتوش بجانب الحس الداخلي، ومن هذا المنطق أعمل على اقناع خطيبي بهذه القناعة حتى لا تقع مشكلات في مراحل متقدمة من العلاقة».

ويعتقد حسني شيلو ان الدبلة هي عنوان الحب والأمل والذكرى قائلاً: «لم ولن اخلع الدبلة، وبالعكس في بعدي وبالذات حينما أسافر تكون رفيق دربي، وهي من ناحيتي ليست عادة وليست مجرد خاتم فضي».

وقالت أمل كفيس ان لبس الدبلة وخلعها بعد الزواج يعكس سلوكاً ليس سوياً، واضطراباً غامضاً، ويجب على الشخص ان يكون واضحاً من البداية، اما لبسها والالتزام بها، او عدم لبسها لقناعات معينة، مشيرة الى انها شيء لا يعتبر اساسياً في الحياة الزوجية وانها مجرد عادات ليس أكثر من ذلك. وقال ايمن الطميرزي ان الشاب يقطع الشك ويصبح على يقين أن شريكه حياته أصبحت في بيته، ولا داعي لأي رموز مادية تثبت او تنفي ذلك، وأن احترام العلاقة ينبع من داخل الطرفين بالاخلاص والوفاء والالتزام بمبادئ وقيم العلاقة الزوجية، كما أن الثقة تتفاوت بين الأزواج بتفاوت الاحترام الداخلي وليس على وجود الدبلة أو خلعها. اما ميساء بشارت فتري أن بداية الخطوبة تكن بداية مرحلة جديدة ومناسبة سعيدة يلتزم فيها الخاطبان بلبس الدبلة، لكن بعد مرور فترة من الزمن يتناقص اهتمام الرجل بها كما يتناقص الاهتمام بخطيبته، ويتراجع ذلك الى مرحلة ما بعد الزواج عند الرجل، اما الفتاة فتلتزم بلبسها كي تقول لمن حولها انها مرتبطة.

محمد مسالمة



«دبلة الخطوبة» الرمز المادي والعرف الذي جرى في معظم مجتمعات البشرية على أنه دلالة الارتباط، بدأ به قدماء المصريين ثم الاغريق والرومان ايضاً، اذ كان الرجل يقدم خاتماً من حديد يضعه على سن السيف وتتناوله الخطيبة، وامتدت العادة وتلونت مع مرور الزمن واستبدل الحديد ذهباً.

ومع ان التقيد بالدبلة اشارة تعكس أمراً حساساً، الا اننا نلمس سلوكاً شائعاً يتمثل في خلع بعض المرتبطين للدبلة بعد زواجهم، ولا يتقيدون في لبسها. سلوكيات عديدة ترتبط بدبلة الارتباط، لبسها وخلعها قد يكون مبرراً، لكن عدم الالتزام بها يضع علامات الاستفهام، ووسط ارتكاب الذنب حسبما يرى البعض، والتماس العذر من الآخرين، يبقى الشك سيد الموقف.

استطلعنا مجموعة من آراء الشباب والشابات، حيث قالت دعاء عليان ان دبلة الخطوبة يفترض ان تمثل الرابط المادي للعلاقة اللامادية بين الخاطبين، وان من اسباب خلعها «خاصة بعد الزواج» عدم الانتباه لللبسها، أو تراجع الاهتمام بالطرف الآخر، وربما النسيان لأنها تصبح جزءاً من روتين ممل، أو ربما يصل الطرفان الى قناعة ان هذه الرمزية لا تمثل شيئاً أمام قوة علاقتهما وارتباطهما.

فيما يرى رأفت صوايفة ان لبس الدبلة ليس شيئاً مهماً بالنسبة له،



طولكرم.. مدينة تقرأ

يامن نوباني وفا



حسين، والتبس الأمر على اللقلق لأكرم مسلم، والبحر يغضب لزياد عبد الفتاح، ومسك الكفاية لباسم خندقجي. كان الصالون الثقافي رائد العمل الثقافي وصاحب الفكرة في أغلب هذه اللقاءات، كما تبرع الصالون بكتب لدار اليتيم العربي، ومركز التدريب المهني.

ويقدم أدب الشباب في طولكرم مجهوداً فردياً لاقى دعم واستحسان وزارة الثقافة والصالون الثقافي، من خلال رعاية منتجهم الأدبي وإقامة حفل توقيع ومناقشة، فصدرت في طولكرم خلال العام الماضي ثلاثة كتب لكاتبات شبابات: خذلان شتاء لشهد محمد، وشبهة لهديل قاسم، والخط الأخضر لرولا غانم.

العلاقة بين الأرض والمثقف في طولكرم

وحول رحلات المثفي، تقول عزوني: كنا على مسافة صفر من الأرض، مشينا بين المزارع وتسلقنا جبل «المحدل» قرب ضاحية «كفا»، وجدنا كرم الأرض ودفء الفلاحات. رحلاتنا الثقافية في ربوع الوطن تهدف إلى تعزيز العلاقة بين الأرض والإنسان، وخلق وتعزيز الصداقات بين الناس مباشرة وليس عبر الإنترنت، إضافة إلى تنمية روح التعاون وتعزيز الانتماء، وفيها خلقنا «البوفيه الفلسطيني المفتوح»، وهو عبارة عن خبيزة ومشاط وزعمطوط، كل ذلك بفضل صبايا الرحلة اللواتي أعددن الحطب والنار لطبخ ما منحنتنا إياه الأرض.

وفي العلاقة ما بين الإنسان والأرض وثقافة الاكتشاف والارتباط بالطبيعة والإرث، تقول عزوني: في رحلة كفر عيوش زار الصالون الثقافي أحد المنازل القديمة للقريبة، والذي يحوي طابونا قديماً، وهو أبرز السمات التراثية الفلسطينية، حيث اتفقت المشاركات مع أصحاب المنزل على دفع ثمن الخبز والجبنه والزيت والزعتر، مقابل أن يقوم أصحاب المنزل بتفعيل الطابون وإعداد الخبز الفلسطيني. كان الإفطار فلسطينياً بامتياز، وذلك على درجه العتيق، وقامت المشاركات بشراء حوض مريمية وحوض بابونج من حوش المنزل، وشراء حاجيات الرحلة من دكان صغير لعجوز، ما أدخل الفرح لقلبه، كنوع من تدعيم المناطق المهمشة وإحياء التراث، كما تعرف المشاركون من خلال الرحلات على قصعة البئر والركوة، وأسماء لنباتات مثل السنبريا، وأماكن وأشياء لم يكونوا قد شاهدوها من قبل.

تقول هدى الحاج أحمد، وهي مديرة مدرسة في صيدا بطولكرم، إن الرحلات عبارة عن قياس الأرض بالشبر، بالأنفاس، هي الانتقال من قراءة الكتب إلى قراءة الأرض، أن تكون خارج الزمان والمكان، مشاهدة الحيوانات بشتى أنواعها في البرية، ملاحقة الطيور بالعين المجردة والقريبة، وتقطف ما تنبته الأرض وتطبخه، وإعادة العلاقة مع الأرض، خاصة في وضعنا الفلسطيني، والذي يسعى فيه الاحتلال إلى السيطرة على الأرض ومحو الهوية العربية من كل مكان عليها.

وتتابع هدى: أطفال صغار وربات بيوت وشابات وحتى عجائز، مشوا ساعات في سهول وحقول وطرق وعرة وصعدوا جبال، فرحين بالأرض، شاهدوا لأول مرة كثيراً من الحيوانات والطيور والنباتات، وأتذكر إحدى الشابات وهي تعبر عن فرحها برؤية العكوب في الأرض لأول مرة، كان في أعين المتجولين حزن على العمران الحديث الذي حل مكان العمران القديم والتراثي والتاريخي للأمكنة التي تجولوا فيها، قطفنا الخبيزة والزعمطوط، وطبخنا اللوف، وقلينا البندورة على نار الحطب، ومن بيارة قريبة أحضرنا حبات ليمون، وأعدنا السلطة. التجوال كسر الحاجز بين الإنسان والأرض، أصبحنا أكثر قرباً من الأرض، إضافة إلى الغناء وإقامة فرح صغير بين أحضان الطبيعة، ومنحتنا الأرض جواً لاتقاً بالقراءة، فأحضر البعض كتباً وأخذ يتصفحها وهو يجلس فوق صخرة ويستنشق هواء صافياً.

المنشية، أحرار من الشجر والحشائش والطبيعة الخلابة. كانت المنشية مكاناً يستقطب أهالي محافظة طولكرم للترفيه عن أنفسهم وقضاء أوقات الفراغ واللعب والقراءة وتبادل الحديث. مكان أجمل بكثير مما صار عليه الآن، حيث حولته البلدية إلى متنزه، بعد أن تم قص الأشجار الباسقة وتغيير معالم المكان ورائحته الأولى، كما أن سهول طولكرم كانت قبل النكبة تمتد حتى مدينة الخضيرة.

كان جمهور عريض يحضر إلى المنشية لمشاهدة المسرح والموسيقى في أواخر السبعينيات وبدايات الثمانينيات، وتقام فيها مسابقات الشعر وعروض فنية ثقافية، وعروض سينمائية لأفلام وثائقية وتاريخية مهمة.

وحول طولكرم قديماً، يقول الشاعر إن الاتحاد النسائي في المدينة من أوائل الاتحادات النسائية في فلسطين، إضافة لجمعية الهلال الأحمر، وأثار المباني العثمانية في المستشفى القديم ومبنى البلدية القديم، ومعهد حضوري الذي كان ينتج آلات زراعية ومواد غذائية، وحضور فرق إفريقية للعب في المعهد حيث كان معلماً رياضياً، ومن أثار المدينة مدرسة الفاضلية، وسكك الحديد القديمة.

حراك المدينة الثقافي

بدأت فكرة العمل الثقافي في مدينة طولكرم من الشاب يزن الخطيب، الذي أسس مجموعة «تتوير»، قبل أن يتوفاه الله، ثم استكمل الصالون الثقافي الفكرة في نهاية العام ٢٠١٣.

تقول مسؤولة الصالون الثقافي في طولكرم أسمهان عزوني (٥٢ عاماً): حين كنت صغيرة كانت للصباح رائحة مختلفة، رائحة تأتي من البيارات القريبة والمحيط بطولكرم، قبل أن يتكاثر الزحف العمراني، على حساب الشجر، لهذا قررنا أن يكون الصالون الثقافي جامعاً بين الأدب بفنونه المختلفة والعودة للأرض بكل الخير الذي تقدمه لنا.

وتضيف عزوني: يجمع الصالون الثقافي أساتذة جامعات ومدراء مدارس، وطلبة جامعات ومدارس، وربات بيوت، وجمهوراً من العاملين في مواقع مختلفة، وهذا يدل على فعاليته وسعيه الدؤوب ليكون منارة الثقافة في المدينة، وأن هدف الصالون هو إعادة الهبة للكتاب، والذوق العام إلى مكانته، فالمتلقي أثرت عليه وسائل الإعلام سلباً بشكل كبير، فاستخدمنا مواقع التواصل الاجتماعي لتعزيز وتنمية الحراك الثقافي الكرمي، وذلك من خلال الأعضاء الذين يتفاعلون بشكل واضح مع كل مناسبة ويسعون إلى نشرها بشكل مميز، إضافة لفقرات مناقشة أفلام فلسطينية، بحضور مخرجيها ومنتجها. طولكرم مدينة متعاونة في الحراك الثقافي، مؤسسات كثيرة ترعى بمقراتها وأمكنةها الفعاليات، كجامعة القدس المفتوحة، والغرفة التجارية، وبنك القدس، كما يجري التحضير للقاءات بجمع الأموال من قبل أعضاء النادي.

أشجع الدريدي، من الصالون الثقافي، يقول: اللقاءات الثقافية انعكست على الجو الأدبي في طولكرم، من حيث الشرائح المختلفة التي تشارك في الندوات، ومقدار الاستفادة والغنى الثقافي والتوعوي لدى المشاركين، وتعدد العروض التي يقدمها الصالون من مناقشة كتب، إلى استضافة أدباء وكتاب، وإقامة أمسيات وتواقيع إشهار مؤلفات أدبية، إلى رحلات في الطبيعة الفلسطينية، وحتى زيارات ثقافية خارج حدود المحافظة، كما جرى في دير القرنطل بأريحا ومتحف محمود درويش في رام الله.

مؤخراً، استضاف وناقش الصالون الثقافي ووزارة الثقافة ومكتبة البلدية، العديد من الكتاب ومؤلفاتهم: ساق البامبو لسعود السنوسي، وعشتها كما أشتهي لواسيني الأعرج، وكافر سبت لنافذ الرفاعي، وعزازيل ليوسف زيدان، ورحلة ضياع لديمة السمان، وفرس العائلة لمحمود شقير، وأميرة لجميل السلحوت، وحياة معلقة لعاطف أبو سيف، وأوراق مطر مسافر لنسب أديب

يبدأ الصباح في طولكرم من رائحة بياراتها، خاصة بيارات البرتقال، رغم انحسارها بعد التوسع العمراني الذي شهدته وتشهده المدينة.

تاريخاً مفصلين أثراً على جغرافيا المدينة: نكسة ١٩٦٧ والتي أدت لاحتلال المدينة وقرها والسيطرة على مساحات شاسعة من أراضيها لصالح إقامة مستوطنات، ونكبة ١٩٤٨ التي استقبلت فيها طولكرم آلاف المهجرين في مخيمي طولكرم ونور شمس، وذلك على حساب امتداد المدينة وبياراتها.. كانت طولكرم مدينة زراعية من الطراز الرفيع، قبل أن تتطور الحركة العمرانية في أحيائها وأطرافها، وقبل أن يحصرها الاحتلال في حدود لا مداد بعدها.

يحد مدينة طولكرم، من الغرب البحر الأبيض المتوسط ومدينة أم خالد (نتانيا)، ومن الشرق مخيم نور شمس، ومن الجنوب قرى الكفريات، ومن الشمال قرى الشعراوية، ١٥ كيلومتراً فقط هي المسافة بين طولكرم والبحر، الذي حرمت منه.

في طولكرم التي ترتفع عن سطح البحر ما بين ٥٥ متراً و١٢٥ متراً وتبلغ مساحتها ٣٢ ألف دونم، يعيش ١٨٢ ألف شخص، في ٣٥ تجمعاً سكانياً، وتأتي بالمرتبة الثانية على مستوى الضفة من حيث الكثافة السكانية، بمعدل ٧٢٧ فرداً لكل ٢ كيلومتر، بعد القدس التي جاءت بالمرتبة الأولى بمعدل ١١٩٣ فرداً لكل ٢ كيلومتر.

الشاعر يروي تفاصيل من

طولكرم الثقافية قبل أربعين عاماً

تعتبر طولكرم مدينة العلم والمتفوقين على مستوى فلسطين، حيث استحوذت على هذا اللقب وسجلته باسمها، ويشهد لها بأعداد الأساتذة والمدرسين في جامعات ومعاهد وكليات الوطن، خاصة جامعة النجاح الوطنية، وأعداد المغتربين منذ عشرات، والذين توزعوا بين علماء ومفكرين وأساتذة.

إبراهيم الشاعر، الذي عمل عشرات السنوات في مكتبة البلدية ومسؤولاً للنشاط الثقافي في المدينة، يعود بنا إلى نهاية سبعينيات القرن الماضي، فيقول: كانت طولكرم عبارة عن نهضة ثقافية.. حلقات النقاش نبش في أعماق المؤلفين والمؤلفات، طرح أسئلة وحوارات مطولة حول مؤلفات وأسماء قيمة، ما قبل الكتاب وما بعده، الأثر الذي تركه في المجتمع والتاريخ، كل ذلك كان يتم في لقاء الاثنين، الذي كان يعقد في متنزه ومكتبة البلدية، وكانت مجموعة «مطاف» رائدة العمل الثقافي الكرمي، والتي نشطت في عامي ١٩٧٨ و١٩٧٩.

من خلال مطاف ولقاء الاثنين كان يتم الحديث عن اسم الأديب أو المفكر والغوص في أسرار وألغاز مؤلفه، وتبادل الحوار مع الجمهور حول كل ما يتعلق المنتج الأدبي الذي يجري تشريحه في اللقاء، أما اليوم فأنا أشاهد سطحية إشهار الكتب في حفلات توقيع فخمة، والكتب الرديئة، وتناقل العبارات من الكتب بين الناس بطريقة سطحية وبسيطة دون معرفتهم تاريخ الكاتب والظروف التي أنتج فيها المؤلف، والشاعر اليوم في غربة، لا يرى أحداً ولا يتحدث مع أحد، ينتظر الناس أن تأتيه.

يضيف الشاعر: كان يتم استغلال المناسبات الدينية للتواصل في الفكر والسياسة، حيث كان الاحتلال يضيق على اللقاءات التي من شأنها توعية الجيل وتنقيفه وطينا وتربويها وسياسياً، أما اليوم فمعظم اللقاءات والندوات الأدبية هي مواد للإعلام من تلفزة و«فيسبوك» وغيرهما، ومعظم اللقاءات والندوات هي حشوات سريعة ومعلومات تركض سريعاً إلى المتلقي دون التعمق في وصولها.

في الستينيات في المكان الذي يوجد فيه الآن متنزه بلدية طولكرم، كانت غابة



حيث كانت فلسطين تصدر الى العالم ١٤ مليون صندوق يرتقال قبل الانتداب البريطاني، هو حكاية الوطن، ورواية التاريخ، ومن محتوياته أيضا جرس يعود للعام ١٩١٢ قدم للفلسطينيين الذين غرقوا في «التايتانيك»، وأول إشارة ضوئية لقطار الشرق السريع، ويحوي المنظار منظومة متكاملة لحياة الإنسان الفلسطيني وهويته وراثته، ورسالة بأننا شعب له أرضه، ومركز حضارة، وطريق مواصلات منذ القدم، وله ثقافته وتنوع مجتمعه من مدني وفلاح وبدوي، يقول بسام بدران، صاحب منتج المنظار في حديث لـ«وفا».

تعد سكة القطار القديمة من أبرز معالمها التاريخية والتراثية، ونفق بلعا الذي ما زال شاهدا على تلك الحقبة الجميلة من الحياة في فلسطين، وخربة ارتاح، ومقام بنات النبي يعقوب، وخربة نصف جبيل، وقرية كور، التي شيد معظم بيوتها القائد الظاهر بيبرس في العهد المملوكي، وقرية شوفة التي تحتوي على مباني تعود إلى الفترة الرومانية والبيزنطية، فيها «خربة سمارة» التي تدل آثارها على أنها كانت ثكنة عسكرية للجيش الروماني في الفترة الرومانية في فلسطين، كما تقع بالقرب من قرية شوفة مجموعة من الأبراج الرومانية، ومسجد أثري على الطرف الغربي وقلعة البرقاوي، وخربة النصارى، أو خلة الكنيسة، أو تل الشومر، وبئر العدس وخربة دير ابان.

ومن المعالم، خربة البرح (برح العطوط) وتحتوي على بقايا برج وعقود وآثار أساسات وصهاريج وبركة ماء، وخربة أم صور وتحتوي على بقايا سور وأبنية وأعمدة وصهاريج وخزان، ومبنى المتحف، وهو مبنى عثماني يقع في وسط مدينة طولكرم، ومبنى دار الحكومة العثمانية (السرايا) أو ما يعرف بالقائمقامية العثمانية وسط المدينة، وخربة «بيت صاما» قرب بلدة علار، وخرب «الطيح والشركس» شرق المدينة، وخربة الحمام.

ويحوي متحف طولكرم ٦٠٠-٧٠٠ قطعة أثرية، وأكثر من ٣٠٠ قطعة تراثية، داخل مبنى عثماني عمره أكثر من ١٢٠ عاما.

ومن معالم المدينة أيضا، مطحنة «سمراء عدن» التي افتتحتها عائلة الخليل عام ١٩٢٠، وانطلقت بها الى الكويت عام ١٩٥٨، محملة بالتوابل والبهارات، والنباتات طيبة الرائحة.

طولكرم معروفة ببقاء هوائها وكثرة كرومها، تفوح منها رائحة بيارات الحمضيات ونوار اللوز، ذكرها المقرئ باسم طولكرم، وبقيت معروفة بهذا الاسم حتى القرن الثاني عشر الهجري، حيث حرف الطور إلى طول، ودعيت باسم طولكرم، لكثرة كروم العنب فيها. في وسطها مقاهي قديمة وبسيطة، تطل على ميدان الشهيد ثابت ثابت، الذي اغتاله الاحتلال الإسرائيلي في نهاية العام ٢٠٠٠.

كان لطولكرم دور بارز في النضال الفلسطيني، وقدمت نحو ٦٠٠ شهيد من أبنائها.

تتميز عنبتا التي يزيد عدد سكانها عن ٧٥٠٠ نسمة، بحب أهلها الشديد للعلم، وبالأعداد المشرفة لحملة الشهادات العليا، حيث يوجد فيها ١٣ من حاملي الدكتوراه، و٧٥ من حاملي الماجستير، و١١ دبلوم عالي، و٦٢٣ يحملون درجة البكالوريوس.

أعلام كرمية

قدمت طولكرم عشرات العلماء والأساتذة والأدباء ممن ساهموا في رفعة العلم والفكر والثقافة، وكان منها رجال السياسة والدين والنضال، ومن أبرز أعلامها التربوية والأدبية والفكرية: الشاعر الشهيد عبد الرحيم محمود واستشهد في معركة الشجرة عام ١٩٤٨ في الجليل، والأستاذ عبد الغني ابن الشيخ سعيد الكرمي الذي عاش في أسرة اشتهرت بالعلم والدين والأدب، حيث لعبت عائلة الشيخ سعيد الكرمي دورا هاما في الثقافة الفلسطينية، فقد نبغ عدد من أفرادها كعلماء وأدباء، فهو شقيق أحمد شاكر الكرمي الكاتب والأديب، وعبد الكريم الكرمي «أبو سلمى» الشاعر والمناضل، ومحمود الكرمي الذي عمل في الصحافة، وحسن الكرمي الذي كرس حياته للعمل المعجمي. والده العالم المشهور الشيخ سعيد الكرمي أحد طلائع رجال النهضة العربية المعاصرة، كان فقيها بالدين واللغة وشاعرا.

ومن أعلام طولكرم درويش المقدادي، وصدقي حطاب، ويحيى بن مرعي بن يوسف الكرمي، وراضي صدوق، ومحمود الهمشري، ومعرف رفيف محمود، وصبحي شحوري، وأنور حامد، وطارق الكرمي، وغيرهم العشرات.

وادي الشعير هوية ثقافية كرمية

مهرجان واد الشعير للثقافة والفنون، مهرجان سنوي دأب مركز واصل لتنمية الشباب على تنظيمه سنويا في بلدة عنبتا شرق طولكرم في الضفة الغربية، يقوم على إبراز السمات والخصائص المحلية للثقافة والتراث الشعبي، وتشجيع السياحة العائلية الداخلية، والاحتفاء بالثقافة الوطنية الجادة التي تعبر عن ملامح الإنسان الفلسطيني وتعكس طموحاته وآماله، ويستقطب المهرجان سنويا جمهورا واسعا ويشترك به العديد من الفرق والفعاليات الفنية والثقافية من فلسطين ودول الجوار على مدار أسبوع.

مدينة القلاع والمباني الأثرية

تهز طولكرم بالمواقع الأثرية من خرب وقصور ومبان وقلاع، منتجج المنظار في أعلى جبل على طريق طولكرم - نابلس قرب بلدة بلعا، تقع بالقرب منه طريق قطار الشرق السريع، الذي كان يمر عبر اسطنبول سوريا لبنان فلسطين مصر، إضافة لدور الجبل في النضال والثورة في ثلاثينيات القرن الماضي، ويعتبر المنظار مكانا يجمع التراث الفلسطيني، ويعبر عن سلوك الإنسان الفلسطيني على أرضه. كان النظام النقدي العملة الورقية والمعدنية ونظام بنكي، ونظام تخزين، وميناء أبو زبورا حيث كانت حركة الاستيراد والتصدير،

ختام، وهي إحدى المشاركات في الجولة، تقول: هناك على جبل المدحل يكفيك أن تضي بضع ساعات لكي تلقي عن كاهلك أعباء الحياة وسط الطبيعة الحية والهدوء المثالي، الرحلة لم تكن معبدة بالورود، بل شاقة وصعبة وملينة بالصخور والأشواك وطريقها أخذت بالصعود، لكن متعة الوصول الى قمة جبل المدحل كافية لنسيان عناء التعب في الصعود. في كل رحلة نقوم بها نكون قريبين من الأرض ولكن هذه المرة التصقنا بها أكثر، كنا قريبين منها ومن خيراتنا التي تنمو بين الصخور، فنبتة الزععطوط التي تخرج من بين الصخر تحمل قيمة غذائية عظيمة، كونها خالية من المواد الكيماوية والهرمونات. مساء تعود الحافلة محملة بالمشاركات وقد ارتسم التعب والفرح على ملامحهن، يحملن في أيديهن حبات الأناناس التي قطفنها من مزرعة عائلة عرفات في ضاحية كفا.

مكتبة بلدية طولكرم

تقول رجاء القاروط، التي عملت في مكتبة بلدية طولكرم ٣٠ عاما، شهد العام ١٩٨٧ جوا ثقافيا رائعا، وكانت مكتبة بلدية طولكرم تؤخر ساعات عملها حتى وقت متأخر من المساء بسبب القراءة، وهي من أغنى المكتبات في فلسطين، حتى العام ١٩٩٦ كانت تحوي ٢٥ ألف عنوان، وبسبب تغيير المجالس البلدية وتراجع الحالة الثقافية وتهاك الدعم المادي، تراجعت المكتبة قليلا، وفي نهاية ٢٠١٥ أصبحت تحوي أكثر من ٣٢ ألف عنوان، ووصل عدد المشتركين بها الى ٧ آلاف. بدورها زهيدة، التي تعمل في المكتبة منذ العام ١٩٩٥، تقول: في منتصف ونهايات التسعينيات، كانت المكتبة مزدحمة بالقراء والمطالعين والباحثين. كانوا يقضون ساعات طويلة على مقاعد المكتبة، ومنهم الناقد الكبير صبحي شحوري.

أثناء تجولنا في المكتبة لم يكن فيها سوى شخص واحد يقرأ جريدة الأيام، سألنا المشرفة عنه، فقالت: اسمه زياد، ويأتي الى هنا منذ ٢٠ عاما، يقرأ ويغادر. افتتحت مكتبة بلدية طولكرم في العام ١٩٥٦، وتعتبر المركز الرئيسي للثقافة العامة والقراء ومكان اللقاءات الثقافية والأمسيات الشعرية، كما تساعد الطلبة في الأبحاث الجامعية والمدرسية، وتستقبل الرحلات التعليمية للطلبة، وتعرض أنشطة لمانهجية، أبرزها أفلام وثائقية ومواد حول القضية الفلسطينية وتاريخ الصراع مع الاحتلال. في العام ١٩٥٨ تعرضت لإغلاق استمر حتى العام ١٩٧٦.

بلدة عنبتا.. رأس العلم والثقافة الكرمية

تأسست مكتبة بلدية عنبتا في العام ١٩٩٥، على مساحة ٦٧٠ مترا مربعا، وتحوي أكثر من عشرة آلاف كتاب، منها ٣٥٠٠ كتاب وقصة أطفال، وتشكل رافدا علميا وأدبيا للطلبة والحركة الثقافية والفكرية والتربوية في البلدة وفي مدينة طولكرم والقرى المجاورة، بما تقدمه من برامج ثقافية، ونشاطات دراما ومسرح وترفيه، وكتابات إبداعية وألعاب تربوية وأعمال فنية يدوية.



فراولة جنينية.. خالية من المواد الكيميائية

وفا
رنا خلوف

ازدهرت زراعة الفراولة في جنين في السنوات الأخيرة، حتى أضحت في موسمها الحالي منتجا محليا لا مثيل له من حيث الطعم والنوعية وطريقة الزراعة، فهي فراولة جنينية بامتياز، كما يراها الكثير من المزارعين ومحبيها.

بدأت زراعة الفراولة في محافظة جنين منذ خمس سنوات، بمشروع منفذ من الإغاثة الزراعية بالتعاون مع وزارة الزراعة بهدف تغيير النمط الزراعي للمزارعين وإيجاد زراعات ذات جدوى اقتصادية، كما أوضح مدير دائرة الإرشاد الزراعي في مديرية الزراعة منذر صلاح.

وبين صلاح أن الفراولة التي تزرع هي الفراولة المعلقة التي تمتاز بزراعتها في تربة معزولة في أواني معلقة داخل بيوت بلاستيكية، ما يقلل من الأمراض وخاصة تعفنات التربة ويعطي إنتاجية أكثر. وأوضح أن الإغلاق بين غرة والضفة يسر زراعتها وفتح لها السوق فبدأت تزرع في بلدات قباطية وبرقين، وقرى مثلث الشهداء وكفردان والجلمة.

في البداية كان يتم شراء الاشتال من إسرائيل فقط لأنها تقاوم الأمراض الفيروسية، وتشتل بالأنسجة لتكون خالية من الأمراض، لكن فيما بعد أصبح بعض المزارعين ينتجون الأشتال بأنفسهم ما جعل النوعية أفضل، كما بين صلاح. وأضاف صلاح، أنه رغم نقص الإنتاج والخبرة والمساحات المزروعة، إلا أن الإنتاجية ناجحة وفراولة جنين تصدر إلى إسرائيل، والفراولة التي تجلب من إسرائيل لا تؤثر على المزروعة محليا لأنها ذات جودة أعلى ونوعية أفضل.

المزارع أسامة أبو الرب صاحب أكبر مزرعة للفراولة في سهل قباطية تحدث لـ«وفا» عن تجربته الناجحة في زراعة الفراولة، وإنتاج اشتال مقاومة للأمراض بنفسه في مزرعته بعد أن كان يحضرها من إسرائيل.

وبين أبو الرب انه بدأ في زراعة الفراولة أو التوت الأرضي عام ٢٠٠٩ بزراعة مساحة دونم واحد في بيوت بلاستيكية وفي أنفاق بلاستيكية بدعم من الهولنديين عن طريق الإغاثة الزراعية ليزيد المساحة المزروعة في السنة التالية إلى ٣ دونمات ومن ثم زراعة ثمانية دونمات باستخدام اشتال محسنة من مزرعته.

في عام ٢٠١٣ بدأ أبو الرب بتطوير زراعة الفراولة بدعم من الـ USAID، وزراعة الفراولة المعلقة التي تزرع في أواني مرفوعة عن الأرض وتمتاز بأنها تزرع في تربة معزولة وهي مقاومة للعوامل الطبيعية.

وبين أسامة أن إنتاجية الفراولة المعلقة أعلى بخمسة أضعاف من الزراعة التقليدية، حيث ينتج الدونم الواحد من ٨ الى ١٠ أطنان، مشيراً إلى أن عملية الري واستخدام الأسمدة مبرمج بالحاسوب مما يوفر المياه ويقلل من استخدام الأسمدة.

في هذه السنة تم إدخال الأعداء الطبيعية كالعناكب لمكافحة الحشرات بدلا من استخدام المبيدات الحشرية للتقليل من أضرار هذه المواد، كما أوضح أبو الرب.

«لاشك أن الفراولة التي تنتج في هذه المزرعة تمتاز بمذاقها وخلوها من المواد الكيميائية، إضافة إلى أن ٩٠٪ من الفراولة الموجودة في جنين هي من الانتاج المحلي»، قال أبو الرب.





صحتك من مطبخك

اعداد: الهام بغدادى - خبيرة البشرة والتغذية

فوائد الحمص للجسم والبشرة

يعتبر الحمص من الأغذية الأساسية بالشرق الأوسط كما يُعتبر من الأطباق الأساسية في بلاد الشام فهو غني بالعناصر الغذائية المفيدة جدا للجسم والبشرة.

فوائد الحمص الغذائية للجسم:

- يقيوي الشعر.
- يُساعد مرضى السكري على تنظيم مستوى السكر بالدم.
- يُساعد على بناء العضلات لاحتوائه على الأحماض الأمينية والبروتين.
- يُساعد على عدم انتشار خلايا السرطان خاصة سرطان القولون لأنه يعمل كمنق للأمعاء لاحتوائه على الألياف.
- يرفع نسبة الكوليسترول الجيد بالجسم.

الطريقة:

- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.
تُخلط جميع المقادير مع بعضها وتوضع على جذور الشعر وأطرافه ويترك حتى يجف تماما ويُغسل بالماء الدافئ بالشامبو مرة أسبوعيا.

ماسك الحمص للبشرة الجافة:

المقادير:

3 ملاعق كبيرة دقيق حُمص.
- ملعقتان كبيرتان لبن رائب (زبادي).
- ملعقة كبيرة عسل.

الطريقة:

تُخلط جميع المقادير مع بعضها وتوضع على الوجه ما عدا منطقة العيون مدة ثلث ساعة ويُغسل بالماء الفاتر، فهذا الماسك يُساعد على تنظيف البشرة وتفتيحها وترطيبها.

- يقوي الشعر.
- يُساعد مرضى السكري على تنظيم مستوى السكر بالدم.
- يُساعد على بناء العضلات لاحتوائه على الأحماض الأمينية والبروتين.
- يُساعد على عدم انتشار خلايا السرطان خاصة سرطان القولون لأنه يعمل كمنق للأمعاء لاحتوائه على الألياف.
- يرفع نسبة الكوليسترول الجيد بالجسم.

أضراره:

يجب على مرضى حساسية البقوليات والسمسم الذين يعانون من الغازات والإسهال الابتعاد عنه.

ماسك الحمص لتطويل وتقوية الشعر

المقادير:

3 ملاعق كبيرة حمص جاف مطحون (دقيق الحمص).
- ملعقتان كبيرتان لبن رائب (زبادي).
- بيضة كاملة.

- يحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي لذا يُعتبر من الأغذية الأساسية للإنسان النباتي الذي لا يتناول أي نوع من اللحوم ومنتجات الألبان.
- يحتوي على نسبة عالية من الألياف لذا يساعد على تنظيم عملية الأيض بالجسم خاصة الجهاز الهضمي.
- غني بالمعادن مثل الكبريت والحديد والبوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم والزنك.
- مدر للبول.
- يُعالج الامساك.
- مقو لجهاز المناعة.
- يعمل على تنقية وعلاج البشرة لاحتوائه على أوميغا (3).
- يفيد مرضى القلب والشرايين لاحتوائه على دهون غير مشبعة (غير ضارة).
- يساعد بالحميات الغذائية لأنه يُعطي شعورا بالشبع لاحتوائه على الألياف.
- يحتوي على الأحماض الأمينية التي تساعد على تعديل المزاج وتساعد على النوم.

فتة الحمص مع اللحمية على الطريقة المقدسية

المقادير:

- اوقية لحمية مفرومة ناعم.
- نصف كيلو حمص مغسول ومنقوع ومسلوق جيدا.
- 3 ارغفة عربية محمصية.
- ليمون قدر الحاجة.
- 4 أسنان كبيرة ثوم مهروس ناعم.
- ربع حزمة بقونس مفرومة ناعم للزينة.

الطريقة:

وعصير الليمون بالخلط الكهربائي ويُخلط جيدا حتى يُصبح قوامه ناعما ثم يُخلط مع الخبز والحمص.

- يُخلط ٢ فنجان شاي لبن رائب مع نصف فنجان شاي طحينية وعصير ليمون ورشة ملح والقليل من الثوم المهروس ويوضع فوق الطبق ثم يوضع اللحم على آخر طبقة ويُزين الطبق بالحمص الحب والبقونس المفروم وبودرة الفلفل الأحمر الحار او الحلو والقليل من زيت الزيتون والمكسرات وتُقدّم ساخنة مع المخللات.

- في مقلاة مناسبة توضع ملعقة زيت الذرة وتوضع معها اللحمية والفلفل الأسود والبهار والملح وتترك على نار هادئة لتتسج.

- بعد سلق الحمص يُؤخذ القليل من ماء الحمص وعصير الليمون ورشة ملح ويُنقع به الخبز المحمص ثم توضع ربع كمية الحمص الحب مع الخبز والقليل من الثوم ويُخلط مع الخبز ويوضع في طبق التقديم.
- يوضع نصف الحمص المتبقي بعد تصفيته مع القليل من الثوم واللبن والطحينية والملح



هديل حسونة «تقهر» البطالة بتزيين الحلوى

دنيا شهاب

استراحة الحياة



لم تنتظر هديل حسونة ابنة الـ «٢٢ عاما» طويلا بعد تخرجها من قسم اللغة العربية والاعلام بجامعة الأزهر بغزة حتى بدأت بالتفكير الجاد في إنشاء مشروعها الخاص بعيدا عن تطلعات الكثير من الخريجين بالحصول على وظيفة إما حكومية أو في القطاع الخاص.

فالظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة في قطاع غزة المحاصر، وازدياد أعداد الخريجين وارتفاع مستويات البطالة اضافة لتفشي الفقر وانعدام فرص بناء المستقبل للجيل الشاب، لم تترك خيارا لحسونة إلا البحث عن عمل خاص بها يغنيها عن معاناة البحث عن وظيفة.

تقول حسونة لـ «استراحة الحياة»: «بحثت كثيرا حتى قررت صنع الحلويات (سواريه سويت) وأقوم بتسويقها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، مؤكدة أن فكرتها لاقت رواجاً كبيراً بالرغم من بساطتها وقلة تكاليفها مقارنة مع المشاريع الاقتصادية الأخرى. وتضيف أنها تقوم بعد صناعة الحلوى بتصويرها وعرضها بأشكال مميزة على مواقع التواصل الاجتماعي مرفقة برقم للتواصل والحجز، مشيرة الى انها واجهت مشاكل في بداية المشروع خاصة فيما يتعلق بحاجتها لرأس مال لشراء بعض الأغراض الخاصة بالعمل لانجازها بالشكل المطلوب.

وأكدت أنها لاقت كل الدعم من عائلتها واستطاعت التغلب على كافة المشاكل مستذكرة أول «طلبية» قامت بإيصالها بنفسها إلى إحدى المؤسسات العاملة بغزة مشيرة إلى أنها فتاجأت من رد فعل القائمين على تلك المؤسسة بدعمها وتقديم عرض عمل لديهم. وعن مدى رضاها عن أرباح المشروع ونجاحه قالت: «بالرغم من بساطة مشروعي إلا أنني أرى به انجازا كبيرا، واعتبره مصدر دخل مهم في حياتي، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي تعصف بقطاع غزة» مؤكدة أن الأرباح الخاصة بمشروعها فاقت كل التوقعات.

وتوضح حسونة أن بعض الطلبيات تأخذ منها وقتا طويلا قد تستغرق يومين بسبب عملية تزيين الحلوى وإخراجها بالشكل الفني المناسب اضافة الى تجهيز المواد الخام المستخدمة في صناعة قوالبها المميزة.

وختتمت حسونة حديثها بدعوة كافة الجهات المعنية والمسؤولين في السلطة الوطنية للنظر بعين الاهتمام لآلاف الخريجين العاطلين عن العمل وإطلاق مشاريع صغيرة تضعهم على طريق النجاح وبناء المستقبل.





سعادة الأطفال.. في العشاء العائلي

لا يمكن أن يشعر الآباء براحة البال وينعمون بحياتهم إلا إذا كان أطفالهم سعداء، ومن أجل تحقيق هذه المعادلة الصعبة ينصح الخبراء الأسر بضرورة إعادة النظر في أسلوب تربيتهم لأطفالهم، ووضع استراتيجيات جديدة تضمن لأبنائهم الرفاهية والسعادة، وتطرد شبح التعاسة من حياتهم المشتركة، وربط علماء النفس بين الطفولة غير السعيدة وبين ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية والرضا عن الحياة في مراحل لاحقة من العمر. وأكدوا أن الضغوط النفسية في سن الطفولة من شأنها أن تجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وتعيقهم عن النجاح وتحقيق أهدافهم، فيما يكون الأمر مختلفا بالنسبة إلى الأطفال الذين كانت طفولتهم خالية من الضغوط.

وأشاروا - حسب ما نشر موقع «نصف الدنيا» - إلى أن الرفاه الاجتماعي للطفل يمثل عاملا حاسما في تطور ونمو شخصيته، ويلعب دورا كبيرا في إحساسه بالسعادة ورضاه عن حياته، وكشف تقرير أجرته جمعية الأطفال البريطانية لتقييم حال الأطفال في البلدان الأوروبية وأمريكا الشمالية من حيث الرفاهية الذاتية، أن الأطفال البريطانيين هم الأتبع بين أطفال الدول الغربية، وتأتي بريطانيا في المرتبة الرابعة عشرة من بين خمس عشرة دولة بشأن مدى رضا الأطفال عن حياتهم، وهي بذلك تسبق كوريا الجنوبية التي جاءت في المرتبة الأخيرة، ولفت التقرير إلى أن ثلث الأطفال في إنكلترا يتعرضون للمضايقات في المدرسة، بينما يشعر نصفهم بالانزعاج. وأوضح أن مستويات عدم السعادة في المدارس تزداد مع كبر عمر الطفل، حيث بلغت نسبة الاستمتاع بالمدرسة 61 بالمائة عند عمر العاشرة لكنها انخفضت إلى نسبة 43 بالمائة عند عمر الثانية عشرة. وجاء أطفال رومانيا في المرتبة الأولى بشأن الرضا عن حياتهم خلال سن الـ12 عاما، فيما حل أطفال كولومبيا في المرتبة الثانية.

وأشار الباحث بيتر جريج إلى أنه «على الرغم من شعور العديد من الأطفال البريطانيين بالتعاسة إلا أن 90 بالمائة منهم تحدثوا عن بعض الرضا عن حياتهم»، ونبه إلى أن الأطفال الذين يعانون من عدم الرضا عن الحياة هم أكثر عرضة للتخويف أو عدم الحصول على مستويات علمية جيدة في المدرسة، وهو ما يثير الكثير من المخاوف بشأنهم وبشأن مستقبلهم.

من جانبها حذرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسيف» في آخر تقرير لها من الوضع المزري للأطفال في العالم، مؤكدة أن مئات الملايين من الأطفال من سكان المدن يعانون من الحرمان بدرجة أكبر مما كان يعتقد سابقا، وأكدت أن المعاناة التي يقاسمها هؤلاء الأطفال تنتهك حقوقهم وتعيق تحقيق أهداف النمو في هذه الألفية، وصنف تقرير آخر للمنظمة الأممية أطفال هولندا على أنهم الأكثر رفاهية بين أقرانهم بمختلف أنحاء العالم، بينما جاءت الولايات المتحدة في المرتبة الـ26 على قائمة ضمت 29 من أغنى دول العالم، من حيث تمتع الأطفال بالرفاهية فيها، وأظهر تقرير أن 4 من الدول الواقعة في شمال أوروبا، وهي هولندا والنرويج وأيسلندا وفنلندا، تأتي في صدارة القائمة، حيث يقيس التقرير مستوى رفاهية الأطفال من خلال 5 مقومات، تشمل الرفاه المادي، والصحة والسلامة، والتعليم، والسلوكيات والمخاطر، إضافة إلى الإسكان والبيئة وأشار التقرير إلى أنه لا توجد علاقة قوية بين نصيب الفرد من الناتج الإجمالي المحلي، ورفاه الطفل بشكل عام، مشيرا إلى أن البرتغال، على سبيل المثال، تأتي في مرتبة أعلى من الولايات المتحدة، كما رسمت المنظمات

الدولية المهتمة بشؤون الأسرة والطفولة صورة حقيقية وقائمة عن واقع الطفولة في أغلب دول العالم العربي، فالعديد من الأطفال اليوم يعيشون في مدن تعاني من الصراعات والحروب فيقتلون ويعذبون ويسجون، وفي أفضل الأحوال يعيشون في ملاجئ خالية من أبسط مقومات الحياة، وسلطت إحدى الدراسات الضخمة التي أجراها المركز القومي للبحوث الاجتماعية ومولها قسم الصحة البريطاني الضوء على بعض العوامل التي من شأنها أن تحقق رضا الأطفال عن حياتهم وتشعرهم بالسعادة.

وأشارت إلى أن من أهم محفزات السعادة عند الطفل في عمر السابعة، بغض النظر عن الحالة المادية للأسرة، هو حين تكون علاقته جيدة مع إخوته، ويقضي عطلة نهاية الأسبوع برفقة أفراد عائلته، ولا يصرخ عليه أبواه. كما يعتبر العشاء العائلي من الطقوس التي تنمي الشعور بالانتماء والأمن، فالأطفال الذين يتناولون على الأكل وجبة مع العائلة بشكل منتظم تكون نظرتهم إلى الحياة أكثر إيجابية، ويحصلون على علامات مدرسية أفضل، بل ويجعلهم ذلك أقل احتمالا لتعاطي المخدرات أو التدخين أثناء مرحلة المراهقة، وافتت إلى أن الأطفال يصبحون أقل سعادة وأكثر قلقا حين يعيشون في مناطق فقيرة، ويمنعون من مشاهدة التلفزيون، وأيضا عندما يقضون ساعات طويلة أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية.

من جانبه تمكن ريتشارد ليارد الباحث في مفاهيم السعادة بالملكة المتحدة من الاستنتاج أن الصحة النفسية للطفل من أهم العوامل التي تحقق له الرضا والارتياح عند الكبر، مشيرا إلى أن الصحة النفسية للطفل تضاهي في أهميتها التحصيل الدراسي الجيد في سن مبكرة أو الحصول على الثروة في مراحل متقدمة من العمر، وأشار إلى أن تقييم الصحة النفسية للطفل يعتمد على تحليل مجموعة من العوامل الداخلية فيه، بما في ذلك إن كان قد عانى من الحزن أو التعاسة أو قلة النوم أو اضطرابات الأكل أو التبول في الفراش أو التعب الجسدي.

وقدم في دراسته التي حملت عنوان «ما الذي يحدد الحياة الناجحة مستقبلا: نموذج حياتي للسعادة»، منظورا جديدا عن العوامل التي تساهم في السعادة والرضا عن الحياة. وقوض بذلك من خلال النتائج التي توصل إليها الاعتقاد السائد لدى أغلب الناس بأن الدخل هو العامل الأكثر أهمية في تحقيق سعادة الإنسان، مؤكدا أن الصحة النفسية أكثر أهمية من عامل المال، سواء لدى الطفل أو الإنسان الراشد على حد سواء.

متى يتكلم الطفل؟

تنتظر الأم اللحظة التي يلفظ فيها الطفل كلماته الأولى وسماع صوته وهو يتكلم. فماذا ستكون كلمته الأولى؟ وفي أي شهر تحديدا سيتمكن من لفظها؟

بداية، يكون البكاء الوسيلة الوحيدة التي يمكن أن يستخدمها الرضيع من أجل التعبير عن ألم يشعر به أو الجوع. أما مع بلوغه عمر الثلاثة أشهر، فيصبح الطفل متمكنا من إصدار بعض الأصوات ويبدأ بالضحك واللعب معك. حتى أنك ستلاحظين أن الطفل يحاول الرد عليم وأنت تكلمينه ويبدأ بالرد عليك عندما تناديه باسمه. ومع تقدم الرضيع بالعمر ستتطور قدرته على الكلام، حيث يصبح متمكنا من قول بعض الأحرف ويكررها لعدة مرات. أما مع بلوغه الشهر السابع من عمره، يتمكن الطفل من لفظ بعض الكلمات السهلة ويصبح قادرا على فهم بعض الأمور التي تقولينها له. أما خلال الشهر التاسع من عمره، فيتمكن الطفل من استخدام يديه من أجل التأشير إلى الغرض الذي يريده ويتحكم أكثر بصوته والأصوات التي يصدرها.

كما يصبح قادر على التفرقة بين كلمة «لا» و«نعم» أو في حال وجهت له أي كلمة للتوقف عن القيام بأي أمر يقوم به. هذا وننصحك بالتحدث مع طفلك باستمرار منذ لحظة ولادته وإعطائه بعض الوقت ليتجاوب ويتفاعل معك من خلال الابتسامة أو نظرة عين. كما يمكنك أن تجلبي بعض الأعراض التي تصدر أصوات تساعدك وتشجعه على الكلام.

لكن لا تشعر بالقلق في حال تأخر طفلك قليلا عن الكلام إذ إن يمكن أن يختلف هذا الأمر من طفل إلى آخر. لكن يتوجب عليك التحدث إلى طبيبك في حال لم يبد أي اهتمام بإصدار الأصوات ولم يكن يتفاعل معك عند توجيه الكلام إليه. (عائلي)



عادات إيجابية.. لحياة أفضل

- معرفتك الكاملة لنفسك وللآخرين.
- محبتك للناس مهما كانت ظروفهم وتوجهاتهم.
- تناول الغذاء الصحي.
- ممارسة الرياضة والنشاط البدني باستمرار.
- الذهاب للنوم باكرا والحرص على الحصول على ما لا يقل عن ثماني ساعات من النوم المتواصل.
- التأمل.
- احترام الآخرين.
- إحاطة النفس بالأشخاص الإيجابيين والمهمين.
- الاستثمار في التطور الشخصي.
- التحضير قبل اللحظات الهامة.
- استثمار مالي وإدارته بطريقة حكيمة وذكية.
- تصور النتائج وخلق خطة للعمل.
- أما وقد عرفت ما هي العادات الإيجابية التي تدفعك لغد أفضل، فاعلمي عزيزتي أن التحدي لا يكمن في اكتساب هذه العادات فقط، بل في الإلتزام بها على طول الزمن، مهما كانت التحديات والمتغيرات في حياتنا، فالإلتزام هو نصف المجهود الذي يجعل هذه العادات تثمر وتعطي نتائج جيدة ترغبين بها. (هي)

قال الفيلسوف أرسطو يوما: نحن ما نقوم بفعله مرارا وتكرارا، وبالتالي فالتفوق ليس فعل بل هو عادة. ويبدو أن الفيلسوف اليوناني كان يدرك جيدا أهمية اكتساب العادات الإيجابية لمواجهة المحن وتحمل الصعاب التي لا بد من تجاوزها لنصبح أبطالاً.

فالأبطال لا يولدون فقط، بل يصبحون كذلك عند تقبلهم للعادات الإيجابية التي تغير الحياة للأفضل والتزامهم بها. فإن كنت عزيزتي تبحثين عن تطوير وتغيير أفضل لحياتك في العام الجديد والأعوام القادمة، ما رأيك باكتساب بعض العادات الإيجابية التي ستجعل منك شخصا أفضل، ومن يدري فقد تحققين ما تصبين إليه وتصبحين بطلة نفسك؟

العادات التي سنعرضها لك اليوم ليست صعبة ولا مستحيلة، وبعضها تقومين به كل يوم دون إدراكك أنها عادات إيجابية يمكن أن تبني عليها لغد أفضل وأنجح. والعادات الإيجابية هي:

- الشعور بالإمتنان دوماً.
- الإبتسام للآخرين قدر الإمكان.
- الحفاظ على التنظيم في حياتك.



ريجيم الموز

تناولي موزة كل صباح وافقدي حتى 5 كغم خلال أسبوع، والأفضل من هذا هو أن ريجيم الموز لا يتطلب أي جهد خاص أو إدخال تغييرات محددة على عاداتك الغذائية. ولهذا يحظى هذا الريجيم بشعبية كبيرة حين أطلقه هيتوشي واتانابي للمرة الأولى في كتابه «The Morning Banana Diet».

الريجيم سهل، ففي الصباح، يجب أن تأكلي الموز فقط وتشربي الماء بدرجة حرارة الغرفة، ويمكنك تناول ما تريدينه على مدى اليوم. هل يمكن أن يكون بهذه البساطة؟

بعد عدة محاولات فاشلة لفقدان الوزن، ابتكر واتانابي وزوجته طريقة ريجيم الموز الصباحي، وأصبحت يحظى بشعبية لدى الأشخاص الذين لا يحبون الرياضة. وعموماً ينصح الأشخاص البدناء بممارسة الرياضة لحرق المزيد من السعرات الحرارية، لكن واتانابي ساعدهم على تجنب هذا العذاب الصباحي وقدم حلاً بسيطاً، وهو تناول موزة طازجة وشرب كوب من الماء في الصباح، وبالطبع لا ينبغي أن تأكلي شيئاً آخر حتى الغداء.

خصائص الموز

الموز غني بالنشا المقاوم الذي يحفز بنشاط عملية فقدان الوزن.

بالطبع، ليست كل أنواع النشا لها نفس التأثير. يتكون النشا من النشا القابل للهضم والنشا المقاوم. النشا المقاوم لا يذوب في الأمعاء الدقيقة، ولكن يذهب مباشرة إلى الأمعاء الغليظة حيث تبدأ عملية التخمر. وتحول البكتيريا النشا المقاوم إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة تغذي الخلايا وتساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي. (الجميلة)

طفلك والزكام.. كيف تضمنين له نوما مريحاً؟

الحرارة، لا تتردي في علاجه عبر تزويده بدواء خافض للحرارة مع مراعاة الجرعة المطلوبة لسنه ووزنه وفارق ست ساعات بين الجرعة والأخرى. ولنوم مضمون ومريح، رتبي أن تكون الجرعة الأخيرة عند موعد نومه.

5 - في النهار، عرضي الغرفة للتهوية: يجب خلال النهار أن تفتحي غرفة طفلك للتهوية للتخلص من أكبر نسبة من الميكروبات والفيروسات (10 الى 20 دقيقة كافية لبلوغ هذا الهدف).

6 - عندما يستيقظ من نومه، زوديه بالماء: حين يستيقظ طفلك خلال الليل، لا تتردي في تزويده بالماء ليشرب. إذ إن المياه ستطري حلقه وتساعد على تليين إفرازاته. كما أنها خطوة لا بد منها في حالات ارتفاع الحرارة.

2 - ارفعي الفراش: فكما قلنا، الطفل لا يعرف كيف ينظف أنفه، ويمكن لإفرازاته الأنفية أن تسيل الى الورا نحو حلقه حين يكون ممدداً. والنتيجة تكون بدفعه الى العطس أو السعال مما يوقظه. لتفادي هذه المشكلة، ارفعي رأس طفلك قليلاً، ولذلك، يكفي فقط أن تضعي منشفة ملفوفة تحت فرشه على مستوى رأسه.

3 - رطبي هواء الغرفة: فالهواء الجاف يسبب الجفاف لمخاط الطفل. وفي حال لم يكن لديك جهاز حديث لترطيب هواء الغرفة، استعيني بالحيلة التقليدية، عبر وضع ملابس رطبة في الغرفة أو عبر وضع وعاء ماء على جهاز التبريد.

4 -عالجي الحرارة: في حال كان صغيرك يعاني من

طفلك يتذمر وأنفه مسدود وحرارته مرتفعة بعض الشيء.. منذ عدة أسابيع ولا يزال طفلك يعاني من الزكام ويستيقظ بشكل متكرر ليلاً.. وبالطبع أنت أيضاً تستيقظين معه لهذا السبب، إليك بعض الاقتراحات لتسهيل نوم طفلك في ليالي الزكام الصعبة حسب ما نشر موقع «نواعم».

1 - تنظيف الأنف: تخيلي أنك أنت من يعاني من الزكام وأنت لا تحملين منديلاً لتنظفي أنفك.. سيصعب عليك النوم في هذه الحالات طبعاً وعلى طفلك أيضاً، فالطفل لا يعي كيف ينظف أنفه وحده، لهذا السبب، عليك أنت أن تحاولي تنظيفه وبشكل منتظم بهدف تسهيل تنفسه. ولكن بهدف تنظيفه بشكل فعال ومريح لطفلك، يجب أن تسيلي محتوى الأنف عبر مكون طبي (رذاز).



غذاؤك.. جمالك

أنت انعكاس لغذاؤك. انظري إلى عربة التسوق الخاصة بك، هل هي مليئة بالخبز الأبيض، الكعك، المشروبات الغازية ورقائق البطاطس؟ هل تساءلت يوما ماذا تبتاعين لجمالك؟ موقع «الجميلة» اليوم يقدم دليلك الغذائي لتألقك.

نقص الفيتامينات يسبب تغيرات في الجلد، الشعر، الأظافر وكذلك في الدورة الدموية التي تمد الجلد بالمواد المغذية. لذا غذاؤك يجب أن يحتوي على الفيتامينات ليس فقط من أجل صحتك وإنما أيضا لجمالك:

فيتامين A

- لبشرك: يحافظ على أنسجة بشرتك صحية، يزيد من ترطيبها، أما نقصه فيؤدي إلى جفاف وتقشير بشرتك.
- لأظفرك: يجعلها قوية وصحية، بينما نقصه يجعل أظفرك أكثر عرضة للتقشير والتكسر.
- الأغذية الغنية بفيتامين A: البطاطا الحلوة، الخضراوات

الورقية، الشامام، منتجات الألبان مثل الزبادي والأسماك والفواكه الملونة الداكنة.

فيتامين B

- لبشرك: يمنع حب الشباب، ويساعد على تقليل التهاب الجلد، ويوفر الماء اللازم لبشرك.
- لأظفرك: يبقيها قوية وصحية.
- لشعرك: يمدّه بزيت طبيعية تقلل من جفافه.
- الأغذية الغنية بفيتامين B: الدجاج، سمك التونة، الفطر، والمكسرات كالجوز.

فيتامين C

- لبشرك: يساعد على حماية البشرة من الأمور الضارة كالشمس، كما يحارب أعراض الشيخوخة.
- لشعرك: يحافظ على نسبة الكولاجين المحيط بالشعرة ويمنع نقصه مع التقدم بالعمر حتى لا يكون شعرك عرضة للتكسر.
- الأغذية الغنية بفيتامين C: الفلفل الأحمر، البرتقال،

الجريب فروت، والفراولة.

فيتامين E

- لبشرك: هو أحد مضادات الأكسدة التي تعمل على إصلاح بشرتك.
- لشعرك: يحفز فروة رأسك لنمو الشعر ويساعد في منع سقوطه وتقصفه.
- الأغذية الغنية بفيتامين E: السبانخ، المكسرات، والأفوكادو.

فيتامين K

- لبشرك: إذا كنت تستيقظين صباحا وتعانين من الهالات السوداء تحت عينيك فهو يساعد على تلاشيها مع الوقت.
- الأغذية الغنية بفيتامين K: الخضراوات الورقية، البصل الأخضر، الكرنب، والبروكولي.

فيتامين D

- يعتبر المصدر الرئيسي المغذي لتقوية أظفرك، وشعرك

وأنسجة بشرتك، حيث يمدّها بالكولاجين.

- الأغذية الغنية بفيتامين D: البروتينات كالمسلمون، الفطر والبيض.

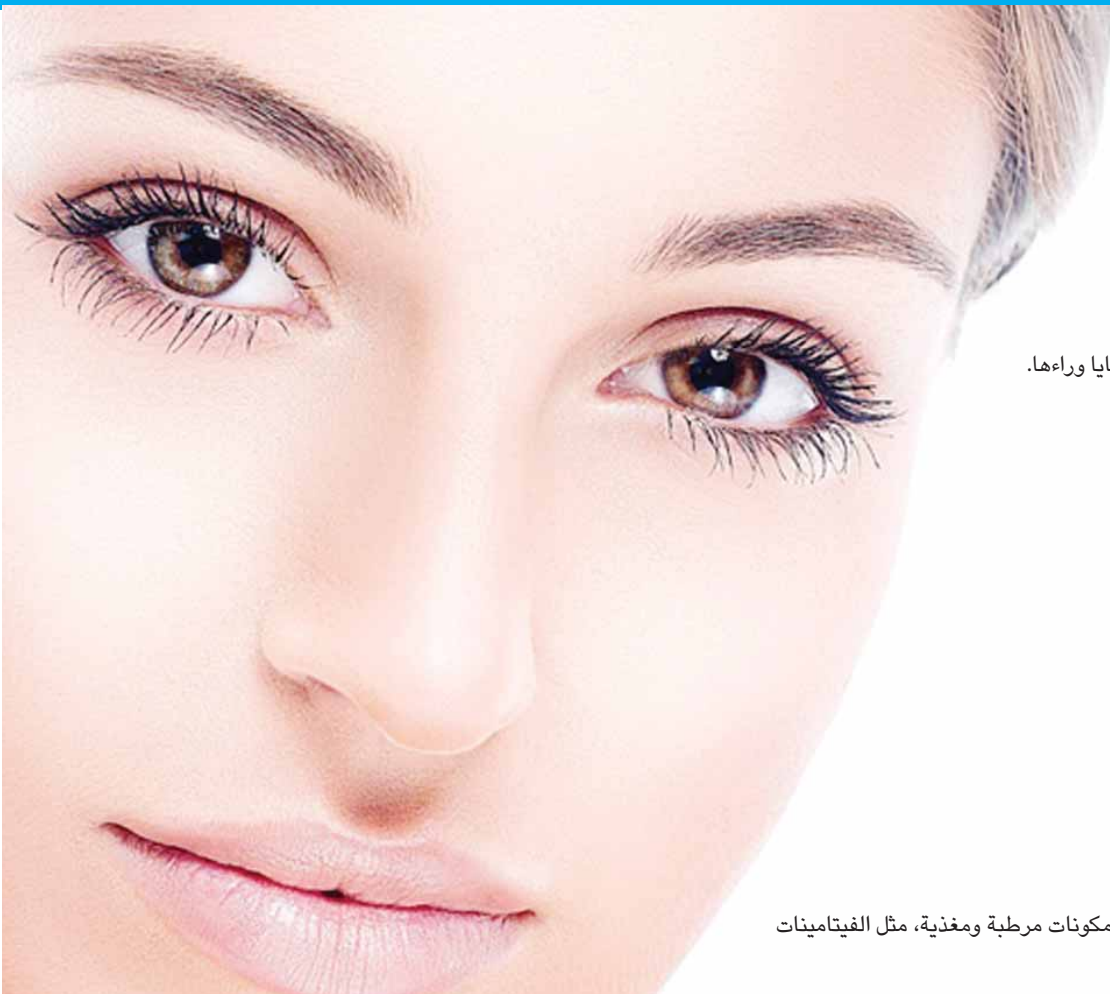
أوميغا 3

- لبشرك: حماية البشرة من الترهل والتجاعيد، وسرعة الشفاء، وتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد.
- لشعرك: يمد شعرك بمظهر لامع صحي.
- الأغذية الغنية بأوميغا 3: المأكولات البحرية، المكسرات وزيت الزيتون.

الزنك

- لبشرك: له دور كبير في إصلاح أنسجة بشرتك التالفة وترطيبها مجددا، خاصة للبشرة الجافة.
- لأظفرك: نقص الزنك يمكن أن يؤدي إلى إبطاء نمو الأظافر وتكسرها.
- الأغذية الغنية بالزنك: المأكولات البحرية، لحم البقر، السبانخ، الفاصولياء، المكسرات، الفول، والحبوب الكاملة.

لبشرة مشرقة ونقية



يجب أن يكون استخدام منظفات الوجه جزءا أساسيا من روتين العناية ببشرتك لتضمني نقاوتها وإشراقها. واختيار المنظف الصحيح أمر أساسي لازالة المكياج والأوساخ والزيت و يترك البشرة ناعمة ومرنة وغير دهنية. موقع «الجميلة» استعرض النصائح التالية لبشرة مشرقة وخالية من الشوائب:

- لا تنظفي بشرتك كثيرا، فقد يؤدي هذا إلى تهيجها.
- استخدم منظفا مناسباً لنوع بشرتك.
- ضعي دائما كريما مرطبا بعد تنظيف الوجه.
- اختاري منظفا للوجه ذا خصائص مقشرة.
- المقشرات الكريمية الصيغة مناسبة لأشهر الشتاء، لأنها ترطب البشرة.
- المنظفات على شكل جل أو رغوة مناسبة للأشخاص ذوي البشرة الدهنية أو المختلطة، لأنها لا تترك الكثير من البقايا وراءها.
- إذا كانت بشرتك حساسة، اختاري منظفا لا يحتوي على العطور.
- إذا كانت بشرتك جافة، اختاري كريما مرطبا.
- استخدم المنظف في الصباح والمساء.
- لا تنظفي وجهك بالصابون، فهو يهيج البشرة ويجففها ويؤدي إلى ظهور التجاعيد.
- تجنبني وضع المنظف على منطقة محيط العينين.
- ضعي دائما المنظف على الوجه بعد ترطيبه بالماء.
- لا تزيли المنظف عن البشرة بالماء على الفور، بل اتركيه قليلا حتى يخترق الجلد.
- أحيانا قد يهيج المنظف القوي العينين ويسبب سيلان الدمع اللاإرادي.
- اختاري منظفا قابلا للذوبان في الماء.
- يجب تطبيق الكريم المرطب دائما على الوجه بعد تنظيفه وتلطيفه.
- احرصي دائما على أن تكون يداك نظيفتين قبل وضع منظف الوجه.
- من الضروري اختيار منتج منظف يناسب نوع بشرتك:

* إذا كانت بشرتك دهنية أو مختلطة: يجب أن يحتوي المنظف على مكونات تمتص المواد الدهنية.

* إذا كانت بشرتك حساسة أو جافة: عليك اختيار منظف لطيف، لا يسبب ردود فعل تحسسية، ويحتوي على مكونات مرطبة ومغذية، مثل الفيتامينات والزيوت الأساسية والمعادن.

عادات وتقاليدها تراثية

«الناير» التقويم الأبعد للمغاربة الأمازيغ

سمر بو عزة

والزبيب والبقول السوداني، التي يتم خلطها داخل كيس، إضافة إلى حلويات من مختلف الأنواع (ويشتهر منها النوع المعروف بالكعك) وتباع بأثمان مناسبة. ويتم إعداد وجبة عشاء: «بركوكش» الذي يُفتمل ويصنع يدويا من دقيق الشعير وأحيانا من القمح وتخلط معه القطاني والحلبة والطماطم والكزبرة واللحم الذي يكون في الغالب دجاجا. وتقدم طيلة اليوم الفواكه الجافة للضيوف مع الشاي العشاء. كما أن سكان واحة «فجيج» المتاخمة للحدود المغربية الجزائرية، يحضرون ما يسمونه «الكليّة» وهو لبن يتم تجفيفه محليا في مواسم وفرة الحليب، إذ يحول إلى حبوب تشبه الحصى، وخلال احتفالات رأس السنة يصبون الماء على الحبوب ويصنعون منها لبن الكليّة الذي يوزع على الضيوف وأفراد العائلة، وغالبا ما يوزع إلى جانبه اللبن الطري إذا توفرت عليه العائلة يوم رأس السنة. تجدر الإشارة إلى أن الدستور الجديد للمملكة يعترف باللغة الأمازيغية كلغة وطنية على غرار اللغة العربية وبالثقافة الأمازيغية كرافد أساسي للهوية المغربية.

العادات والطقوس التي تقام خلال رأس السنة الجديدة هو ارتباطها بالأنشطة الفلاحية من زراعة وغرس للأشجار وتربية للماشية، مما يعكس علاقة هذا اليوم بانطلاق الموسم الفلاحي، وحضور التبرك والاستبشار بموسم فلاحي جيد يجلب الخير والرخاء للجميع. الاحتفال برأس السنة الأمازيغية الذي يصادف ليلة 13 يناير- كانون الثاني- من كل سنة، تقليد راسخ في ثقافات شعوب شمال أفريقيا من ليبيا إلى الجزائر إلى المغرب إلى موريتانيا حيث لا يزال سكان هذه المناطق يحيونه بطقوس مختلفة باختلاف التقاليد والعادات. بل تختلف هذه الاحتفالات حسب الجهات المكونة لبلد واحد. فعلى سبيل المثال فإن ساكني المغرب الشرقي يولون أهمية بالغة لحلول السنة الأمازيغية الجديدة، إذ يتم الاحتفال بشكل كبير على غرار باقي الأعياد الدينية ويتم خلالها تبادل الزيارات والتبارك والتهنيت بين أفراد العائلة التي يجتمع أغلبها في جو احتفالي يبدأ الإعداد له بأسبوع تقريبا، وتعج أسواق المنطقة بمختلف الفواكه الجافة كالجوز واللوز

يعتبر التقويم الأمازيغي من بين أقدم التقويمات التي استعملها البشر على مر العصور، إذ استعمله الأمازيغ منذ 2966 سنة. وهو على خلاف التقويمين المسيحي والإسلامي لا يرتبط بحدث ديني أو تعبدية، بل يؤرخ لحدث تاريخي مهم وهو انتصار الملك الأمازيغي «شيشنق» على الفراعنة في فترة حكم رمسيس الثاني. ومنذ ذلك التاريخ دأب الأمازيغ على الاحتفال كل سنة بذكرى هذا الانتصار واعتبروه رأس السنة الجديدة. هناك دراسات تشير إلى أن التقويم الأمازيغي مرتبط بالطبيعة، إذ يعتبر بعض الباحثين أن أول يوم في السنة الأمازيغية هو يوم يفصل بين فترتين، فترة البرد القارس وفترة الاعتدال، كما يعتبر البداية السنوية للإنجاز الحقيقي للأشغال الفلاحية (من هنا تسمية اليوم الأول من السنة الأمازيغية برأس السنة الفلاحية)، ويعتبرون أن احتفال الأمازيغ برأس كل سنة يؤكد ارتباطهم بالأرض التي عشقوها دوما ويكرس فهمهم الخاص للحياة، إذ الملاحظ أن القاسم المشترك بين مختلف

عقل المرأة يتطور بعد الولادة

الفكرية للمرأة لا تقل بأي وجه من الوجوه بعد الولادة. وأشار إلى أن ما يصل إلى أربعة أخماس النساء الحوامل أكدن أن قدرتهن على تذكر أرقام الهواتف أو تكوين جمل مركبة قبل حملهن كان أمرا أكثر صعوبة من بعد الولادة.

الكشف عن مشاعر الخوف والغضب والانشغال في وجوه الآخرين، لتمكينها من حماية الطفل واكتشاف أي تهديدات. وخلص تحليل البيانات، الذي نشر في مجلة «New Scientist»، إلى وجود مجموعة كبيرة من الأدلة على أن القدرات

علماء في الدراسة الجديدة أنه يتوسع فيما بعد، حيث تطور الأمهات الجدد القدرة على إدارة التوتر، وتحسين التفكير الاستراتيجي، والحكم والتعاطف، لتصبح أكثر مرونة عاطفيا. وأظهرت تجارب أيضا أنه من أواخر الحمل، تتحسن قدرة الحوامل على

عمل المخ وأداءه، لأن العقول بعد الولادة تستعيد قدراتها الإدراكية للتعامل مع زيادة الحاجة إلى التخطيط والقيام بمهام متعددة. وعلى الرغم من أن بحوث سابقة اكتشفت أن الدماغ ينكمش بنسبة تصل إلى سبعة في المئة خلال فترة الحمل، وجد

أكدت دراسة حديثة، أن الاعتقاد السائد بأن عقل المرأة الحامل يتحول إلى «دماغ طفل» هو مجرد أسطورة، وأنه على العكس من ذلك، فإن عقل النساء في الواقع يكون أفضل بعد ولادتهن. ووجد باحثون، حسب موقع «telegraph»، أن ولادة طفل يحسن

هل تشعر أحيانا بالخمول والنعاس بعد تناول وجبة الإفطار، على الرغم من تناولك لأطعمة صحية مثل الموز؟ فبعض الأطعمة مثل الخبز الأبيض والقهوة، تمتص الطاقة من الجسم. تعرف على أهم هذه الأطعمة، ولماذا يُنصح بتجنب تناولها في الصباح وفقا لموقع مجلة «Women's Health magazine»:

- الموز: الموز من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم، تؤدي لإحساس شديد بالخمول والتعب. فهذا المعدن يساعد على إرخاء العضلات، لهذا يُنصح بتناوله قبل النوم وليس في النهار حتى لا يؤثر على معدلات الطاقة. - الخبز الأبيض: يُفضل تناول خبز الحبوب الكاملة في الصباح، عن الخبز الأبيض. فالأطعمة مثل الخبز الأبيض والتي تحتوي على نسب عالية من السكر ولا تحتوي على معدلات كافية من الألياف، التي تُعطي القدر الكافي من الطاقة، والتي يحتاجها الجسم في بداية كل يوم. - اللحوم الحمراء: تحتاج الأطعمة التي تحتوي على دهون كثيرة مثل اللحوم الحمراء، إلى استخدام طاقة الجسم من أجل حرقها. لهذا فتناولها في بداية أو منتصف اليوم، سيضعك بالخمول والنعاس بالتأكيد. - الكرز: أظهرت الأبحاث أن الكرز أو عصير الكرز، يعمل كوسيلة طبيعية للمساعدة على النوم. الأمر الذي يرجع لاحتوائه على نسب عالية من هرمون «الميلاتونين»، والذي يساعد على تنظيم النوم، لهذا لا يُنصح بتناوله في ساعات الصباح الأولى. - الحلويات: تناول الحلوى بعد وجبة الغداء، قد يُشعرك بالنوم سريعا. وذلك لأن الإنسولين الذي يعمل على حرق السكر، يُفرز كمية كبيرة من حمض «الترينوفان» الأميني في المخ والذي يؤدي للشعور بالنعاس الشديد. - القهوة: من أشهر المنبهات التي يعمل معظمها على تناولها في الصباح، ولكن على ما يبدو ان لها مفعول عكسي تماما. فتبعيا لموقع «Women's Health magazine»، أن المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي، تؤدي للشعور بالتعب، فهي تُنشط الجسم لمدة لا تتعدى الساعة أو الساعة ونصف، وعندما يتوقف مفعولها يعود الجسم للشعور بالإرهاق والخمول مرة أخرى.



أطعمة تجنبها في الصباح

كسور العظام أزمة الشيخوخة



المستشفيات الخاصة، وكلما كان الهذيان ما قبل الجراحة أقل، كلما تعافى المصاب سريعا وبشكل كامل. وإلى جانب الهذيان، كتبت الأكاديمية الأمريكية توصيات قوية للتسكين الإقليمي قبل الجراحة لتقليل الألم لذوي الكسور في الورك، ولكن هذه التوصيات غير معمول بها في المستشفيات حاليا، كما وصت إرشادات التطبيقات السريرية بأن جراحة كسر الورك تتم خلال 48 ساعة بعد نقل المصاب إلى المستشفى. وأضاف بروكس أيضا أن العلاج الجسدي الكثيف، بعد إجراء العملية الجراحية في الورك من شأنه أن يحسن حالة المصاب. وأوصت الأكاديمية الأمريكية بعد حادثة كسر ورك، بإشراك المصابين في إعادة التأهيل وتقييمهم وعلاجهم من هشاشة العظام، وإعطائهم فيتامين (د) والمكملات الغذائية للكالسيوم. فهذه التوصيات جزء من عملية تعليم الأطباء، حول كيفية تقديم الرعاية الصحية، وكما يجب استخدامها عند معالجة المصابين كأداة تعليمية والسماح لمقدمي الرعاية الصحية الحكم على نوعية العلاج السريري وزيادة خيارات المصابين، فالتوصيات تساعد الأطباء بشكل خاص أثناء اتخاذهم القرارات بشأن كيفية علاج المصابين. إن الحد من الهذيان والسيطرة على الألم خلال مدة تقديم الرعاية الصحية وتشجيع المشاركة في إعادة التأهيل مهمة لتعزيز علاج المصابين.

مع زيادة متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة، ازداد عدد المسنين والذين لديهم أمراض مستعصية مثل هشاشة العظام، ومن المتوقع أن يزداد عدد المسنين الذين تجاوزت أعمارهم الـ 65 من 1.37 مليون إلى 2.77 مليون بنهاية عام 2040، ومع هذا الاتجاه للشيخوخة، فإن حوادث كسر الورك يتوقع أن ترتفع. وقال تيمثي بروكس «إن العناية بالمرضى الذين يعانون كسر الورك تتحسن، ولكنها ما زالت تحديا صحيا كبيرا، وتؤثر في المرضى بشكل كبير ولمقدمي الرعاية، وأضاف أن هؤلاء المسنين معرضون لخطر الوفاة بعد كسر أوراكهم، كما يعانون مشكلات أخرى منها عدم قدرتهم على العيش بصورة طبيعية وصحية مرة أخرى، وحاجتهم الماسة لرعاية صحية مكثفة، وسوء مستوى رفاههم وعدم مقدرتهم على التجوال، فضلا عن تعرضهم لخطر الكسر مرة أخرى. في عام 2014، أصدرت الأكاديمية الأمريكية لجراحي العظام إرشادات عن تطبيقات سريرية في كيفية علاج كسر الورك لكبار السن، فشملت الإرشادات دلائل كثيرة مبنية على توصيات تنفذ خلال مدة الرعاية تتراوح بين علاجات قبل الجراحة وبعدها، فبعض التوصيات في الإرشادات استهدفت تقليص الهذيان في المصابين، طبقا لبروكس. وقال بروكس: «الهذيان شائع بين المصابين بكسر الورك، والمرضى الذين يعانون الهذيان قبل العملية الجراحية، يحتمل عدم عودتهم لمرحلة ما قبل الكسر، كما أنهم معرضون لخطر مضاعفات ما قبل إجراء الجراحة، وكثيرا ما يتم نقلهم إلى



الحامل، أصدرت إحدى الجهات الصحية المختصة بالولايات المتحدة الإرشادات التالية:
- تتناول المرأة الحامل والمرضع يوميا 30 ملجم من الحديد.
- تتناول على الأقل 3 حصص في اليوم من الأطعمة الغنية بالحديد، مع ملاحظة أن الحديد يختلف في

نقص الحديد خطر على الجنين

هذه الدراسة إحدى التقنيات لفحص أنسجة أدمغة المواليد بعد 20 يوما - تزيد قليلا أو تنقص - بعد الولادة، مع استخدام تقنية أخرى لمقارنة الحديد الذي وصل للجنين من الأم أثناء الحمل، مع التغير في المادة الرمادية القشرية، ومع المسارات العصبية المحورية داخل المادة البيضاء، ووجدوا أن كمية الحديد الكافية التي تتناولها الأمهات تساعد على نمو أفضل للمادة الرمادية القشرية بالدماغ، وفي المقابل يؤدي نقص الحديد أثناء الحمل إلى تراجع نمو تلك المادة بعد مدة قصيرة من الولادة. فيما يتعلق بالكمية الكافية من الحديد يوميا للمرأة

الحديد معدن تظهر أهميته للجسم في تكوين الهيموجلوبين، وهو المادة الموجودة بالدم والتي تحمل الأوكسجين إلى أجزاء الجسم المختلفة، وتحتاج المرأة الحامل إلى زيادة معدل تناولها اليومي لذلك المعدن، لأن الجسم خلال مدة الحمل يمتص الحديد بسرعة، حتى تغطي احتياجات جسمها وجنينها الذي يشكل نقص الحديد خطورة عليه وعلى نموه داخل الرحم وخاصة نمو وتطور دماغه.

في دراسة تعتبر الأولى من نوعها، كشف الباحثون في أحد المعاهد المتخصصة التابعة لمعهد «ذا سابان» للأبحاث، أن نقص الحديد في مدة الحمل له تأثيرات سلبية في تطور دماغ الجنين، حيث إنه مهم لنمو دماغ الجنين داخل الرحم، ولكن تكثر حالات نقص الحديد بدرجات متفاوتة لدى النساء عموما، وتصل إلى درجة الأنيميا بين النساء الحوامل بنسبة ربما تصل إلى النصف، وتوصلت دراسات سابقة أجريت على الحيوانات، أن نقص الحديد في دماغ الجنين داخل الرحم يؤدي إلى خلل في وظائف «الحصين» وهو الجزء الدماغى المسؤول عن بعض الوظائف المهمة بالجسم، ويظهر ذلك الخلل في شكل صعوبة تعلم، وضعف الذاكرة، وتأخر نمو المادة البيضاء بالدماغ، كما وجدت أن المواليد الجدد الذين يعانون نقص الحديد لديهم تأخر في الحركة والتطور العصبي الإدراكي، واستخدم الباحثون في

الشوكولاتة تهدئ السعال

يبدو أن مزيج العسل والليمون مهدد بمشروب آخر يساعد في تهدئة السعال، فقد قال خبير بارز في الطب التنفسي، إن الشوكولاتة أفضل لحل هذه المشكلة. وحسب موقع «dailymail»؛ أكد أستاذ ألين موريس، رئيس قسم الدراسات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي في جامعة هال، وعضو مؤسس في الجمعية الدولية لدراسة السعال، أن المرضى الذين حصلوا على علاج يحتوي على الكاكاو شهدوا تحسنا ملحوظا في أعراض السعال والكحة في غضون يومين. وقال إن الدراسة، التي يطلق عليها اسم «ROCO»، شملت 163 مريضا في تجربة عشوائية، على أن تظهر النتائج كاملة في خلال الأشهر الـ 12 المقبلة. إلا أنها ليست الدراسة الأولى التي تظهر أن الشوكولاتة يمكنها تهدئة السعال، حيث وجد باحثون في إمبريال كوليدج في لندن سابقا، أن الثيوبورومين، المادة القلوية في الكاكاو، جيدة في قمع الرغبة في السعال أكثر من الكوديين، المادة الأساسية في أدوية السعال. ورغم أن العلاج الجديد المعتمد على الكاكاو، والذي تم اعتماده تحت الاسم التجاري «Unicough»، لم يظهر انخفاض أعراض السعال فقط، بل قلل أيضا من اضطراب النوم خلال يومين.



أطعمة بحاجة لغسيل.. وأخرى لا تغسلها

تسبب لنا مسألة غسل بعض الأطعمة الكثير من الحيرة، خصوصا في أيامنا هذه حيث يكثر الحديث عن المواد الكيماوية المستخدمة التي تهدد حياتنا بالخطر. في الواقع، ثمة أطعمة يجب غسلها وأخرى لا تستدعي ذلك، مع الإشارة إلى أن الغسل يكون أيضا بدرجات وفق نوع الأطعمة.

- اللحوم والدجاج وثمار البحر.. لا تغسلها: لا داعي لغسل هذه الأصناف من الأطعمة على الرغم من وجود جراثيم ضارة كلنا نرغب في تجنبها، إلا أن غسلها قد يؤدي إلى انتشار هذه الجراثيم فيها وتوزيعها. لكن يجب ألا يثير هذا قلقك، لأن الطهو وحده كفيل بالتخلص من كل تلك الجراثيم.

- الخضار: اغسلي الخضار جيدا حتى إذا كنت تنوين تقشيرها، لأن الجراثيم والأوساخ قد تعلق في السكاكين التي تستخدمها في تقشير الخضار فتنتقل عندها إلى مائدتك.

- البطيخ الأصفر: نظفها جيدا قبل تقشيرها بما أن قشرته الخارجية تلتقط الجراثيم بشدة، وعندها يمكن أن يتلوث السكين الذي تستخدمينه بها فتنتقل بعدها إلى الداخل فيما تقطعين البطيخ الأصفر.

- التوت: لا تنقعها بالماء بل اشطفها تحت الماء للتخلص من كل الأوساخ والرواسب العالقة به، ولا بديل من ذلك لغسل التوت وغيره من الفاكهة المشابهة.

تأثير الجوع في السلوك والجسم

هنالك بعض الأشياء التي يفضل أن يقوم بها الشخص وهو على معدة خالية من الطعام، وعلى العكس فإن بعض الأشياء الأخرى يجب القيام بها في حالة الشبع حتى يكون اتخاذ القرار فيها صحيحا والأداء جيدا.

- التسوق: إذا قام الشخص بعملية شراء الأطعمة وهو على معدة خاوية فإنه بالتأكيد سينسف ما على الأرفف ويشترى كل ما تقع عيناه عليه حتى وإن كان لا يسد جوعه، وتتبع الباحثون 82 من المتطوعين المشاركين في إحدى الدراسات أثناء تسوقهم، ووجدوا أن المتطوعين الجائعين اختاروا عددا كبيرا من الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية التي تزيد من وزن الجسم، كما وجدت دراسة أخرى من جامعة منيسوتا، أن للجوع تأثيرا يمتد إلى حب الامتلاك، فالشخص الجائع يشتري أشياء كثيرة حتى وإن كان بعضها لا يؤكل.

- السلوك الاجتماعي: قامت دراسة من جامعة أوهايو، بإجراء دراسة لمدة 3 أسابيع على 107 من الأزواج فيما كانت تقاس لديهم معدلات السكر بالدم في كل يوم، وربطت الدراسة بين المشاجرات الزوجية وبين معدلات السكر بالدم، ووجد أن الأزواج (الرجال أو النساء) الذين كانت لديهم معدلات أقل كانوا أكثر انفعالا في وجه الطرف الثاني.

- تأثير هرمونات الجهاز الهضمي في الدماغ: تفرز المعدة بعض الهرمونات التي تنظم عملية الإحساس بالجوع والشبع، وأشهرهما هرموني «جيرلين» و«لبتين»، حيث تفرز المعدة الهرمون الأول عند حاجة الجسم إلى طاقة، وعندما تم حقن الحيوانات المختبرية بهذا الهرمون، ظهر لديها سلوك البحث عن الطعام، وعندما تم إدخال ذلك الهرمون إلى بعض الأشخاص، شعروا بالجوع بالرغم من أنهم كانوا في حالة من الامتلاء؛ وخرجت الدراسة بأن ذلك الهرمون يغير من طريقة استجابة الدماغ لبعض المعلومات الحسية خصوصا فيما يتعلق بالحاجة للطعام.

- استخدام بعض الأدوية: هنالك بعض العقاقير التي لا يتم تناولها إلا على معدة مملوءة، لذلك يجب الالتزام بذلك التنبيه المرفق مع الدواء أو المذكور من قبل الطبيب، وفي الآتي الأسباب مع بعض الأمثلة لتلك الأدوية:

- * لأن تناولها على معدة خالية يسبب الغثيان والقيء مثل بعض علاجات مرض النقرس.
- * تسبب القرحة والتهيج وعسر الهضم إذا تم استخدامها قبل تناول الطعام مثل الأسبرين.
- * علاجات المشاكل الفموية والحنجرة مثل الغسول المستخدم في علاج القلاع.
- * يتم امتصاصها بصورة أفضل مع الطعام مثل علاجات فيروس المناعة البشرية.
- * العلاجات المستخدمة كمضاد للسكري.
- * بعض أنواع مضادات الحموضة والتي يجب تناولها بعد الطعام مباشرة حتى تخفف من الارتجاع.

حقق أهدافك واكتسب عادات مفيدة

الشخصية، فإن هذه العادة ستبني إصرارك وتهيك نفسك عقليا لتنفيذ الهدف.

- لا شيء مستحيل مع قليل من المساعدة: تؤكد عالمة النفس الدكتور باتريشيا فاريل، مؤلفة كتاب «كيف تكون معالج نفسك الخاص» أنه يمكن التخلص من أي عادة سيئة مهما كانت. وتنصح بالاعتراف بالعادة السيئة، وأسباب قيامها بها، ثم العثور على عادة جيدة لتحل محلها.

- لا تجلد نفسك عند الإخفاق: أكدت جمعية النفس الأمريكية أن «الكمال بعيد المنال»، وإن الانتكاسات أمر «عادي ومقبول»، وتحث القراء على عدم التخلي تماما عن الهدف إذا ضعفت إرادتنا في وقت ما، بل تناسي الإخفاق ومواصلة تنفيذ الخطوات المقررة.

- كن صبورا: يوضح خبراء ضرورة وضع خطة زمنية لتحقيق الهدف من دون أن تكون قصيرة المدى، حيث إن بعض الأشياء يستغرق وقتا أطول.

- تدريب الذهن: ينصح خبراء باستخدام التأمل الذهني للخروج من حالة التوتر وعدم الراحة التي قد تصيب الفرد في بداية فترة التخلص من العادة السيئة. عليك أن تكون لطيفا مع نفسك وتدع الشعور الملح للعودة إلى تلك العادة يمضي بعيدا بسلاسة، مع ضرورة تذكر مقولة الطبيب النفسي السويسري كارل يونغ: «ما تقاومه يستمر في ملاحظتك».

نهاية شهر يناير.

وتاليا نصائح، استعرضها موقع «independent» تساعد على النجاح في تحقيق الهدف بأسلوب علمي:

- تقسيم القرارات لأهداف بسيطة: وجدت دراسة شارك بها 5 آلاف شخص في جامعة «هيرتفوردشاير» أن الفشل في التخطيط لقرارات السنة الجديدة مرتبط بالفشل في تحقيق هذا الهدف. وأكد البروفيسور ريتشارد وايزمان، الذي أجرى الدراسة، أن 10 في المئة من المشاركين نجحوا في تحقيق أهدافهم عن طريق البدء بتنفيذ خطوات بسيطة سهلة المتابعة.

- لا تقرر متأخرا: إذا كنت ترغب في تحقيق شيء ما في العام الجديد، عليك أن تتخذ القرار مبكرا في شهر أغسطس على سبيل المثال، وحسبما أوضح موقع «StickK» للأهداف

حل عام جديد ولا يزال عديدون يحاولون تحقيق أهدافهم في اكتساب عادات جيدة ومفيدة والإقلاع عن أخرى سيئة على رأسها التدخين والإفراط في تناول الطعام. ووفقا لاستطلاع أجره موقع «يوجوف»، حقق 63 في المئة من البالغين في المملكة المتحدة قراراتهم في عام 2015، في حين اعترف ما يقرب من ثلث المشاركين بأنهم تخلوا عن هدفهم بحلول



فنان يرسم الواقع بأبعاده الثلاثة

فؤاد اليماني..

زويا العزيب



واقراً وأشاهد فيديوهات حول هذا الفن واكتشفت سر النجاح في الرسم ثلاثي الأبعاد، وأخيراً تمكنت منه». وبعد اتقانه الرسم ثلاثي الأبعاد على الورق انتقل فؤاد للرسم على الأرض.

يقول «قمت بتطبيق الرسم ثلاثي الأبعاد على أرض الواقع الأمر الذي تطلب مني وقتاً وجهداً كبيرين إلا أن النتيجة كانت ناجحة ولاقت صدى واسعاً، ورسمت أول لوحة ثلاثية الأبعاد في ساحة بيتنا».

يدرس فؤاد اليماني تخصص المحاسبة في جامعة القدس المفتوحة برام الله، ولديه هوايات يبدع فيها بجانب الرسم ومنها الشطرنج والكشافة، ويشير إلى أن «لعبة الشطرنج تعلمتها من والدي منذ كنت صغيراً وحصلت على المرتبة الثالثة في مسابقة الجامعة، كما أنني أصبحت قائداً في كشافة أبناء الياسر».

يقول «أحب الرسم الواقعي واعتبر الفنانين ليوراندو دافنشي ومايكل انجلو مثلي الأعلى في الفن ونموذجاً يحتذى به لأن فنهما يعبر عني وأحاول أن اتعلم الرسم من خلال الاطلاع على أعمالهما».

قام فؤاد مؤخراً بتمثيل فلسطين والوطن العربي في ورشة رسم عالمية في سلوفاكيا، ويعمل العام الحالي على إقامة معرض فني محلي، ويتمنى أن يشارك قريباً في معارض خارج الوطن.

ويقول الفنان الشاب «أحاول تطوير نفسي باستمرار وأتدرب على الرسم ٣ ساعات يومياً، وأتعلم دائماً طرق رسم جديدة وأقرأ في مجال الفن».

ولم يكتف بورش الرسم بل انتقل إلى العمل التطوعي بالرسم، إذ أسس فؤاد فريقاً «مجموعة رسم ع الحيط»، ويوضح «كنا نرسم على الجدران كل أسبوع في محافظة أو قرية ونرسم في المدارس بشكل تطوعي».

يقول فؤاد: «واجهتني صعوبات في البداية في إيجاد مساحة وجو مناسب للرسم لي ولرفاقي الرسامين، الأمر الذي دفعني لتقديم مبادرة لأتمكن من افتتاح مرسم»، ونظراً لموهبة فؤاد ما كان لمؤسسة تامر للتعليم المجتمعي إلا أن تدعم مبادرته وتقدم له مساحة من المؤسسة ليحولها إلى مرسم سماه «بلح» يجتمع الرسامون فيه ويقومون بالرسم وعرض لوحاتهم وتقديم دورات رسم فيه.

شارك الفنان الشاب في العديد من المسابقات التي حاز فيها على المراكز الأولى ومنها المرتبة الأولى في العالم العربي في مسابقة عالمية تابعة لمنظمة الصحة العالمية، والمركز الأول في مسابقة لرسم القدس على مستوى الوطن العربي.

على الرغم من ابداعه في مجال الرسم التشكيلي إلا أن فؤاد كان كلما تصفح الانترنت كانت تستوقفه الرسومات ثلاثية الأبعاد وكانت تحركه الحاجة والفضول لتعلمها خاصة أن هذا الرسم يكاد يكون معدوماً في فلسطين. يقول فؤاد: «ما إن اطلعت على رسومات ثلاثية الأبعاد (3D) لفنانين أوروبيين حتى ايقنت أن هذا النوع من الرسم يريد اتقانه».

يضيف «البداية دائماً تكون على ورق، لم تفلح محاولاتي في رسم «سكتش» في المرات الأولى وشكل الأمر بالنسبة لي تحدياً، واصلت التدريب واخذت أبحت

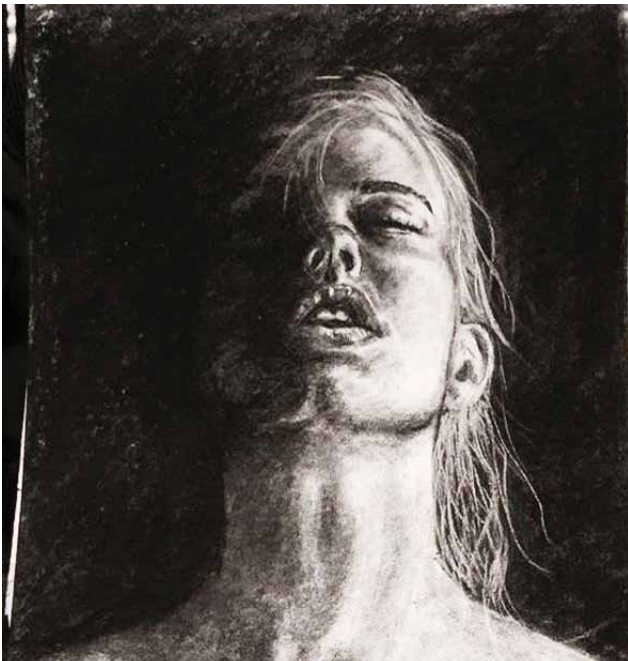
منذ أن كان في الرابعة من عمره والجدران البيضاء تستفز فؤاد اليماني وريشته لرسم حلمه بأن يصبح فناناً.

في سن العاشرة اكتشف والدا فؤاد موهبته وقررا ادخاله معهداً لتعليم الرسم. يقول فؤاد (١٩ عاماً) من مدينة البيرة: «كنت في الصف الخامس ولم يكن المعهد بالأمر الهين بالنسبة لي كطفل، وارتد أن انسحب منه في البداية نظراً لصعوبة التدريبات فيه مقارنة بعمرى ولكن تشجيع والدتي لي مكنتني من تخطي هذه المرحلة».

في البداية كان الرسم بالنسبة لفؤاد مجرد هواية ومساحة للتعبير عن ذاته، لكن مع مرور الوقت بدأ يأخذ الفن على محمل الجد.

تعرف فؤاد خلال السنوات السبع التي قضاه في المعهد على مدارس الرسم «التشكيلية والتجريدية والتكعبية والسريالية»، وكانت المدرسة التشكيلية هي الأقرب إلى قلبه، ويقول: «رسمت لكل المدارس الفنية إلا أنني أميل إلى التشكيلية وأراها تعبر عني».

تعدى مشروع الرسم عند فؤاد الهدف الشخصي ولم يتوقف عند الرسم لنفسه، ويضيف «أحاول من خلال فني أن أخدم مجتمعي، ففي بعض الأحيان أعطي ورش رسم للأطفال حول أساسيات الرسم من أجل تشجيعهم أكثر على الفن».





تحذير: الأطعمة المنخفضة السعرات تسبب البدانة!

اختياره للمواد الغذائية تؤثر الكلمات المكتوبة على أغلفة وعلب هذه المواد «غذاء صحي - منخفض السعرات الحرارية»، وهذا عامل نفسي يجعل الشخص يشتري كمية أكبر منها. لذلك ينصح الخبراء بالانتباه بالدرجة الأولى إلى الخواص الغذائية للمادة، وليس إلى «غذاء صحي» المكتوب على العلبة لأن هذا يساعد في منع التخمة.

بينت نتائج تجربة علمية جديدة أن المواد الغذائية ذات السعرات الحرارية المنخفضة، قد تكون سببا في البدانة. وأجرى علماء من الولايات المتحدة تجربة لتحديد تأثير المواد الغذائية ذات السعرات الحرارية المنخفضة في وزن الإنسان، واكتشفوا أنها قد تكون السبب في زيادة وزنه. وأكد العلماء انه حين يعتقد الإنسان بأنه يتغذى بصورة صحيحة فإنه يبدأ بتناول كمية أكبر من الطعام، وإنه عند

وظائف بأجور عالية.. وبلا شهادة جامعية!

نشر موقع «ستاتيسا» للإحصاءات لائحة بالوظائف الأعلى أجرا والتي لا تحتاج إلى الشهادة الجامعية في أغلب الدول ومنها بريطانيا.

- العمل في تجارة الأسهم، إذ يبلغ متوسط الأجر الذي تمنحه هذه الوظيفة ٥٩ ألف و٤٧٥ يورو (نحو ٦٤ ألف دولار). ويصل أجر وظيفة البناء والتعدين إلى ٥٦ ألف و٢٦٠ يورو (نحو ٦١ ألف و١٦٥ دولار)، فيما يبلغ أجر تجار السلع والبضائع ٥٣ ألف يورو (نحو ٥٧ ألف و٦١٤ دولار).

ويستطيع العامل في المنصات البحرية النفطية الحصول على أجر يصل إلى ٤٩ ألف و٢٧٨ يورو (نحو ٥٣ ألف و٥٦٠ دولار).

- ويحصل مراقب الحركة الجوية في المطار على أجر مقداره ٤١ ألف و١١ يورو (نحو ٤٤ ألف و٥٧٨ دولار)، ومن الوظائف التي لا تحتاج إلى شهادة جامعية هي مدير الموارد البشرية، إذ يبلغ أجر الموظف في هذه المهنة ٣٨ ألف و٦٧٧ يورو (نحو ٤٢ ألف دولار).

أما مسؤول النفايات الخطرة فيبلغ متوسط أجره ٣٦ ألف و٦٨٤ يورو (نحو ٣٩ ألف و٨٥٣ دولار)، فيما يكسب الصحفي من مهنته ٣٠ ألف و٩٩٨ يورو (نحو ٢٣ ألف و٦٧٠ دولار).

حالة نادرة جدا.. العثور على جنين داخل معدة شاب!

في حالة نادرة جدا أصابت 200 شخص فقط حول العالم، عثر أطباء في الهند على جنين داخل بطن شاب كان يعاني من آلام مزمنة في المعدة، اتضح فيما بعد أن السبب شقيقه التوأم الذي كان ينمو داخله.

وذكرت صحيفة «اندبندنت» البريطانية ان نارندرا كومار (18 سنة) المتحدر من ولاية اوتار براديش شمال الهند، دخل المستشفى بعد معاناته من آلام مزمنة، ليكتشف لاحقا أنه يحمل في معدته منذ ميلاده شقيقه التوأم.

وتدعى هذه الحالة النادرة «توأم داخل توأم»، وتنتج من امتصاص أحد التوائم للآخر من طريق الحبل السري أثناء مراحل الحمل المبكرة، ومن ثم استمراره في النمو داخل أحد أعضاء شقيقه.

وكان كومار يعاني من نوبات قيء مستمرة، وفقدان في الوزن، ولم يستطع الأطباء تشخيص مرضه، حتى وجدوا كتلة من الجلد والشعر والأسنان داخل جسمه.

وقال الدكتور راجيف سينغ إن الأطباء «أزالوا كتلة وزنها 5.2 كيلوغرام تتكون من شعر وأسنان ورأس شبه متطور، وبنية عظمية وعامود فقري، بالإضافة إلى كثير من السائل المحيط بالجنين».

فوائد صحية للفجل.. أهمها إذابة دهون الأرداف

- يساعد على الوقاية من الأمراض السرطانية.
- يحتوي على كمية كبيرة من الحديد التي تمنع تساقط الشعر.
- يقوي الأظافر.
- تقوية الأعصاب.
- التخلص من السعال.
- يحافظ على نضارة البشرة ويمنع التشققات.
- يعتبر الفجل من الخضروات المفيدة، لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن اللازمة لتقوية وتحسين الصحة، إليكم أبرزها:
- إذابة دهون الجسم خاصة منطقة الأرداف.
- حرق السعرات الحرارية.
- تنظيم عملية الهضم.
- الحفاظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

