استراحة الحياة

الثلاثاء 19-5-2015 العدد(1)

ذاكرة رام الله الحيّة

طوارئ في المنازل

يروين خيانة أزواجهن

«الجنيه هويتي»

سر الكنافة لا يغادر نابلس

علاج السكري.. هل سيكون فلسطينيا؟

حكايات غزية على «السجادة الحمراء»

الامتحانات تفرض الاستنفار في المنازل

نائل حمودة

مع بدء موسم الامتحانات النهائية، ازدادت الضغوط النفسية على الطلبة خاصة بعد اعلان الأهالي حالة الاستنفار في بيوتهم والغاء أو تأجيل الزيارات حتى انتهاء الامتحانات.

وعلى المستوى العام تبدو صالات الأفراح شبه فارغة ، وغاب عن شواطئ البحر الاقبال الا من بعض المصطافين، حيث ينصب تركيز الاهالي على توفير الهدوء والأجواء المناسبة لأبنائهم الطلبة رغم ما يؤكده خبراء النفس من ان تلك الأجواء تزيد من التوتر لدى التلاميذ الا انها عادات درجت بين الأهالي. ورغم تفاقم الأزمات الكبيرة في قطاع غزة من انقطاع التيار الكهربائي، وارتفاع في اسعار السلع الأساسية، الا ان الأهالي يبذلون قصارى جهدهم لضمان تفوق ابنائهم ونجاحهم وتوفير ما يستطيعون من متطلبات ودروس خصوصية حتى اذا اضطرهم الأمر للاستدانة.

تقول أم مؤنس: "احاول جاهدة توفير كل الاحتياجات لأبنائي خلال فترة الامتحانات، من اجل راحتهم واستغلال الوقت للدراسة، لكن مشكلة انقطاع التيار الكهربائي هي العقبة الكبرى، التي تقلقني في الامتحانات".

وطالبت وزارة التربية والتعليم بمراعاة ظروف الطلبة نظرا للأوضاع القاسية التي عاشوها في الحرب الأخيرة التي سببت لهم مشاكل نفسية. وتؤكد أم مؤنس انها تقوم بأعمال المنزل وحدها رافضة مساعدة أي من بناتها حرصا منها على منحهن الوقت الكافي للدراسة حتى يتمكن من الحصول على علامات عالية.

وتضيف: أقوم بعمل كل مطالب البيت من أجل مصلحة ابنائي، وفرحتي عندما يحصلون على الشهادات العليا، وفي ظل الظروف القاسية التي نمر بها في القطاع نحن بحاجة ضرورية للعلم.

وتقول طالبة الثانوية العامة أفنان انها تمر بضغوط نفسية صعبة بسبب قرب الامتحانات، وكل يوم يمر يزيدني توترا، وابذل جهدا كبيرا من أجل الانتهاء من المنهج الذي تصفه بالكبير، مشيرة الى ان ازمة الكهرباء تحرمها من الدراسة لساعات أطول خاصة في الفترة المسائية.

وتضيف: المنهاج كبير ويحتاج الى وقت كاف للدراسة، لأن فترة الحرب الأخيرة التي استمرت نحو واحد وخمسين يوما حرمتني ومئات الآلاف من طلبة الثانوية العامة من الحصول على معلومات مهمة في المنهاج سواء في المدرسة أو البيت.

وشكرت والدها ووالدتها اللذين يسعيان جاهدين لتوفير كل ما يلزمها من دروس خصوصية. وتقول: "يقدمان لي كل ما احتاجه ولا يبخلان علي بدعواتهما المستمرة".

ويقول طالب الثانوية العامة سائد ان "التوجيهي" صعب حيث نبقى طوال الوقت في البيت ندرس. ويضيف: أشعر بالتوتر والقلق الدائم خاصة مع اقتراب موعد الامتحانات، مشيرا الى ان من حق الطالب ممارسة حياته بشكل طبيعي خاصة مع اقتراب الموعد النهائي للامتحانات.

خبيرة نفسية

وتقول الخبيرة في الصحة النفسية أ. د. آمال جودة عميد شؤون المكتبات بجامعة الأقصى: ان "الضغط النفسي هو حالة من التوتر الجسمي والنفسي، ويعتبر من أكثر الظواهر شيوعاً في العصر الحديث، ونحن نعيش في قرية تكنولوجية واحدة بالإضافة الى العولمة والانترنت حيث اصبحنا نعيش حياة احداثها سريعة في العالم".

وتضيف: "هناك كثير من العوامل الداخلية والخارجية يعاني منها الانسان الفلسطيني، وجميعها تسبب توترا نفسيا صعبا وتؤثر على تركيز الطالب خاصة اذا كان مستوى التوتر فوق الحد الطبيعي".

وتؤكد أن التوتر شيء طبيعي وهو جزء من حياتنا، والطالب يحتاج بذل مجهود في الدراسة كي يحصل على مستوى عال، وهذا الأمر يجعله متوترا، لكن يجب ألا تزيد نسبة التوتر عن الحد الطبيعي حتى لا تنعكس بشكل سلبي على الطلبة من النواحي الجسدية والنفسية.

نصائح للأهالي والطلبة

وقدمت جودة نصائح للأهالي والطلبة للاستفادة منها في فترة الامتحانات وهي: ان يقوم الأهالي بلعب دور مهم في حياة ابنائهم، مشيرة الى ان قدرات الطلبة مختلفة من طالب لآخر اضافة الى ان الذكاء مختلف بين الناس.

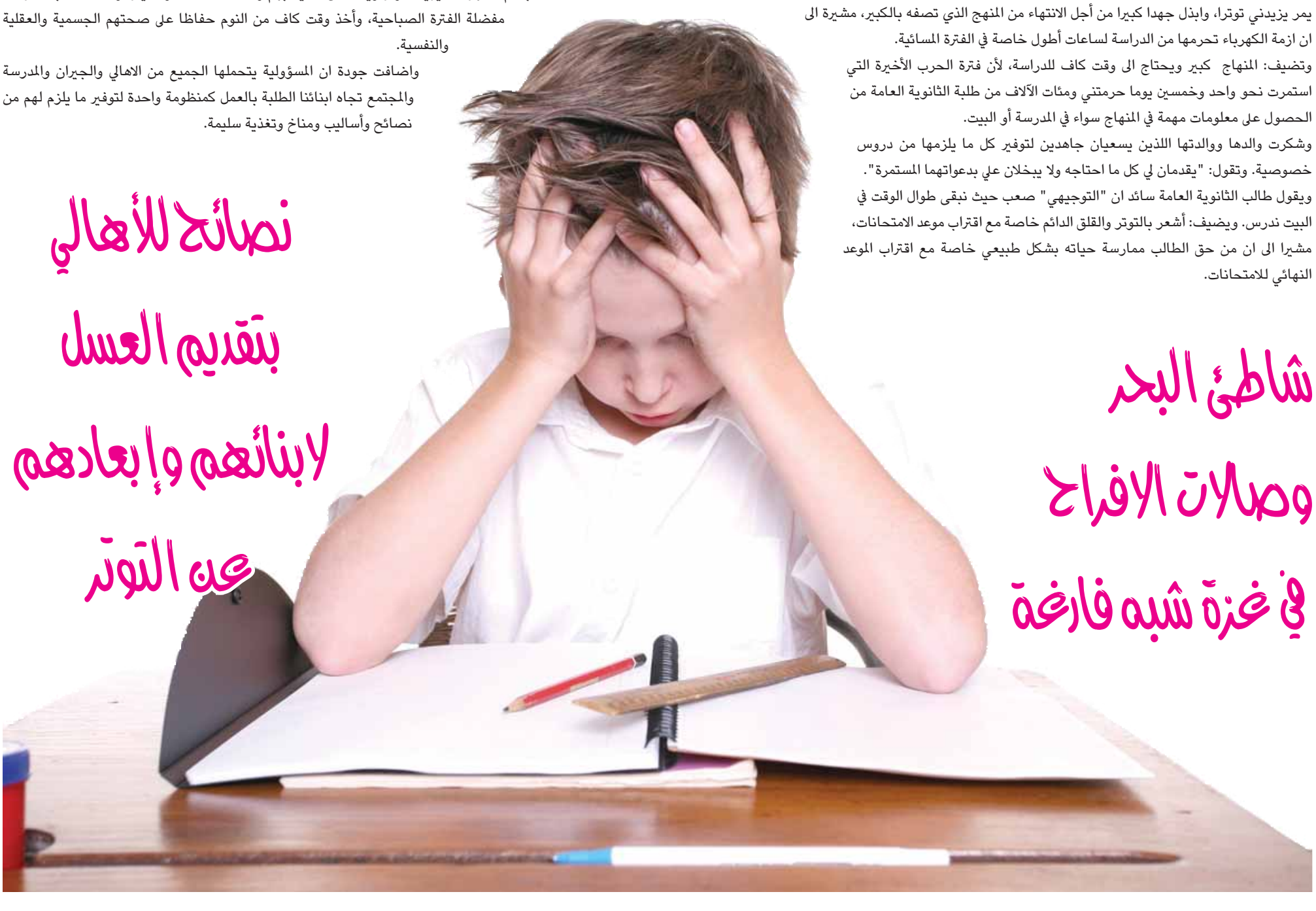
واكدت ان بذل المجهود يلزمه راحة نفسية ومطلوب من الأهل توفير الجو والغذاء المناسب للطلبة والابتعاد عن التوتر والعمل على تعزيز ما يحبه الطلبة واتخاذ سياسة الحوار معهم للتخفيف عنهم في مثل هذه المرحلة الصعبة، ومساعدتهم بأساليب ايجابية وتمكينهم من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي حتى يشعرون بالقدوة الكبيرة التي يلعبها الأهل.

كما تنصح جودة بالتغذية السليمة مثل العسل كونه مغذيا للمخ ومهدئا للأعصاب وقت الامتحانات، مشددة على الطلبة بعدم السهر لأنه يزيد التوتر ويقلل من استيعابهم وقت الامتحانات، واختيار أوقات مناسبة للدراسة مفضلة الفترة الصباحية، وأخذ وقت كاف من النوم حفاظا على صحتهم الجسمية والعقلية والنفسية.

واضافت جودة ان المسؤولية يتحملها الجميع من الاهالي والجيران والمدرسة والمجتمع تجاه ابنائنا الطلبة بالعمل كمنظومة واحدة لتوفير ما يلزم لهم من نصائح وأساليب ومناخ وتغذية سليمة.

نصائح للأهالي بتقديم العسل لابنائهم وإبعادهم عن التوتر

شاطئ البحر وصالات الافراح في غزة شبه فارغة



(الجنيه هويتي وطريقي للنجاح).. مبادرة في مدرسة عجة الأساسية

*

غازي ملحم : الجنيه لا يقل أهمية عن رمزية العلم الفلسطيني

استراحة الحياة

اسلام باسم ابو عدة

تحت عنوان: "الجنيه هويتي وطريقي للنجاح"، أطلقت مدرسة عجة الأساسية للبنين مبادرة منذ أربعة شهور لتحفيز الطلبة الضعفاء دراسيا من خلال منحهم الجنيه الفلسطيني كجائزة لتقدمهم العلمي في دروسهم، ولتحسين سلوكهم وأدائهم الدراسي، وتم توزيع الجنيهات على الطلبة لتعزيز الثقافة الوطنية وتثقيفهم بأننا أصحاب هذه الأرض وأن الجنيه لا يقل أهمية عن رمزية العلم الفلسطيني.

وقال مدير مدرسة عجة الأساسية للبنين وصاحب فكرة "الجنيه الفلسطيني هويتي وطريقي للنجاح" غازي دلة ملحم: هذه المبادرة تأتي ضمن مشروع التعزيز المدرسي الهادف إلى تحسين جودة ونوعية التعليم والارتقاء بالواقع التربوي من خلال ملامسة حاجة الطالب الإنسانية، وكان للجنيه الفلسطيني الدور البارز كأحد أدوات التعزيز.

وأضاف: الهدف من المبادرة تحقيق رسالة مواطنة والانتماء لدى طلبتنا وتعزيز الثقافة الوطنية وربط الطالب بتاريخه وحضارته وموروثه الثقافي، وأن الجنيه الفلسطيني هو رمز السيادة الوطنية ولا يقل أهمية عن رمزية العلم وهو أمل شعبنا في إقامة دولة فلسطينية كاملة السيادة وعاصمتها القدس الشريف، اضافة إلى إيجاد بيئة محفزة للتعليم.

وتابع: هذه المبادرة تمت بالشراكة مع المجتمع المحلي لتحقيق تكامل الأدوار في التعليم بين المدرسة والبيت والمجتمع؛ لتحقيق أهدافها التربوية.

وعن آلية العمل في الجنيه قال ملحم: يتم توزيع خمسة جنيهات على كل أستاذ موجود في المدرسة يوميا، ويتم منحها كجائزة لتحفير الطلبة المتأخرين في دروسهم؛ وإذا لمس المعلمون تغيرا من قبل هؤلاء الطلبة، يقوم الطلبة بتجميع هذه الجنيهات واستبدالها فيما بعد بهدايا من الإدارة أو الشراء من المقصف، وفي آخر الدوام يتم استبدال الجنيهات من الإدارة بشواكل من قبل صاحب المقصف.

من جهته قال سكرتير المدرسة عماد محمود: الفكرة من مدير المدرسة غازي ملحم، وتم تنفيذها بالتعاون مع المجلس القروي بالبلدة الذي يعتبر الممول لها، ويتم يوميا توزيع خمسة جنيهات على عشرة معلمين، وما يقارب من 1000 إلى 1500 جنيه شهريا، ويتم تعويضها لصاحب المقصف أو استبدالها بألعاب من الإدارة.

وأضاف: الفكرة ناجحة، وهناك احتمالية لتعميمها على المدارس كافة.

وقال: نحن مستمرون في المبادرة منذ أربعة شهور، وسنستمر بها إذا توفر الدعم المالي لها.

وعن نتائج المبادرة قال ملحم:"أحدثت المبادرة حراكا تربويا فاعلا وانعكست على أداء الطلبة وتحصيلهم، ولاقت ترحيبا مجتمعيا وإعلاميا عزز منها وأعطاها دفعة قوية لتحقيق أهدافها.

ووجه محمود عتابا للمسؤولين لعدم اهتمامهم بالمبادرة التي عرفت الأطفال بعملتهم قبل الاحتلال وجعلت لديهم حافزا للعلم والإبداع، وشكر مديرية تربية قباطية لاهتمامها بالمبادرة.

يذكر أن الجنيه الفلسطيني صدر عن مجلس فلسطين للنقد (Palestine Currency Board) الذي كان تابعا لوزارة المستعمرات البريطانية.

وكان الجنيه الفلسطيني العملة الرسمية الشرعية في مناطق الانتداب البريطاني على فلسطين وإمارة شرق الأردن بين 1927-1948، وكان يقسم إلى 1000 مل، وكان الجنيه الفلسطيني يساوي الجنيه الاسترليني البريطاني بالضبط، وأطلق بعض الناس اسم "شيلينغ" على القطعة النقدية بقيمة 50 ملا إذ ساوت قيمته قيمة الشيلينغ البريطاني (ألغي تقسيم الجنيه الاسترليني إلى 20 شيلينغا في عام 1971).

*

عماد محمود : مستمرون في المبادرة إذا توفر الدعم المالي لها

باحثة من غزة تتوصل لعلاج قد يشفي مرضى السكري

طبّقت على 16 مريضا وكانت النتيجة ايجابية

علاء الهجين

عندما يخبر الطبيب مريضه بأنه مصاب بالسكري ويؤكد له عدم وجود علاج يشفي المرض وأن الأدوية التي سيتناولها يمكنها فقط أن تضبط مستوى السكر في الدم, وانه سيحرم من أطعمة كثيرة قد تسبب له ارتفاع السكر فكل ذلك كفيل بتشويش حياته. لكن, كما يقال فان لكل داء دواء.

فقد توصلت الدكتورة عبير القططي رئيس قسم الطب المخبري بكلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة الأزهر في غزة مؤخرا بالتعاون مع باحثين اميركيين لعلاج قريب قد يكون البلسم الشافي والحلم الذي يراود ملايين المرضى المصابين بداء السكري على مستوى العالم.

ولدت د. عبير في الأردن وترعرعت بالعاصمة عمان، ودرست في مدارسها، ومن ثم أكملت مشوارها الجامعي بتخصص تحاليل طبية في الجامعة الأردنية, وحصلت على الماجستير من نفس الجامعة, وبعد ذلك حصلت على منحة لدراسة الدكتوراة من جامعة كولورادو بالولايات المتحدة الأميركية, وتقطن حاليا بحي تل الهوى بمدينة غزة.

تؤكد د. عبير أن مرض السكري يعتبر مزمنا وله العديد من المضاعفات التي تحدث للشخص المصاب بالمرض, منها ما يحدث على الأوعية الدموية الدقيقة والكبيرة, وقد يؤثر على الكليتين والأعصاب والقلب, وهذه الأعراض قد تعرض حياة المصاب للخطر.

وتضيف: هناك نوعان أساسيان من مرض السكري، الأول وهو المعتمد على الانسولين ويصيب صغار السن, وهذا النوع لا يعتمد على العامل الوراثي في نقل الداء للآخرين, أما النوع الثاني فهو غير المعتمد على الانسولين وعادة يصيب كبار السن (ما فوق الـ 40 عاما), ويعتمد في نقل المرض على العوامل الوراثية, فينتقل من الجد للأب والابن.

وتتابع "الشخص المصاب قد يشعر بالجوع والعطش الشديدين ويعاني من نقص في الوزن ويضطر للتبول عدة مرات في اليوم".

وحول سبل الرعاية للمرضى المصابين بالنوع الأول تقول: يجب علاجهم باستمرار بحقن الانسولين بالإضافة للمتابعة الأولية مثل قياس مستوى الدهون باستمرار عند المريض، مشيرة الى ان المضاعفات على المريض قد تؤثر على شبكية العين والأعصاب, اما المصابون بالنوع الثاني فيبدأ علاجهم بالحبوب التي من الممكن أن تخفض الجلوكوز في الدم, ومن الممكن أن تصل المضاعفات لمرضى النوع الثاني الى استخدام حقن الانسولين.

وتظهر الاحصائيات ان 220 مليون نسمة في العالم يعانون من السكري, وحسب ما تورده منظمة الصحة العالمية فإنه من المرجح أن يزداد ذلك العدد بنسبة تفوق الضعف بحلول العام 2030 إذا لم تتخذ الاجراءات الفاعلة للحيلولة دون ذلك، مع العلم أن نحو 80% من الوفيات نتيجة مضاعفات مرض السكري تحدث في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل.

وجاء في تقرير مركز المعلومات الصحية أن نسبة مرضى السكري تبلغ حوالي 10% من مجموع السكان في الأراضي الفلسطينية, وأن نسبة الإناث المصابات بداء السكري أعلى عن الذكور، وتبلغ نسبة الإناث بين مرضى السكري حوالي 55%، بينما تبلغ نسبة الذكور حوالي 45%، فيما تبلغ نسبة مرضى النوع الأول من السكري 5%، بينما تبلغ نسبة مرضى النوع الثاني 95% من مجموع مرضى السكري في فلسطين.

وخلال بحث الدكتوراة الذي اجرته الدكتورة عبير والذي كان له علاقة بالمواد الكيميائية التي قد تستخدم في يوم من الأيام عوضا عن هرمون الانسولين المستخدم لحقن مرضى السكري, فقد توصلت لإنتاج المادة الكيميائية التي قد تكون لها علاقة بالشفاء.

وتوضح د. عبير ان العنصر الكيميائي (BMOV) موجود في الكثير من الأغذية مثل البقدونس والحبوب والفلفل الأسود, وتم التعامل مع هذا العنصر وتصنيع مادة كيميائية طبقت أولا على أنسجة ومن ثم على حيوانات فكانت النتيجة جيدة, وبعد نجاح التجربة طبقت على 16 مصابا بالداء ومع مرور الأيام اثبتت هذه المادة كفاءتها بتخفيض نسبة الجلوكوز بالدم, وتحسن الاستجابة لهرمون الانسولين لديهم.

وتضيف: "اقتصر عملنا في بداية الأمر على عرض انواع الخلايا في المعمل لهذه المادة الكيميائية (BMOV) فأثرت ايجابيا على مستوى الانزيم (AMPK) الموجود داخل الخلايا, واثبتت ان لها علاقة بتخفيف نسبة الدهون في الدم التي من شأنها أن ترفع نسبة السكر عند المصاب, وتعمل أيضا على تخفيض ارتفاع ضغط الدم".

وبشأن امكانية شفاء المريض بالسكري بشكل تام تؤكد القططي أنه من المبكر الحديث عن الشفاء التام للمرضى, لكن العلاج يؤدي الى استقرار حالة المصاب ويقلل الحقن بالجرعات اليومية للأنسولين. وتضيف: تكلفة العلاج مبدئيا قد تكون عالية لأن المادة ستحضر تجاريا, لكن اذا تبنت وزارة الصحة نفقات العلاج فمن الممكن أن يكون في متناول الجميع.

عثمان ناصر.. ذاكرة رام الله الحيّة

استراحة الحياة

دعاء شلش

للوهلة الأولى لن تراها، فهي قديمة وكفتاة خجولة تختبئ بين المحال والمقاهي والبسطات، ووجوه تمشي أمامها ذهابا وإيابا دونما توقف. فضولي الصحفي دفعني لمقابلتها، وللمناسبة لم أتمكن من معرفة اسمها الا بعد حديثي مع صاحبها! فارتديت وجهي الصحفي وقابلت "المكتبة العلمية"!

لكني ما كنت أدري أنني على موعد مع التاريخ وسأدخل آلة الزمن لتعود بي ستة عقود ونيف الى الوراء.. نعم ان التاريخ يقف أمامي الآن ويحدثني على لسان المعلم عثمان جميل ناصر.

بابتسامة مثقفة وبوجه جميل بما يحمله من بساطة ومرارة ما عاشه وبكوفية أصيلة تعلو رأسه، استقبلني العم ناصر الذي تكبره المكتبة بأربع سنوات فقط.

البدايات.. موعد مع قصة وتاريخ

قال: "أنشأ هذه المكتبة والدي جميل عثمان ناصر - من دير غسانة قضاء رام الله- بعد تقاعده من التدريس عام 1950 حيث كان مدرسا للتاريخ أيام الانجليز وقارئا نهماً، وذلك بالشراكة مع اثنين من أقاربه الى أن فضت الشراكة وبقيت المكتبة ملكا لوالدي بمفرده عام 1974".

وتابع "عند عودتي من الولايات المتحدة الأميركية عام 1983 حيث كنت أكملت بكالوريوس أحياء وأنوي البقاء هنا لبضعة أشهر ثم العودة لاكمال الدراسات العليا، كانت الصدمة بأن فقد والدي بصره فقد كان مريضا بالسكري وبذلك كان علي البقاء هنا".

وبينما كان يحدثني عن التاريخ قاطعنا زبون، لكن سؤاله كان غريبا:"سمعت انك بتدور على عروس يا عم؟ فأجابه العم عثمان: نعم، لكن أريدها جامعية، فان مت تعتمد على نفسها، وذهب الزبون بعد أن شكره وودعه بعلامة تعجب.

لم يتزوج العم عثمان طيلة السنوات التي زلفت وامضى اثنين وعشرين عاما معلما في مدارس رام الله وضواحيها، حيث كان يقسم وقته بين التعليم والمكتبة، لكن بعد تقاعده بات يقضي معظم وقته في المكتبة.

الممنوعات .. قصة من السبعينيات

ذكر لي قصة وقعت عام 1976 حيث كان أخوه متواجدا في المكتبة في ذلك الوقت، وكان اشترى عشرة كتب من شخص ما، وحينما رأى "عميلا" يجلس على القهوة، أحد هذه الكتب العشرة كان معلقا على الرف بالخارج أخبر قوات الاحتلال، وفور وصول جيش الاحتلال كان الأخ أعاد الكتب للبائع فلم يجد الجيش شيئاً ومع ذلك أغلقوا المكتبة لمدة اسبوعين وفرضوا غرامة قيمتها 5000 دينار وحكما بثلاث سنوات مع وقف التنفيذ. ويضيف: "سلمونا حينها قائمة بـ 6000 كتاب من الممنوعات بينها بعض النسخ من القرآن الكريم".

العقبات.. الاحتلال

وأكمل حديثه عن العقبات والتعجيز الذي يقوم به الاحتلال حيث قال: "احضار الكتب صعب ويتعمد الاحتلال تأخيرنا على الجسر ويتذرع بفحصها ولا يخلو الأمر من منع بعضها وان أردت اختصار المعاناة واحضارها من الخليل مثلا فستصلنا بالسعر الفلاني، وذلك لأن التاجر سيأخذ علاوة على ثمنها ضريبة ومقدار ربح وأجرة توصيلة".

مواقف طريفة

ضحك العم جميل عندما سألته عن مواقف طريفة حصلت معه في المكتبة وحدثني عن بعض العجائز، حيث يظن بعضهم المكتبة هذه صيدلية فيطلبون منها بعض "حبات الأسبرين" وبعضهم يظنها دكانا ويطلبون "دخان هيشة".

الفرق بين الماضي والحاضر

يقول العم جميل بصفتيه صاحب مكتبة ومعلما له باع طويل في التعليم وعاصر ثلاثة أجيال: "كان الاقبال سابقا على القراءة واقتناء الكتب قليلا، لكن حالياً هناك توجه من قبل طلاب اللغة العربية بشكل خاص وطلاب الآداب عموما على الروايات وبعض الكتب الأخرى".

ختامها ابتسامة ونصيحة

واختتم المعلم عثمان ناصر حديثه بابتسامة لم يتخل عنها طوال لقائي به، حتى عندما ذكر مواقف مر بها. ورغم مرضه، اختتم متفاخرا بطلابه وبتاريخه التعليمي الطويل وبنصيحة التسلح بالعلم خاصة للفتيات، فالأيام لا تدري ما تخبئ لك!

بعدها نزعت وجهي الصحفي وشكرته "كابنة بلد" وانطلقت.

تلوث الهواء.. هل يقلل ذكاء الأطفال؟

د. هاني رمزي عوض *

قد يعتقد الكثيرون أن الأطفال الذين يحيون في المدن الكبرى محظوظون أكثر من أقرانهم الذين يحيون في المجتمعات الريفية. لكن رغم الحياة العصرية التي يتمتع بها الأطفال والسكان بوجه عام في العواصم المختلفة، خاصة الدول الصناعية، فإن هذه الحياة العصرية لها الكثير من الجوانب السلبية بطبيعة الحال، لعل أهمها وأشهرها تلوث الهواء نتيجة انبعاث كميات كبيرة من عوادم السيارات بجانب أبخرة المصانع المتعددة المحيطة بالمدن، والتي تحتوي على كميات كبيرة من الرصاص والغازات الضارة بصحة الإنسان، خاصة النشء الصغير، رغم القوانين التي تحاول أن تحد من هذه الظاهرة العالمية.

التلوث والذكاء

وهناك آلاف الدراسات التي تناولت التأثير السيئ لتلوث الهواء على صحة الأطفال، منها دراسة حديثة نشرت مطلع أيار في دورية سموم الأعصاب والتشوهات الخلقية Neurotoxicology and Teratology.

وأشـــارت الدراسة، التي قـــام بها باحثون من جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الأميركية، إلى أن الأمهات الحوامل اللاتي يتعرضن لتلوث الهواء بجانب المعاناة من الفقر وسوء الأحوال الاقتصادية يتسببان في نقص مستوى الذكاء بالنسبة لأطفالهن في عمر الخامسة، مقارنة بأقرانهم الذين ولدوا لأمهات تمتعن بمستوى اقتصادي أعلى ومستوى أقل تلوثا من الهواء. ومن المعروف أن فرص تلوث الهواء تزداد في المدن أكثر من الأرياف نتيجة لتعدد مصادر التلوث من مركبات النقل المختلفة، وكذلك مولدات الطاقة، وزيادة معدلات التدخين خاصة في الدول التي يكثر فيها تدخين الشيشة. وأيضا هناك خطر يواجه الدول الفقيرة التي توجد بها صناعات معينة تمثل خطورة على صحة الإنسان، والتي تقيمها الدول الغنية، حيث إنها لا يمكنها إقامة تلك المصانع في دولها المتقدمة.

وتتبع الباحثون 276 من الأمهات من خلال سجلات متابعة الحوامل في المناطق الحضرية من ولاية نيويورك بالولايات المتحدة، وذلك في الفترة منذ بداية حملهن وحتى بلوغ الأطفال الطفولة المبكرة في نحو الخامسة من العمر. وكانت الأمهات خلال تلك الفترة قد تعرضن لاستبيان حول أحوالهن الاقتصادية، وعما إذا كانت أحوالهن المعيشية جيدة من عدمه، ومنها توفر الاحتياجات الأساسية من متطلبات الحياة مثل الغذاء الكافي والملابس وغيرها. وأيضا كن جميعا قد تعرضن لتلوث الهواء ومعظمهن كن يقطن في مناطق شديدة التلوث والزحام. وتم قياس معدلات الذكاء في مراحل متفرقة وفترات زمنية مختلفة.

تأخر الأطفال

وظهر أن بعض هؤلاء الأطفال تأخر في الكلام حتى عمر الثالثة، وبعضهم سجل درجات منخفضة في اختبارات الذكاء عند عمر الخامسة، وكذلك أيضا في عمر السابعة حينما تمت إعادة تلك الاختبارات. وبجانب ذلك أصيب الكثير من هؤلاء الأطفال بأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف. وكانت تحاليل العينات المأخوذة من الحبل السري للأمهات الحاملات بهؤلاء الأطفال أظهرت ارتفاع نسبة التلوث في الدم، كما تعرض معظم هؤلاء الأمهات لضائقة اقتصادية. وأظهر هؤلاء الأطفال صعوبة في استرجاع المعلومات التي يعرفونها في عمر السابعة. وكانت الذاكرة الفاعلة working memory لديهم ضعيفة. والمثير أن نفس الأطفال الذين عانت أمهاتهم من التلوث أظهروا اختلافا في معدلات الذكاء تبعا للحالة الاقتصادية التي مرت بها الأم، سواء أثناء الحمل أو لاحقا، حيث إن الأطفال الذين لم تعاني أمهاتهم من الفقر أظهروا مستوى أعلى من الذكاء من أقرانهم الآخرين. وأثبتت الدراسة أن الفقر يضاعف من تأثير العوامل البيئية الأخرى، وخصوصا تلوث الهواء، وهو الأمر الذي أوصت الدراسة بضرورة تلافيه، وضرورة الرعاية النفسية للأمهات الحوامل اللاتي يتعرضن لظروف اقتصادية سيئة، وخاصة اللاتي يقمن في أحياء صناعية وقريبة من التلوث.

وكانت دراسة أميركية في العام السابق انتهت إلى نفس النتائج وأشارت إلى أن تلوث الهواء مسؤول عن أمراض السلوك في الأطفال واضطراب الوجدان، خاصة مرض فرط النشاط وقلة التركيز ADHD.

أمراض التلوث

وكان الباحثون قاموا بتتبع المئات من السيدات الحوامل في نفس ولاية نيويورك وهؤلاء الأمهات كن غير مدخنات، ولاحظوا أن الأطفال المولودين لأمهات تعرضن للكثير من تلوث الهواء زادت لديهم الفرصة 5 أضعاف لحدوث أمراض السلوك وزادت فرص حدة الأعراض في الأطفال مرضى نقص الانتباه وفرط النشاط في فترة المدرسة في نحو عمر التاسعة عن أقرانهم الآخرين المصابين بنفس المـــرض، لكن تعرضت الأمهات لكمية أقل من تلوث الهواء.

وحسب إحصائيات مركز مراقبة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة فإن ما يقرب من 10 في المئة من الأطفال الأميركيين يعانون من أعراض مرض نقص الانتباه وفرط النشاط في الفترة العمرية من 4 أعوام وحتى 17 عاما، لكن بطبيعة الحال تختلف هذه الأعراض اختلافا كبيرا في الحدة والتكرار. والكثير جدا من هذه النسبة لا يتم تشخيصها بشكل جيد حيث يعتبرها الآباء مجرد سلوك طبيعي من الطفل.

ولكي يظهر الباحثون الدور الكبير لتلوث الهواء في المسؤولية عن إصابة الأطفال بأمراض السلوك قاموا بقياس مواد معينة (تشير إلى زيادة التلوث) في بول الأطفال وجاءت النتائج مؤكدة. وأوصت هذه الدراسات بضرورة الحد من انتشار تلوث الهواء وبذل كل الجهود للحفاظ على صحة الأطفال بحيث تتم مراعاة عوامل الأمان من خلال المسؤولين عن البيئة، وأيضا يجب علاج المشكلات النفسية التي تعاني منها الأمهات ومعالجة هذه الأسباب سواء اقتصادية أو نفسية حتى لا تؤثر بالسلب على الأطفال الصغار.

---

* استشاري طب الأطفال

سلامة نظر الطفل الرضيع

في الشهور الأولى بعد الولادة، قد تجدين صعوبة كبيرة في تحديد صحة حواس طفلكِ الخارجيّة من دون الإستعانة بالطبيب، وبالأخص النظر! فرضيعكِ الذي لم يتعلم الكلام بعد لا يمكنه التعبير في حال أصاب خطب ما رؤيته كما في حالة الأطفال على مقاعد الدراسة. إليكِ في هذا السياق بعض العلامات التي بإمكانكِ الإستناد عليها لتحديد ما إن كانت رؤية طفلكِ الرضيع سليمة، وما إن كان الأمر يستدعي مراجعة طبيّة!

قدرة الرضيع على رصد التحركات

لعلّ أوّل ما يمكن فعله للتأكّد من سلامة نظر الطفل الرضيع هو مراقبة قدرته على رصد التحركات من حوله. فهل يلاحق طفلكِ بنظره غرضاً متحرّكاً؟ وهل يثبت نظره على غرضٍ لافت أو ملوّن إستحوذ على إهتمامه؟ كلّها مؤشرات بإمكانكِ الإعتماد عليها في الأشهر الـ3 الأولى للتأكد من سلامة نظر طفلكِ.

البياض في بؤبؤ العين

تنبّهي جيداً من أنّ طفلكِ لا يعاني على الإطلاق من أي تشكل بقع بيضاء في البؤبؤ، إذ إنّ ذلك مؤشراً الى بعض الأمراض التي تصيب العينين. في حال لاحظتِ أي بقع غير طبيعية، لا تتردّدي في مراجعة الطبيب المختص على الفور.

الكنافة..

سر النكهة النابلسية الذي لا يغادر حدود المدينة

أمل دويكات

صباح كل يوم يتوجه أبو أسعد الشنتير وولده أسعد نحو محلهما الصغير وسط البلدة القديمة بنابلس، ويمارس أبو أسعد عمله في الفرن حيث يشوي بعض أنواع الحلويات. والعمل في الفرن جزء لا يتجزأ من عمل "الحلواني" خاصة صانع طبق الكنافة، ذلك الطبق الذي يتولى أسعد الشنتير "أبو باسل" صناعته نقلا عن والده. كان هذا في عام 1969. عام 2015 يجلس الشاب باسل أسعد الشنتير "أبو أسعد" مكان والده وجده في المحل ذاته، حيث لا يجد المرء مكاناً للجلوس، فيتناول طبق كنافة "على الواقف" في محل حلويات الأقصى.

السر

يقول باسل الشنتير (35 عاماً) لـ "استراحة الحياة": "يكمن سر الكنافة في عدة أمور، منها الجبنة المستخدمة، والطريقة التي يتم فيها عمل الكنافة وهي بالنسبة لنا الطريقة التقليدية التي ورثتها عن أبي وجدي ، وهناك أمر قد لا يصدقه الناس وهو الماء الذي نستخدمه". وتوضيحاً لكلامه يقول باسل "نحن نتعامل مع مصدر واحد لا نغيره بالنسبة للجبنة التي نستخدمها في تحضير الكنافة، كما أن المياه عندما تتغير يتغير الطعم المعهود للكنافة، وهذا ما يحدث مع بعض الذين يغيرون محل صنع الكنافة من مدينة إلى أخرى، فمياه مدينة نابلس مختلفة عنها في أماكن أخرى. وكما تلاحظون نحن لم نغير المكان ولا الطريقة الخاصة بنا ولا المياه التي نستخدمها، وهذا من أسرار طعم الكنافة".

وعن إمكانية افتتاح فروع أخرى يقول الشنتير "نحن لا نفكر بنقل الصنعة إلى مكان آخر، مهما كان هذا المحل بسيطاً فالكل يعرفه، والكل يزور البلدة القديمة ويتناول من حلويات الأقصى التي باتت معروفة باسم العائلة أكثر من الاسم التجاري للمحل".

الناعمة والخشنة

هناك نوعان من عجينة الكنافة: العجينة الناعمة وهي التي تشتهر بها مدينة نابلس عموما ومحل حلويات الأقصى خصوصاً، والثانية العجينة الخشنة أو المسماة "اسطنبولية" ويقول باسل الشنتير إن صناعة العجينة الخشنة اشتهرت في مدينة اسطنبول التركية قديما ومنها أخذت نابلس طريقة صنعها، وتميزت نابلس بصناعة الكنافة الناعمة التي أصبحت تسمى حول العالم باسم "نابلسية".

وعن عادات أهالي نابلس بتناول الكنافة يقول الشنتير "هناك ساندويش الكنافة التي اعتاد الناس قديما تناوله كوجبة صباحية متكاملة غنية بالمواد الغذائية، وهي عادة نابلسية معروفة قديماً وصحيّة أيضاً". ويضيف باسل "إن الكنافة لدينا هي طبق الأفراح والأتراح، تقدم في المناسبات السعيدة على اختلافها، كما تُقدّم بعد وفاة الميت بثلاثة أيام وتسمى "الدلايل" وتقديمها في ثالث أيام العزاء بمثابة إشعار من أهل المتوفى بانتهاء العزاء وإعطاء الحياة حقها كما أُعطي الميت حقه، وتعتبر الدلايل عملا خَيِّرا يُقدّم عن روح المتوفى".

مهنة الجد والأب والابن سينقلها باسل بالطبع إلى الحفيد الصغير (أسعد) الذي ما زال في سن السادسة من عمره، يقول باسل "بالتأكيد سأعلم ابني هذه الصناعة التي ورثتها عن جدي وأبي وارتبطت باسم العائلة منذ عقود" مؤكدا احترام الحق في التعليم، لكن دون التخلي عن هكذا مهنة، فهي ليست مصدر دخل للأسرة وحسب، لكنها شعار يميز المدينة منذ مئات السنين.

التخصص أفضل

يقول أبو أسعد إن أفضل شيء في مهنة صناعة الحلويات هو التخصص في نوع معين حتى يبدع الإنسان في مجاله أكثر، وهو ما دفعه إلى التخلي عن صناعة أنواع أخرى من الحلويات كان جده ووالده يقدمانها في محلهم. ويضيف باسل "قبل الانتفاضة كنا نبدأ العمل في المحل عند الثانية فجراً لتجهيز العجائن، والجبنة، وغيرها من مستلزمات العمل، لكن الظروف الأمنية الصعبة في بداية انتفاضة الأقصى جعلت من الصعب الوصول إلى المحل في ساعة مبكرة، فكنا نضطر إلى التأخر عدة ساعات لبدء يوم العمل، ومن هناك توقفنا عن صنع الكنافة الخشنة وأصبحنا نحضرها من مكان آخر في المدينة، إلا أننا لم نتوقف نهائيا عن صناعتها، ومن هنا فكرت أن يكون التخصص بتقديم الكنافة الناعمة لتكون بصمة وعلامة مميزة للمحل، كما توقفت عن إنتاج أنواع أخرى من الحلويات كان المحل يقدمها بها قبل سنوات". "حلويات الأقصى" واحدة من مجموعة محال صناعة حلويات في مدينة نابلس، ولكل منها رواده وما تزال الكنافة النابلسية تحظى بأفضلية على كثير من أطباق الحلويات داخل المدينة وخارجها بل حتى خارج حدود فلسطين.

شيرين عبدالوهاب تطرح برومو طريقي

طرحت المطربة شيرين عبد الوهاب فيديو للبرومو الدعائي لمسلسلها الأول "طريقي" المقرر عرضه في شهر رمضان وذلك عبر صفحتها الرسمية علي موقع "فيسبوك". وظهرت شيرين وهي تجلس في صمت ممسكة بالعود، وكشفت عن قناة cbc التي فازت بعرض المسلسل عبر شاشتها. مسلسل طريقي بطولة شيرين عبد الوهاب، والنجم السوري باسل خياط، وسوسن بدر، وأحمد فهمي، ومحمود الجندي، ومن تأليف تامر حبيب، وإخراج محمد شاكر.

إليسا تتعرض للضرب والتعنيف

حققت النجمة اللبنانية إليسا نجاحا منقطع النظير منذ الساعات الأولى لإطلاق كليبها الجديد "يا مرايتي". واختارت اليسا مع مخرجة الكليب إنجي الجمال توصيل رسالة اجتماعية مهمة من خلال الكليب، حيث جسدت خلال أحداثه قصة امرأة متزوجة تتعرض للإهانة والضرب والتعنيف من زوجها ووالد ابنيها، إلا أنها قررت الثورة على وضعها، وبالفعل حصلت على بداية وحياة جديدة، وكتبت نهاية المرحلة المأسوية التي عاشتها مع زوجها. وأثنى عدد كبير من نجوم الوطن العربي على فكرة الكليب، وأداء المطربة التي أظهرت مهارات تمثيلة محترفة. وحقق الكليب نسب مشاهدة قياسية متصدرا قوائم الأكثر مشاهدة عبر موقع يوتيوب. من ناحية أخرى، تألقت إليسا في حفل غنائي ضخم أحيته في باريس، شهد حضورا مكثفا من كافة الجاليات العربية، حيث أطربتهم إليسا بباقة من أجمل أغانيها.

نجمات يروين تفاصيل خيانة أزواجهن

اعترافات مثيرة لا يُمكن أن تُصرح بها أي امرأة، لكن بعض الفنانات قررن اتخاذ هذه الخطوة، وكشفن بكل جرأة عن خيانة أزواجهن لهن، وأكدن أن جمال المرأة واهتمامها بنفسها لا يمنع الرجال من الخيانة والتفكير بامرأة أخرى.

فمن الفنانات اللاتي اعترفن بغدر وخيانة أزواجهن لهن؟ وكيف وصفن شعور الخيانة؟ تفاصيل كثيرة في السطور التالية.

غادة عبد الرازق

بعد مرور عدة شهور على انفصالها عن زوجها الإعلامي محمد فودة، فجرت الفنانة غادة عبدالرازق مفاجأة من العيار الثقيل، بعد إعلانها عن خيانته لها مرة واحدة.

ورغم أن الخيانة شعور مؤلم، إلا أن غادة تحدثت عن خيانة زوجها ببساطة شديدة؛ وسخرت مما يحدث وقالت: "الخيانة طفاسة وقلة أدب من الرجال، وهذا طبع في الرجال بصفة عامة؛ سواء كانت زوجاتهم غادة عبدالرازق أو جينيفر لوبيز".

دينا

"زوجي السابق خانني رغم جمالي"، بهذه الكلمات كشفت الفنانة الاستعراضية دينا عن خيانة طليقها لها، لكنها رفضت الكشف عن أي تفاصيل حول هذا الأمر، لكنها أكدت أيضاً أن الخيانة صفة مشتركة في جميع الرجال. وأضافت أن جمال المرأة واهتمامها بنفسها لن يمنع زوجها من خيانتها. دينا لم تكتف بهذه التصريحات الجريئة، بل أكدت أن تقرب الرجال في بعض الأحيان إلى الله عز وجل، وإقبالهم على الصلاة بانتظام واستمرار، يكون دليلاً على استعدادهم للزواج مرة ثانية.

ديما بياعة

الفنانة ديما بياعة لم تكتف باتهام طليقها الممثل تيم حسن بالخيانة، بل فجرت مفاجأة من العيار الثقيل أثارت حالة من الدهشة بالوسط الفني لفترة طويلة، وذلك عندما أكدت أنه خانها مع الفنانة نسرين طافش، مؤكدة أن دخولها حياة تيم السبب وراء انفصالهما. ديما لم تكتف بهذه التصريحات، بل كشفت أن تيم خانها ثلاث مرات، ورغم تصريحاتها الصادمة؛ إلا أن تيم رفض الرد أو التعليق على الاتهامات.

علا غانم

"زوجي خانني في غرفة نومي"، هكذا كشفت الفنانة علا غانم أيضاً عام 2009 عن خيانة زوجها السابق لها، حيث أكدت أنها وجدته مع امرأة أخرى بغرفة نومها، وكشفت أنها تعاملت مع هذا الموقف الذي لا يُمكن أن تنساه بهدوء شديد، ورفضت الانفعال ونجحت في السيطرة على أعصابها، حتى تمكنت من الطلاق منه.

علا أكدت أنها تعرضت للخيانة من أصدقائها والمقربين منها، إلا أنها أكدت أن خيانة الزوج هي أصعب شعور في الحياة.

أصالة

رغم مرور عدة سنوات على انفصالها عن زوجها السابق أيمن الذهبي، إلا أن الفنانة أصالة كشفت عن خيانته لها مع فنانة رفضت الكشف عن اسمها.

وقالت من خلال برنامج «صولا» الذي تُقدمه: «أخبرني السائق بأن زوجي يتسرمح مع الستات بينما أنا منشغلة بعملي، فطلبت منه إيصالي إلى مكان تواجد زوجي، وبالفعل وجدته هناك برفقة الفتاة ذاتها وتصرفت حينها بلا وعي ومشيت، وذهبت على الفور إلى مدير شركة الإنتاج التي أتعاقد معها؛ وأخبرته عن استعدادي لتجديد عقدي شرط عدم تعاونه مع هذه الفتاة إطلاقاً، التي كانت تسعى للتعاقد مع هذه الشركة». وأضافت: «بالفعل لم يوقّع معها ولم أسمع شيئاً عنها من وقتها، وأتمنى أن تكون قد حققت حلمها بطريقة ثانية».

فولكس فاغن تعلن أسعار الجيل الجديد من الطراز T

أعلنت
شركة فولكس فاغن أسعار الجيل الجديد
من سيارتها الخدمية T المعروفة داخل الشركة باسم الطراز T6.
وأوضحت الشركة الألمانية أن موديل الحافلة، الذي يحمل الاسم Multivan، يتوافر نظير سعر يبدأ من 29 ألف و952 يورو، بينما يبدأ سعر الموديل الخدمي Transporter من 20 و990 يورو.
وتضم باقة المحركات ستة محركات بنزين وديزل، تغطي نطاق قوة يمتد من 62 كيلووات/84 حصان إلى 150 كيلووات/204 حصان.
كما تقدم فولكس فاغن موديلاً خاصاً من السيارة Multivan، يحمل الاسم (Generation Six)، وهو يمتاز بتصميم كلاسيكي وتجهيزات إضافية، بالإضافة إلى طلاء اختياري ثنائي الألوان. ويتوافر الموديل الخاص نظير سعر يبدأ من 45 ألف و905 يورو. **(د.ب.أ)**

أودي تطلق دراجة هوائية فاخرة

أطلقت شركة أودي دراجة هوائية فاخرة، تقدم أقصى درجات متعة القيادة والديناميكية الفائقة.
وأوضحت الشركة الألمانية أن الدراجة الهوائية Sport Racing Bike تتمتع بالخفة والرشاقة؛ حيث لا يتعدى وزنها 5ر8 كيلوغرام، وذلك بفضل تصنيع الإطار (790 غراماً) والعجلات من ألياف الكربون. كما تنطق الدراجة الهوائية بالفخامة؛ حيث يكتسي مقعد الدراجة بجلد نابا الفاخر.
وسيقتصر إنتاج الدراجة الهوائية Sport Racing Bike على 50 نسخة فقط، وتتوافر نظير سعر باهظ يبلغ 17 ألف و500 يورو. **(د.ب.أ)**

بورشه تكشف عن سيارتها «911 جي تي 3 آر» الجديدة

كشفت شركة بورشه النقاب عن سيارتها "911 جي تي 3 آر" الجديدة، التي تعد أسرع وأخف وزناً وأكثر قوة وفعالية من الموديل السابق.
وأوضحت الشركة الألمانية أن سيارتها الجديدة تأتي بوزن خفيف بفضل التوليفة الذكية من الألومنيوم والفولاذ، بالإضافة إلى تصنيع الغطاء الأمامي والخلفي والأسطح الانسيابية ورفارف العجلات والمقاطع الخلفية والجانبية من ألياف الكربون، وتم تصنيع النوافذ والزجاج الأمامي من مادة البولي كربون.
وتنطلق سيارة بورشه "911 جي تي 3 آر" الجديدة بسواعد محرك خلفي مطور، يشتمل على ست أسطوانات بسعة حجمية 4 لترات وبقوة تزيد على 500 حصان. ويمتاز هذا المحرك بتقنية التوقيت المتغير للصمامات وكذلك تقنية الحقن المباشر للوقود، مما يساعد على زيادة القوة وخفض معدل استهلاك الوقود.
وأكدت شركة بورشة أن نظام المكابح بسيارة "911 جي تي 3 آر" الجديدة قد استفاد من التعديلات الإضافية وأصبح يتلاءم أكثر مع سباقات المسافات الطويلة بفضل زيادة صلابة نظام المكابح المانع للانغلاق ABS. **(د.ب.أ)**

مرسيدس تطور تطبيق ملاحة لأبل ووتش

أعلنت شركة مرسيدس عن تطوير تطبيق للساعة الذكية أبل ووتش. وأوضحت الشركة الألمانية أن وظائف التطبيق Companion تقتصر حالياً على الملاحة؛ حيث يتمكن المستخدم من إدخال الوجهات الملاحية عن طريق الأوامر الصوتية بالساعة الذكية. وبعد ذلك تقوم الساعة باحتساب خط السير بدقة عن طريق الهاتف الذكي آيفون المقترن بها والموجود بجيب المستخدم، وتقوم سيارة مرسيدس بإرسال إحداثيات الموقع الخاص بها إلى الساعة. وبمجرد أن يقوم المستخدم بركوب سيارة مرسيدس واقتران الهاتف الذكي بنظام الملتيميديا Comand Online عن طريق شبكة WLAN اللاسلكية، فإن جهاز آيفون يقوم بنقل الوجهة الملاحية إلى السيارة، بحيث يمكن بدء القيادة على الفور. وعندما يتم الوصول إلى الوجهة المرغوبة، تتصل سيارة مرسيدس مع الساعة الذكية، كي يتم إظهار الأمتار المتبقية نحو الهدف. وتطلق الشركة الألمانية على هذه الوظيفة اسم الملاحة من الباب إلى الباب Door to Door Navigation. وتتم عملية نقل البيانات بين السيارة الفارهة والهاتف الذكي آيفون بسرعة فائقة؛ حيث تعتمد شركة مرسيدس على الاتصال المباشر بينهما عن طريق شبكة WLAN اللاسلكية، بدلاً من إرسال البيانات إلى السيرفر. وأعلنت شركة مرسيدس أن تطبيق Companion سيعمل في البداية مع سيارات الفئة C و S، وسيتم طرحه في متجر تطبيقات أبل خلال فصل الخريف القادم مع إضافة بعض الوظائف الأخرى. **(د.ب.أ)**

صبغ الشعر بلونين.. أحدث صيحات عالم الجمال

يمثل صبغ الشعر بلونين (Split Dye) أحدث صيحات عالم الجمال في صيف 2015 ليمنح المرأة إطلالة جذابة تعكس جرأتها وتفرد أسلوبها من ناحية، ويخفف عنها عناء الحيرة عند الاختيار بين لونين مرغوبين من ناحية أخرى. وأوضحت مجلة "إيلي" الألمانية أن موضة اللونين تبدو في قمة الجمال والروعة مع الشعر الطويل المنسدل؛ حيث يزدان أحد جانبي الشعر بأحد الألوان، بينما يزهو الجانب الآخر بلون ثان. وأضافت المجلة المعنية بشؤون الجمال والموضة أن هذه الموضة تبدو جميلة ورائعة أيضاً مع الشعر المجدول؛ حيث يتعانق اللونان سوياً ليمنحا المرأة إطلالة غامضة ومُحيّرة تخطف الأنظار. **(د.ب.أ)**

كيف تجعلين ملابسك تبدو أغلى ثمناً؟

كيف أجعل ملابسي تبدو أغلى وأرتب؟ سؤال تطرحه عشرات النساء يومياً، لا سيما ذوات الدخل المحدود الذي يمنعهن من شراء الملابس باستمرار خاصة الغالية منها. إليكِ بعض الأسرار واللمسات الصغيرة التي يمكن أن تحوّل ملابسك العادية إلى أخرى تبدو كأنها لكبار المصممين:

- حددي نقطة لفت النظر في ملابسك: قد تكون الأزرار في الجاكيت أو القميص أهم جزء منهما، فإذا بدت رخيصة، يمكنك تغييرها بأزرار أخرى من المعدن أو البلاستيك المزركش، وهو ما سيجعل ملابسك تبدو اكثر فخامة. والأمر ينطبق على الحزام الذي يمكن أن يكون الأكثر لفتاً للنظر، فإن كان من نوعية رديئة استبدليه بآخر جلدي أو أكثر جودة.

- الملابس ذات الرسوم: يمكنك اختيار هذا النوع من الملابس التي عليها رسوم متنوعة، التي يمكن ارتداؤها في كافة المناسبات. ويمكن أن تكون الرسوم من الخرز أو الخيط الملون، لأنها تبدو أغلى من تلك الخالية منها.

- البساطة: حافظي على بساطة الملابس وتخلصي من بعض الزينة الموجودة عليها لا سيما تلك البرّاقة، وأبقي على القليل منها لإضفاء رقي عليها.

- الاكسسوارات: يمكنك الاستعانة بالاكسسوارات غير المكلفة، كالأساور والقلادات الملونة والبراقة، وقد تكفي حقيبة جلدية مناسبة لزيادة جمال الملابس وزيادة قيمتها.

- إظهار الياقة: احرصي أن تظهري الياقة وأطراف الأكمام تحت الجاكيت العادية، أو ضعي "بليزر" خفيفة على كتفيك فذلك يرفع من قيمة ملابسك.

- الأحذية: اختاري الأحذية المميّزة التي تتناسب مع الملابس لناحية اللون والمناسبة لأنها أساسية لاستكمال المظهر العام، وابتعدي عن تلك المصنوعة من الأقمشة لأنها تقلل من قيمة ما ترتدينه.

- القبعات والمناديل: تعتبر القبعة فكرة جيدة ليبدو مظهرك أكثر أناقة، كذلك يمكنك ربط مناديل مزركشة من الحرير أو القماش حول عنقك فذلك يعطي قيمة أعلى للملابس.

خطوات لتظهري أقوى وأكبر سناً في العمل

غالباً ما تحاول النساء اخفاء أعمارهن الحقيقية. اذ تلجأ بعضهن إلى وضع مساحيق معيّنة وارتداء ملابس توحي بأنهن أصغر سناً. لكن أخريات يتميزن بوجه طفولي يمنعهن من نيل التقدير اللازم خصوصاً في العمل، اضافة إلى حاجة بعض النساء إلى الإيحاء بأنهن في مواقع قوة، ما يدفعهن إلى إجراء تغييرات في مظهرهن لإعطاء الانطباع بأنهن اكبر سناً.

وبهدف الحصول على اطلالة تظهرك أكبر سناً وأقوى في العمل يمكنك القيام بالخطوات التالية:

- السترة الخفيفة: تساعد هذه السترة المرأة على اضفاء شكل من أشكال القوة على مظهرها، خصوصاً إذا كانت من دون أي تعديلات وتصاميم اضافية. ويساعد القميص تحت السترة الذي يفضّل ألا تكون ألوانه تقليدية كالأبيض والأسود أو حتى الأزرق، على تعزيز هذه الصورة وإضفاء طابع القوة والعمر عليها.

- اختيار الألوان: يؤثر اختيار الألوان بشكل اساسي في الصورة التي تنطبع في أذهان الناس. ولاضفاء طابع القوة والعمر، اختاري ملابس من اللون الخوخي أو الأخضر الداكن أو الأحمر، لما تحمله من ايحاءات بالقوة والثقة، ما يعطيكي مظهراً يوحي بأنك في موقع مسؤولية.

قصة الشعر: تؤثر قصة الشعر بشكل رئيس في تغيير مظهر المرأة، وللحصول على مظهر متزن ويدل على القوة ينصح الخبراء باستعمال قصة "لوب" القصيرة بخصلات متموّجة كونها تناسب جميع اشكال الوجه، اضافة إلى أنها تناسب جميع المناسبات التي تطرأ على المرأة سواء كانت مناسبات عمل أو حتى للتسلية.

المكياج: قللي من استعمال المكياج في حال أردتي الظهور أكبر سناً أو في موقع قوة، اذ يريد الناس أن يتعرفوا على وجهك الحقيقي لا أن يتعرفوا إلى المستحضرات التجميلية. حاولي التخفيف قدر الامكان من استعمال هذه المستحضرات واكتفي باضافة القليل من المساحيق على عينيك أو شفتيك. الاكسسوارات والمجوهرات: قليل من الاكسسوارات والمجوهرات قد يلفت الأنظار اليك بالشكل الذي تحتاجينه، لكن زيادة استعمالها ستؤدي إلى تحويل الانتباه عنك وهذا ما لا تريدينه

الجلوس المستمر.. العدو اللدود للظهر

قال اختصاصي الطب المهني الألماني كريستوف أوبرلينر إن الجلوس المستمر يعد بمثابة العدو اللدود للظهر؛ حيث أنه يُسبب إجهاداً أحادي الجانب للبنية العضلية، وبالتالي الإصابة بآلام الظهر والعمود الفقري.

لذا ينصح أوبرلينر موظفي العمل المكتبي بممارسة الأنشطة الحركية بشكل كاف، موضحاً أنه من المثالي أن يمشي الموظف ما لا يقل عن 10 آلاف خطوة يومياً.

كما أنه من الجيد أيضاً ممارسة الرياضة، مثل المشي أو ركوب الدراجات أو الركض، بمعدل 3 مرات أسبوعياً على الأقل لمدة 20 دقيقة تقريباً.

(د.ب.أ)

آلام المفاصل.. علام تدل؟

قالت الرابطة الألمانية لأمراض الروماتيزم إن آلام وتورمات المفاصل قد تشير إلى الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

وأضافت الرابطة الألمانية أن هذه الأعراض قد ترجع أيضاً إلى الإصابة بعدوى شيكونغونيا، التي تنتقل عبر بعوضة النمر الآسيوي، لاسيما في حال ظهورها بعد الرحلات السياحية إلى شرق وجنوب أفريقيا أو شبه القارة الهندية أو جنوب شرق آسيا أو الجزر الواقعة في المحيط الهندي أو منطقة البحر الكاريبي أو أمريكا الجنوبية.

وأردفت الرابطة أنه في حال الإصابة بعدوى شيكونغونيا تختفي الحمى المصاحبة للمرض في بدايته من تلقاء نفسها بعد بضعة أيام، بينما قد تستمر الأعراض المشابهة لالتهاب المفاصل لعدة أشهر. وعادةً ما تتلاشى عدوى شيكونغونيا من تلقاء نفسها، غير أنها قد تتخذ مساراً خطيراً. جدير بالذكر أنه لا يوجد تطعيم أو علاج سببي لعدوى شيكونغونيا، وإنما يمكن الوقاية منها من خلال الحماية من بعوضة النمر الآسيوي الناقلة للعدوى. **(د.ب.أ)**

النقرس يهددك بالفشل الكلوي!

يختبئ النقرس وراء آلام المفاصل الحادة المفاجئة. وفي حال عدم العلاج قد تتفاقم الآلام وتصل إلى حد الإصابة بالفشل الكلوي. ولكن يمكن السيطرة على النقرس وتجنب مخاطره الجسيمة من خلال تعديل النظام الغذائي وتعاطي بعض الأدوية.

قال اختصاصي أمراض الباطنة الألماني كلاوس كروغر إن مرض النقرس يحدث نتيجة لاضطراب عملية أيض البورين اللازم لبناء خلايا جديدة والموجود في كل خلايا الجسم وفي الأطعمة، موضحاً أن الجسم يتخلص من البورين، الذي لم يستفد منه، ما يتسبب في نشوء حمض اليوريك، والذي من المفترض أن يتخلص منه الجسم بشكل تام، ولكن هذا لا يحدث لدى بعض الأشخاص، ما يؤدي إلى زيادة مستوى حمض اليوريك لديهم.

وأضاف الصيدلاني رولف غونتر فيستهاوس أن زيادة مستوى حمض اليوريك يتسبب في ترسب بلورات من الحمض في الأنسجة، ما ينجم عنه نوبات شديدة من آلام المفاصل. وقد يتفاقم الأمر إلى حد الإصابة بالفشل الكلوي في أسوأ الحالات.

أعراض

وأشار ممارس العلاج الطبيعي رينيه غريبر إلى أنه يمكن الاستدلال على الإصابة بالنقرس مبكراً من خلال زيادة مستوى حمض اليوريك في الدم. أما آلام المفاصل فقد تظهر عند بلوغ عمر 30 عاماً. وعادة ما تصيب آلام النقرس الحادة إصبع القدم الكبير أو الركبة أو أصابع اليد، والتي قد تصاب بالتورم والاحمرار أيضاً.

وأوضح الطبيب الألماني كروغر أن النقرس يصيب المناطق اللينة أيضاً، مثل غضروف الأذن؛ حيث تترسب بلورات تحت الجلد وتشكل عقد صغيرة ذات بقع بيضاء. أما في حال ترسب البلورات في الكلى، فإنها تتسبب في نشوء حصى الكلى.

مراحل التطور

وقال الصيدلاني فيستهاوس إن أول نوبة للنقرس غالباً ما تكون ليلاً وقد تستغرق ساعات أو حتى أيام. وقد يستغرق الأمر شهوراً أو سنوات حتى تحدث النوبة التالية. وقد تحد نوبات النقرس المتكررة من القدرة على الحركة في الأصابع مثلاً أو الركبة.

الرجال أكثر عُرضة

وأردف كروغر أن الرجال وكبار السن، الذين تتراوح أعمارهم من 40 إلى 60 عاماً، يمثلون الفئة الأكثر عُرضة للإصابة بالنقرس، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن وارتفاع الكوليسترول، وكذلك مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم.

أسباب

وأشار كروغر إلى أن حوالي 99% من حالات الإصابة بالنقرس ترجع إلى العامل الوراثي. وأضاف غريبر أن زيادة إفراز حمض اليوريك قد ترجع أيضاً إلى بعض الأدوية أو العلاج الكيميائي.

ومن جهته، قال فيستهاوس إن النقرس قد ينجم أيضاً عن الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة، مثل الأورام أو سرطان الدم؛ حيث تتعرض خلايا الجسم للاضمحلال بكثافة، وتتسبب في إطلاق كميات كبيرة من البورين، ما قد يؤدي إلى تكون بلورات حمض اليوريك في الكلى على سبيل المثال.

عوامل خطورة

وعن عوامل الخطورة المؤدية للنقرس، أوضح كروغر أن بعض العادات الغذائية تتسبب في زيادة نسبة حمض اليوريك في الجسم، مثل الإكثار من الكحول، وخاصة البيرة، والوجبات الدسمة والغنية بالبورين، مثل اللحوم والنقانق والكلى والكبد، بالإضافة إلى بعض أنواع الأسماك، مثل السلمون والرنجة وبلح البحر، بالإضافة إلى المشروبات الغازية والعصائر. كما أن السِمنة ونقص الحركة تعززان من فرص الإصابة بالنقرس.

علاج

لذا شدد كروغر على ضرورة خفض نسبة حمض اليوريك بالجسم، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون أو البورين والعادات الغذائية والسلوكيات الحياتية الخاطئة، بالإضافة إلى البدء المبكر في العلاج. ويعد "ألوبورينول" من أكثر العقاقير الموصوفة لعلاج النقرس. كما أن إنقاص الوزن يسهم في التخلص من نوبات الآلام. كما شدد فيستهاوس بصفة خاصة على أهمية تناول 2 لتر من الماء أو الشاي أو الأعشاب الطبية على الأقل يومياً. **(د.ب.أ)**

ما تقولش لحد - نفوذ البكري

مصداقية الرسائل الخطأ

كثيرة هي الرسائل القصيرة التي يتم إرسالها من الوزارات والمؤسسات للعاملين فيها أو وسائل الإعلام بصورة واحدة دون تمييز بين موظفي المؤسسات أو ممثلي الإعلام ولهذا تقع الأخطاء لكنها تشير إلى نوع من الصدق وكشف بعض الادعاءات التي تشير إلى أزمة الوزارات بغزة وعدم تسلم موازناتها التشغيلية ومن بين تلك الرسائل التي وصلت لوسائل الإعلام: "الإخوة الموظفين نذكركم برحلة غدا والانطلاق الساعة 11 من أمام المؤسسة وننوه بضرورة إحضار الملابس الرياضية لتتناسب مع كرة القدم والطائرة". وتم إنهاء تلك الرسالة دون الإشارة للأزمة المالية الخانقة، وتم إرسال رسائل توضيح لوسائل الإعلام بأن الرسالة وصلت عن طريق الخطأ.

احذروا من العقل الباطن إن نطق

في إحدى المسيرات الاحتجاجية التي ترتبط أزمة الرواتب في غزة وتزامنت مع حضور الوزيرة هيفاء الآغا تم ترديد الشعارات التي تطالب بتفعيل دور وزراء حكومة الوفاق وبالتحديد تم القول: نطالب الوزيرة هيفاء وهبي بالتدخل لحل مشكلة الرواتب, وكان المقصود الوزيرة هيفاء الآغا لكن العقل الباطن نطق بما في داخله.

مؤسسات لتجميل التنظيمات

منذ فترة شرعت بعض التنظيمات الإسلامية بإقامة المؤسسات التي تعطي الوجه الجميل لها وتعتقد أن البعض لا يعرف ذلك لا سيما أنه يتم السماح بالاختلاط وارتداء كافة أشكال الموضة وفتح مواقع الإنترنت بصورة مجانية، وكل هذا يأتي في إطار الحصول على التمويل من الجهات المانحة ومحاولة اقناعها أن تلك المؤسسات لا تنتمي للتنظيمات، لكن فجأة يتم اكتشاف نوع الانتماء السياسي من خلال نوعية الشخصيات أو المصطلحات التي يتم اتباعها في تلك المؤسسات.

عشق اللون الأزرق

غالبية سكان غزة يعشقون اللون الأزرق ليس لأنه بلون السماء الذي تسيطر عليه طائرات الاحتلال أو حتى بلون مياه البحر الملوثة بالمياه العادمة وزوارق الاحتلال التي تطارد الصيادين، لكن عشق اللون الأزرق يرتبط بأكياس النايلون كبيرة الحجم.. وتعرفون لماذا؟ لأن معظم الكوبونات يتم توزيعها في نفس الأكياس، ولهذا فإن كل شخص يحمل الكيس الأزرق وبه بعض الحاجيات فإنه سرعان ما يتم تسليط الأنظار عليه وطرح السؤال والاستفسار إن كان كوبونة والجهة التي وزعت، لكن الصدمة والخجل يحدثان عندما يرفض حامل الكيس الأزرق الإجابة أو يكتفي بالقول انه قام بشرائها.

شتان ما بين السلامة والاستهداف

اعتادت الاذاعات المحلية على بث الإرشادات والتحذيرات أثناء تحليق طائرات الاحتلال في أجواء غزة والطلب من المواطنين توخي الحيطة وتمني السلامة لهم، لكن في إحدى الإذاعات قال المذيع: "طائرات الاحتلال تحلق في الأجواء، نأمل أن يكون الاستهداف هنا أو هناك" رغم أن المعتاد يرتبط بعبارة نأمل السلامة للجميع.

من حلم أبيض.. الى زواج مزيف!

داخل محكمة الجنايات كان المشهد مثيرا بقدر ما هو غريب، شابة حسناء تجاوزت العشرين من عمرها بقليل تجلس على أحد المقاعد شاردة الذهن حائرة العينين وتحمل بين يديها طفلا صغيرا لا يتعدى عمره الثلاث سنوات، جسدها كان يرتعد من شدة القلق والخوف وبجانبها كانت تجلس أسرتها، والدها الذي تجاوز عمره الستين عاما والذي أثقلت الهموم كتفيه حسرة على ابنته التي تحارب من أجل الحصول على حقوقها الضائعة، وإلى جواره أمها التي لم تفارق ابنتها لحظة واحدة منذ وقوعها في فخ زواجها المزيف.

منذ نشأة "يسرا" وهي تعيش حياة صعبة بائسة ملأى بالأحزان فقد نشأت في أسرة فقيرة مكونة من 7 أفراد والدها موظف بسيط مشغولا في عمله بصفة شبه دائمة فهو في الصباح في عمله الحكومي ويعمل في المساء في محل بقالة، كما كانت والدتها تقضي معظم وقتها في خياطة الملابس للجيران مقابل قروش زهيدة تستعين بها على مواجهة تكاليف الحياة وتعاون بها زوجها.

ورغم رقة الحياة والفقر الذي تعيش فيه فقد كانت الأسرة تتمتع بسمعة طيبة بين أبناء المنطقة ومثل كل فتاة كانت "يسرا" تحلم باللحظة التي تتزوج فيها وترتدي الفستان الأبيض، بدأت مأساة "يسرا" منذ حوالي 3 سنوات، من بين الجيران كانت أسرة "محمود" التي يعمل معظم أفرادها في إحدى الدول العربية ويقيمون هناك بصفة شبه دائمة ولا يعودون إلى الوطن إلا في أشهر الصيف فقط، نظرا للعلاقات الطيبة التي تجمع بين والدة "يسرا" بباقي أهل المنطقة فقد طلبت منها والدة "محمود" أن تشاركها في تجارة الملابس النسائية على أن تقوم والدة "محمود" بإحضار كميات الملابس المطلوبة وتقوم والدة "يسرا" بتوزيعها على الزبائن واستلام الثمن وأن يتقاسما الأرباح مناصفة.

وبالفعل تمت الشراكة وكانت فاتحة خير على الجميع حتى حدث في أحد الأيام أن طلبت الأم من ابنتها "يسرا" التي كانت وقتها تبلغ من العمر 17 عاما الذهاب إلى شريكتها لإعطائها مبلغا من المال الخاص بعملهما سويا، لم تجد سوى "محمود" بمفرده في الشقة ودعاها للدخول ورغم أنها شعرت بالخوف وحاولت التراجع، لكنه أقنعها بأن والدته على وشك الحضور خلال لحظات قليلة فدخلت الشقة لانتظارها وقدم لها كوب عصير كنوع من الضيافة.

فجأة تحول "محمود" الذي انبهر بجمالها إلى ذئب، فقد لعب الشيطان برأسه، معتقدا أنها لن تمانع وفوجئت به "يسرا" ينقض عليها كالوحش الكاسر فصرخت في وجهه وعضته من يده وحاولت دفعه بيدها على الأرض، لكنه قام بكتم أنفاسها محاولا السيطرة عليها لكنها لم تستسلم واستمرت في مقاومته وصفعته على وجهه ثم حاولت دفعه بيدها ليبتعد عنها فأخذ وسادة السرير وكتم صوتها قبل أن تستغيث بالجيران وأعاد محاولته معها، لكنها قاومته بكل قوتها ودفعته دفعة قوية إلى الوراء حتى سقط على الأرض فانطلقت بكل قوتها ناحية باب الشقة لكنها اكتشفت أنه مغلق بالمفتاح فأخذت تتوسل إليه أن يتركها ومن بين دموعها أكدت له أنها لن تخبر أحدا بما حدث لكنه صفعها على وجهها واعتدى عليها بالضرب حتى سقطت على الأرض، وعندما حاولت الصراخ كتم أنفاسها وتمكن منها حتى إنها فقدت الوعي بسبب تعرضها لنزيف حاد وعادت إلى الوعي لتجد نفسها داخل عيادة أحد أطباء النساء، وعلمت بعد ذلك بأن "محمود" اتصل بأمه وطلب مساعدتها فحضرت وحملوها إلى عيادة الطبيب الذي أصدر تقريرا بتعرضها لهتك العرض ما تسبب في إصابتها بنزيف حاد!

وقتها أسرعت والدة "محمود" إلى أمها وعرضت عليها أن يتزوج ابنها من ابنتها "يسرا" كحل لتلك الكارثة التي تعرضت لها بدلا من مقاضاته وضياع مستقبله كما عرضت تقديم شبكة ثمينة والالتزام بجميع نفقات الزواج، وأكدت أن هذه رغبتها من قبل لكنها كانت تنتظر الفرصة المناسبة خاصة مع صغر عمر "يسرا"، أمام العرض المغري ونظرا لطيبة قلب أمها فقد سقطت في الفخ وصدقت خداعها ولم تدرك أن كل هدفها هو حماية ابنها من دفع ثمن الجريمة التي ارتكبها، خاصة أنه كان منذ طفولته يحصل على كل ما يريد وطلباته أوامر واجبة التنفيذ بلا مناقشة وكان والداه يحرصان على تلبية كل ما يريده باعتباره ابنهما الأكبر وأول فرحتهما وكانا يتعاملان معه وكأنهما لم ينجبا سواه.

تم إعلان الخطبة في حفل عائلي بسيط وخلال أسبوعين فقط كان تم تأثيث شقة الزوجية بنفس الحي الشعبي الذي يقيمون فيه، كما قاموا بشراء جميع مستلزمات الزواج حسب الاتفاق وكالعادة في الأحياء الشعبية أقيم حفل كبير في الشارع في اليوم نفسه الذي تم فيه عقد القران في أحد المساجد القريبة، وكما يحدث دائما تم تصوير الحفل بالفيديو لكن نظرا لأن "يسرا" في ذلك الوقت لم تكن قد أكملت السن القانونية للزواج، وهي الثامنة عشرة وكان باقي 3 أشهر فقط فقد تم الاتفاق مع المأذون الذي عقد القران على عدم توثيق الزواج في محكمة الأسرة إلا بعد مرور الشهور الثلاثة وكانت هذه هي الحفرة التي سقطت فيها "يسرا" ووالداها.

بعد الزواج بشهر واحد فقط أي قبل توثيق عقود الزواج كانت المشاكل قد اندلعت بين الزوجين واكتشفت "يسرا" أن عريسها مدمن للمخدرات والخمور وأنه دائما غائب عن الوعي، وبدأ يتعدى عليها بالضرب المبرح حتى كادت تموت بين يديه رغم علمه أنها حامل فتركت منزل الزوجية وأسرعت إلى منزل أسرتها وطلبت الطلاق وبالطبع كان المفروض أن يتم توثيق عقد الزواج أولا بعدها تطلب الطلاق وبالفعل ذهبت "يسرا مع والديها إلى المأذون يطلبون منه قسيمة الزواج لرفع دعوى ضد زوجها وهنا اكتشفوا الخديعة التي تعرضوا لها، فقد أنكر المأذون معرفته بهم أو يكون قد عقد قرانها وعرفوا بعد ذلك أن "محمود" أعطاه مبلغا من المال مقابل تمزيق عقد الزواج حتى يظهر الأمر وكأن الزواج لم يتم، أسرعوا إلى "محمود" وأسرته ففوجئوا بهم يغلقون باب الشقة عليهم من الداخل وانهالوا عليهم بالضرب المبرح وأجبروهم تحت التهديد على توقيع إقرار بالتنازل عن كل أثاث الشقة وكل حقوقها الشرعية كما أجبروها على توقيع اعتراف كاذب بأنه لم يتعد عليها جنسيا، وأنها لا تحمل منه أي أبناء وبعدها بأيام قليلة كانوا أسرعوا بالسفر إلى البلد العربي الذي يعملون فيه.

في لمح البصر وجدت "يسرا" نفسها وقد فقدت كل شيء فليس معها ما يثبت أنها زوجة وأم لطفل لم ير النور بعد وكل ذلك بسبب شاب مستهتر وأسرته ومأذون معدوم الضمير، وأسرعت مع أمها التي وقفت بجانبها في كل خطوة تخطوها إلى أحد المحامين الذي توجه معهم إلى قسم الشرطة المختص وحرروا محضرا بكل ما حدث بجميع تفاصيله، أحيل المحضر إلى النيابة التي اعتبرته جريمة اغتصاب كاملة الأركان، وقررت إحالة "محمود" والمأذون إلى محكمة الجنايات التي أصدرت حكمها غيابيا بمعاقبة "محمود" بالسجن المؤبد وعاقبت المأذون بالسجن المشدد 15 عاما على اعتبار أنه شريكه بالجريمة وأنه من سهل له هذه العملية. بعد صدور الحكم بالمؤبد ضد "محمود" المسافر للخارج قام من خلال محاميه بعمل إعادة أجراءات للحكم وتمكن الإنتربول الدولي من القبض عليه وأمضى 45 يوما في الحبس حتى تحددت له جلسة لإعادة المحاكمة من جديد أمام محكمة الجنايات كما هو متبع في الأحكام الصادرة غيابيا.

في موعد الجلسة حضر "محمود" وبعد تأكده انه لن ينجو من جريمته البشعة اعترف أمام هيئة المحكمة أن "يسرا" زوجته وأن الطفل ابنه فأمره رئيس المحكمة بسرعة تصحيح الوضع وأمر بإخلاء سبيله وقرر حجز القضية للنطق بالحكم.

خلال تلك الأثناء كانت "يسرا" أقامت دعوى أخرى أمام محكمة الأسرة لإثبات العلاقة الزوجية، وبالفعل حصلت على الحكم لصالحها كما أقامت دعوى للحصول على نفقة للطفل ما زالت تتداول في المحكمة حيث طلبت المحكمة في آخر جلسة تحريات المباحث عن دخل الزوج الذي على أساسه تقدر قيمة النفقة الواجبة عليه.

نضال شعبنا عبر التاريخ نجم يدور في فلك إبداعه منذ سنوات

سعود مهنا.. توثيق وتسجيل الذاكرة الفلسطينية بكل صورها

يجب الاهتمام بالفنان الفلسطيني ودوره في إبراز القضية من خلال إبداعاته

حاوره : باسم أبو شارب وسهاد ربايعة

المخرج سعود مهنا يتحدث للزميلين ابو شارب وربايعة

عندما تشاهد تتابع اللقطات الفنية لصورة درامية تحاكي مشاهد حية لشعب هجر ورحل رغما عنه, وأخرى لأشخاص يناضلون من أجل تحرير أرض, وهم ليسوا من أهل الوطن السليب, لكنهم أبناء عروبة ودم ماتوا على ارض ليست أرضهم, فكان تخليد ذكراهم واجبا بمادة فيلمية وفاء لدمائهم الزكية.

العديد من الجنود المصريين استشهدوا على ارض فلسطين خاصة في منطقة الفالوجة خلال النكبة, فجاء الفيلم الفلسطيني "هم في الذاكرة" لينقلك إلى موطن الصراع والقتال, حيث الصورة تسكن العقل وتحرك القلب قبل العين, هنا فقط تدرك جيدا انك تشاهد إحدى إبداعات المخرج الفلسطيني الكبير سعود مهنا الذي سكنت الحبكة الدرامية كيانه, وشكلت له الكاميرا عينا يصور من خلالها ما يجول في عقله من أفكار لأفلام روائية وسينمائية تجسد قضايا وطنية, حيث كانت الهجرة والنكبة في طليعتها, فيما نضال شعبه المتعاظم عبر التاريخ نجم يدور في فلك إبداعه منذ سنوات طوال.

مهنا أب لسبعة أطفال, ولاجئ من قرية المسمية ومقيم في بلدة القرارة شرق خان يونس, اخرج 50 فيلما وثائقيا و13 فيلما روائيا طويلا, حصل على العديد من الجوائز, منها جوائز قيمة في مهرجانات سينمائية مرموقة أقيمت في دول عربية, ومثل السينما الفلسطينية ونقل معاناة شعبنا بالصوت والصورة من خلالها, وكان من اوائل الرواد في مجال السينما وصناعة الأفلام الوطنية, ليطبع بذلك بصمة فلسطينية في هذا المجال عربيا, ويعلي شأن فلسطين الوطن والقضية.

في حوار مع "استراحة الحياة" قال مهنا رئيس ملتقى الفيلم الفلسطيني بغزة ان بداياته مع السينما بدأت عام 1988 عندما كان مدير المسرح الفلسطيني ببغداد التابع لمنظمة التحرير. فمهنا الذي درس تخصص علم النفس في بيروت لم يعمل في مجال تخصصه, بل تملكته الكاميرا ولمع نجمه كمخرج فلسطيني صور الوطن وقضاياه بإبداع لافت واستطاع صنع أداة مقاومة لكذب وزيف الاحتلال بحق القضية الفلسطينية, ونقل الحقيقة بالصور من خلال عدة أفلام وثائقية وروائية, منها فيلم اللعبة الأخيرة الذي نقل من خلاله صورة الفدائي الفلسطيني ومقاومته للاحتلال, وأفلام صرخة أمل, وكرمل, وشاطئ الرعب, ولم يقتصر انتاجه الفني على الأفلام وكتابة السيناريوهات بل امتد لكتابة الأغاني وتلحينها للفرقة الفلسطينية المركزية.

وقال انه لحظة قدومه إلى غزة عام 1993 عكف على تأسيس قاعدة سينمائية من خلال تلفزيون فلسطين بإنتاج مسلسلات درامية من أبرزها مسلسل "صدق المثل و"سواليف", إضافة إلى عدة برامج منها "مع العائدين" وهو أول برنامج فلسطيني، حيث قام بإعدادها وإخراجها بصورة جديدة وكانت حدثا في تاريخ التلفزيون الفلسطيني وقتها, ولاقت مشاهدة جماهيرية واسعة.

وأضاف: "أخذت على عاتقي تطوير السينما الفلسطينية فسافرت لعدة دول عربية وأجنبية وعكفت على أخذ دورات تدريبية في مجال السينما والتصوير, وعدت مرة أخرى لفلسطين لأوظف ما تعلمته من أجل وطني", موضحا انه سافر لليابان ومصر وفرنسا وتونس والمغرب في سبيل ذلك, وانه أنتج فيلما باسم "عندما ينطق الحجر" كأول فيلم سينمائي فلسطيني يتحدث عن الانتفاضة الفلسطينية, مبينا أن الرئيس الراحل ياسر عرفات افتتحه في الجزائر. وذكر مهنا ان عدة أفلام أنتجها حصلت على جوائز دولية وعربية منها "زائر بلا عنوان" و"البداية حلم", وحصل على جائزة بمهرجان للأفلام في اليابان, إضافة إلى فيلم "سفيرة الأسرى" الذي يتحدث عن الحاجة أم جبر وشاح والدة الأسير المحرر جبر, وحصل على جائزة مهرجان الجزيرة للأفلام الوثائقية في النسخة الأولى, وفيلم "كزهر اللوز" الذي حصل على جائزة بصمة الإبداع في مهرجان للأفلام في المغرب, وفيلم "بصمة روح" الذي حصل على جائزة أغادير المغربية, وفيلم "عائد جنين", وفيلم "معبر الموت" اللذين حصلا على جائزة في القاهرة, اضافة الى أفلام عربية قصيرة وعدد آخر من الأفلام الطويلة تميزت وتألقت في مهرجانات أخرى.

تمثيل فلسطين عربيا

وتحدث مهنا عن دوره في تمثيل فلسطين من خلال مشاركته في لجان تحكيم لمهرجانات عربية شهيرة, إضافة لتكريمه خلال السنوات السابقة عن أعمال سينمائية تميزت عربيا, قائلا: "حبي للسينما وتوثيقي للذاكرة الفلسطينية هو جائزتي", مبينا انه أسس عام 1994 مركز تسجيل الذاكر الفلسطينية, الذي قام من خلاله بإخراج أفلام روائية ووثائقية مع كبار السن ممن عاصروا النكبة وهجروا من قراهم ومدنهم في نكبة فلسطين سواء داخل الوطن أو خارجه, ليوضح بالصوت والصورة ما حدث في تلك الفترة على ألسنة من شهدوا الحدث, إضافة إلى نقل صورة الحياة الاجتماعية في تلك الفترة والأغاني الشعبية والتراث, وما فعلته الجيوش العربية آنذاك, ويؤكد لمن ادعى زورا أن الفلسطينيين تركوا أرضهم وهربوا حقيقة الأمر, وأنهم تعرضوا للقتل والتشريد والمجازر الوحشية من قبل العصابات الصهيونية, وأرغموا على الهجرة.

وأضاف أن أول أفلامه من خلال المركز كان "من الجذور" الذي يوثق هجرة أهالي مدينة بئر السبع ويوضح طبيعة حياتهم قبل النكبة, ويحمل صورا لمساجدها ومدارسها ومعالمها وأبرز شيوخ القبائل هناك, مشيرا الى ان الفيلم غير النظرة المعتادة عن أهلها, ليؤكد من خلاله على حضارتها وأصالتها وعراقتها في القضاء الفلسطيني, وليبين أن بدو بئر السبع هم أهل القضاء في فلسطين, ولهم باع طويل فيه. وأكد انه من الأشخاص الأوائل الذين عمدوا على توثيق وتسجيل الذاكرة الفلسطينية بكل صورها.

ولم ينس المخرج الفلسطيني دور الجيوش العربية ابان النكبة حيث أخرج فيلم "هم في الذاكرة " الذي ينقل من خلاله دور الجيش المصري العظيم في قتال العصابات الصهيونية الغازية, إضافة إلى تصوير عدة أماكن كان فيها الرئيسان المصريان الراحلان جمال عبد الناصر ومحمد نجيب, مؤكدا أن الفيلم الذي جاء وفاء لدماء شهداء الجيش المصري على أرض فلسطين, عرض عشرات المرات على شاشات الفضائيات المصرية, وكان له صدى كبير.

وتطرق مهنا إلى إخراجه لفيلم "من الذاكرة" الذي يتناول قصة حقيقية لفتاة فلسطينية تدعى يسرا كانت في العاشرة من عمرها عندما هجرت هي وعائلتها من مدينة اللد, حيث تفرقت العائلة وجاءت إلى غزة, وبعد فراق دام 40 عاما استطاعت إيجاد والدتها في مخيم الأمعري, وكان اللقاء مؤثرا يحمل صورا من الحنين والشوق بعد هجرة طالت سنوات وسنوات.

غياب جسم حاضن

وقال مهنا ان السينما في قطاع غزة تعاني من غياب جسم حاضن للإبداعات الفنية والسينمائية, إضافة إلى شح الدعم المالي لعدد من الأعمال التي تجسد واقع فلسطين أو تناقش قضية وطنية مهمة, متمنيا أن تهتم الجهات المسؤولة ورجال الأعمال الفلسطينيين بهذا الأمر وتعطيه أولوية لما له من دور كبير في توثيق الذاكرة الفلسطينية, والعمل على إنشاء مؤسسة معنية بإنتاج أفلام عن الأرض والنكبة.

وثمن دور الفنانين السوريين لإظهارهم صور النكبة بعبقرية فنية من خلال مسلسل التغريبة الفلسطينية الذي يوضح مأساة الشعب الفلسطيني, الذي يعد وثيقة يلجأ لها الروائيون الفلسطينيون, داعيا الى بروز إنتاج فلسطيني يوازي هذا العمل الفني الوثائقي والدرامي بكادر فلسطيني بحت.

وأكد أن أحداث الحرب الأخيرة على قطاع غزة بحاجة لتوثيق, خاصة أن المجتمع الغزي تعرض خلالها لانتهاكات كبرى صمت العالم عنها, مشيرا الى أن ذلك لا يتم إلا من خلال الأفلام والمسلسلات التي تنقل الحقيقة بكل جوانبها, متمنيا أن يرفع الحصار عن القطاع, وتفتح المعابر ليستطيع الخروج وتلبية الدعوات الكثيرة له للمشاركة في مهرجانات عديدة وتمثيل فلسطين في كل المحافل السينمائية العربية والدولية.

وقال: "نحن بحاجة لأن تثق القيادة السياسية بالفنان الفلسطيني وتعطيه دوره في إبراز القضية من خلال إبداعه", مشيرا إلى انه يطمح بتصوير أفلام روائية من خلال "بيت الدراما" في ملتقى الفيلم الفلسطيني بغزة, الذي يعمل على تشجيع المواهب الشابة ويأخذ بيدها لتطويرها والاستفادة منها, إضافة إلى تطوير كادر فني من مصورين وفنيي إضاءة وكتاب سيناريو وغيرهم, ليستطيعوا إنتاج أفلام فلسطينية درامية قوية.

وأضاف أن ملتقى الفيلم الفلسطيني بالشراكة مع مركز التخطيط نظما مؤخرا مهرجانا خاصا بالأفلام السينمائية بحضور الهيئة الفلسطينية للثقافة والتراث والفنون, يتحدث عن حق العودة وأحداث النكبة ونقل صورة اللاجئ الفلسطيني أينما كان, موضحا أن المهرجان الذي أقيم في مركز رشاد الشوا بغزة تحت اسم"أيام العودة السينمائي", عرضت من خلاله أفلام سينمائية فلسطينية, وتضمن فقرات لعروض غنائية وفقرات خاصة بالشعر والدبكة الشعبية, إضافة إلى ندوة حول السينما وتطوراتها.

الغزيون يسردون حكاياتهم على (السجادة الحمراء)

عماد عبد الرحمن

على أرض حي الشجاعية ووسط الركام والدمار الهائل الذي لحق بالحي بفعل آلة البطش الاحتلالية وبين بقايا الجدران التي نجت من الحرب الأخيرة على القطاع وظلت واقفة كشواهد على الجريمة، وفي الزمن الذي أدار فيه الضمير العالمي ظهره لحقوق الإنسان الفلسطيني، أبى الغزيون إلا أن يوجهوا صرخة للعالم بأنهم رغم الموت وعوامل الفناء إلا أنهم ما زالوا متمسكين بالحياة.

وتجسد ذلك من خلال مهرجان "السجادة الحمراء" "كرامة غزة" لأفلام حقوق الإنسان، الذي أقيم بالحي بحضور العديد من الوجهاء والمخاتير ومدراء مراكز حقوق الإنسان والمثقفين ووسائل الإعلام المحلية والدولية والمئات من أبناء حي الشجاعية المكلومين.

وقال أبو سلمان المغني المنسق العام لشؤون العشائر في المحافظات الجنوبية ورئيس لجنة متابعة إعمار حي الشجاعية: مهرجان "السجادة الحمراء" أعاد الأمل في نفوس أهل الشجاعية صغارها وكبارها وشيوخها، وجاء ليثبت للعالم أجمع بأن ما حدث في قطاع غزة عامة وحي الشجاعية خاصة من تدمير للبشر والحجر والشجر لم يفتر من عزيمتنا وسنبقى صامدين ثابتين متجذرين على أرضنا.

ووجه المغني شكره للقائمين على المهرجان وعلى رأسهم المخرج خليل المزين رئيس المهرجان، داعيا جميع الفصائل للوحدة، لأننا دون الوحدة لن نستطيع تحقيق شيء.

وطالب المغني الرئيس محمود عباس ورئيس الوزراء د. رامي الحمد الله وجميع القائمين على ملف الإعمار بضرورة الإسراع في رفع المعاناة عن أبناء قطاع غزة عامة وحي الشجاعية خاصة، ودعا جميع رجال الأعمال الفلسطينيين في الداخل والخارج الى تحمل مسؤوليتهم تجاه ابناء شعبنا في قطاع غزة والمساهمة في إعادة بناء ما دمرته آلة الحرب الإسرائيلية.

من جانبه أشاد يسري درويش رئيس الاتحاد العام للمراكز الثقافية باختيار القائمين على المهرجان لحي الشجاعية موقعا لإقامة المهرجان وكأنهم يقولون للعالم انه رغم كل آلات البطش وأسلحة الدمار البرية والبحرية والجوية التي استخدمها العدو الاسرائيلي إلا أنه يوجد على هذه الأرض شعب صابر وصامد يستحق الحياة، وأن حب الحياة ما زال موجودا في قلوب وعقول كل الآباء والأمهات الفلسطينيين.

وأكد درويش أن استخدام السينما ووسائل الإعلام وإقامة مهرجان أفلام وثائقية لحقوق الإنسان في مكان شهد أبشع انتهاكات حقوق الإنسان كغيره من العديد من الأماكن الأخرى في القطاع مثل بيت حانون وخزاعة ورفح، يجسد رسالة حقيقية تظهر عظمة شعبنا وتقول للعالم: اننا باقون، مشيرا الى أن المهرجان يؤسس لانطلاقة حقيقية للفن الفلسطيني وللسينما الفلسطينية ولكل المثقفين الفلسطينيين.

وشكر عصام يونس مدير مركز الميزان لحقوق الإنسان القائمين على المهرجان لاختيارهم أفضل الأماكن التي توثق جرائم مجرمي الحرب الإسرائيليين الذين زرعوا الموت والدمار ، مشيرا الى أن المشهد يفضح نفسه.

وأكد يونس عدالة قضيتنا وأن شعبنا هو الضحية، وأنه لن يسامح ولن يغفر لمن ارتكب هذه الجرائم ويجب ملاحقته.

وأضاف ان طريق العدالة طويل، والعدالة لن تتحقق بالضربة القاضية بل بمجموعة نقاط، ونحن بمرور كل يوم يمر نسجل نقطة على عدونا، ونحن الأقوى لأننا أصحاب القضية العادلة، ويجب أن توظف كل الإمكانيات للوصول الى ما نسعى لتحقيقه من عدالة تضاهي حجم دم الضحايا الذي سال وما زال يسيل في القطاع، واننا بانضمامنا لمحكمة الجنايات الدولية وجب علينا السير في هذا الطريق لنهايتها مهما كانت الكلفة السياسية في ذلك ولم يعد أمامنا خيار سوى تعظيم الاشتباك السياسي والقانوني مع الاحتلال، ونأمل أن نحتفل قريبا في الشجاعية وباقي مدن القطاع بعد إعادة بناء ما تم تدميره.

وقال المخرج فائق جرادة رئيس مجلس إدارة الملتقى الفلسطيني للسينما: لهذا المهرجان رمزية عالية جدا لخصوصية الظروف القاسية التي يمر بها شعبنا من حصار ظالم وظروف معيشية قاسية، ويأتي تنظيم مهرجان سينمائي للأفلام الوثائقية بهذا الشكل والحجم كإنجاز كبير.

وأضاف: الإنجاز الأكبر يأتي في إطلاق اسم السجادة الحمراء على المهرجان حيث يأتي مخالفا لما هو متعارف عليه في المهرجانات السينمائية الكبرى، وبدلا من أن يمشي على تلك السجادة الحمراء نجوم العالم البارزة يمشي على السجادة الحمراء مجموعة كبيرة من أهالي غزة من ذوي الشهداء والأسرى، وهذا شيء عظيم وكأننا نقول للعالم: ان غزة دار عرض كبيرة جدا تتسع لكل الأفلام ومن جميع أنحاء العالم باختلاف ألوانها وثقافاتها، وأن شعبنا انتخب الحياة بدلا من الموت وأننا باقون وسنستمر في تعزيز الثقافية البصرية لأن السينما لغة عالمية، ومن خلال السينما سنستطيع إيصال الرواية الفلسطينية ضد الرواية الإسرائيلية المزيفة، وأن في غزة مبدعين وفنانين.

واكد خليل المزين رئيس المهرجان ان هذا المهرجان جاء بالتوأمة مع مهرجان الكرامة الأردني الذي عقد في نفس الوقت في المملكة الأردنية الهاشمية حيث تم بذل الكثير من الجهد والعمل لإنجاح هذا المهرجان، خاصة انه تم تنظيمه بشكل غير تقليدي في العراء وسط مساحة كيلومتر مربع من الدمار والركام ليقول ان السينما والفيلم وسيلة تخلد المأساة وتجعلها حية وفي هذه الأفلام لا يموت الضحايا بل تظل دماؤهم تسرد الحدوتة الفلسطينية، حدوتة الكرامة، الحدوتة التي جمعت ضمن أبطالها ألسنة وثقافات أخرى.

وأضاف: أي مكان يليق بهذا المهرجان أكثر من بيوت ظلت واقفة على أرض المأساة، ففي المكان هنا تتكلم الحجارة، وإن كانت طائرات الاحتلال نجحت في اغتيال الوطن المادي، فهذه الطائرات لا تستطيع اغتيال الحلم الفلسطيني.

واشار المزين الى أنه في الفترة الماضية قطع العديد من المخرجين شوطا كبيرا في إعادة تقديم الشخصية الفلسطينية للعالم عبر السينما، وأن الفيلم الفلسطيني وصل الى مدى أبعد رغم الإمكانات البسيطة، ولن تستطيع قوة على الأرض اقصاءنا من المشهد، وأن لدينا وجعا محشورا بين ضلوعنا من عشرات الاجتياحات والحروب المتكررة وحصار طويل وممتد، وكل هذا منح الفلسطينيين بعدا إنسانيا فريدا، وأننا لن نرحل، ولدينا حلمنا وروايتنا التي لن نتوقف لحظة عن سردها بكل لغات الأرض وآخرها لغة السينما.

يشار الى أن مهرجان السجادة الحمراء افتتح بفيلمين وثائقيين فلسطينيين هما أوتار مقطوعة للمخرج أحمد حسونة وفيلم بيت ترقيع للمخرج حازم الأغا وتواصل المهرجان على مدار ثلاثة أيام وتخلله عرض مجموعة من الأفلام الوثائقية وعددها ٢٨ فيلما وثائقيا من فلسطين وتونس والأردن وفرنسا وأندونيسيا وإيران وبريطانيا وروسيا وإيران وسوريا على مسرح المسحال.

(المثلث الذهبي) في الأردن.. سياحة تلمع بالزائرين

وسام الشويكي

لم تشفِ زيارة "البتراء" الأردنية الفضول لدى الزائرين للمملكة في مواصلة استكشاف مزيد من مكامن السياحة في الأردن، لتشكل مع شقيقيها في جنوب المملكة، واد رم والعقبة "مثلثاً ذهبياً" يستقطب الآلاف من السائحين إلى المملكة الهاشمية في المواسم المختلفة.

وتستحق مدينة البتراء الوردية المستترة بين الوديان الصخرية الضيقة، زيارة خاصة لها؛ لصورتها الفنية المذهلة؛ بأسلوب بنائها المهيب وبالإبداع المتمثل في أحواضها وسدودها وقنواتها المائية. وتأتي جاذبية البتراء في الكثير منها من موقعها المذهل في أعماق ممر ضيق يعرف بـ"الشق" أو "السيق" يظهر في نهايته أشهر آثار البتراء وأكثرها إثارة وجذباً؛ تلك الواجهة الشاهقة المنحوتة في الصخر بدقة متناهية بعرض ٣٠ متراً وارتفاع ٤٣ متراً والمعروفة بـ "الخزنة"، التي يعتقد أنها ضريح لأحد ملوك الأنباط ثم استعملت كمعبد وآتى اسمها اعتقاداً بأن الجرة القابعة في أعلى هذا الصرح الضخم تحتوي على كنوز من الذهب والجواهر الثمينة.

"ومهما بلغ الوصف لهذا المكان المثير فإنه لن يفي الوصف حقه، والأفضل أن تختبرها بنفسك وتعيش تجربة صدمة المتعة".. هكذا يختزل علي رواشدة مدير عام شركة "جوردن هوليدي" السياحية الأردنية، الوصف عن "البتراء" لوفد من وكلاء السياحة والصحفيين من فلسطين.

ولا يبعد عنها في وصف الشعور بالمتعة، مدينة العقبة الساحلية وواد رم الساحر برماله المتلونة وجباله الوردية الشاهقة.

ويُنظر إلى الأردن اليوم باهتمام بالغ نحو تحفيز السياحة الفلسطينية إليها لعدة عوامل، من أبرزها قربها من فلسطين، وما يترتب عليه من توفير في جهد السفر بالإضافة لسهولة الوصول إليها، بالاضافة الى ما تتمتع به من مواقع سياحية تبهر الزائرين، وتشكل فرصة سانحة لقضاء فترة الإجازة فيها.

وبرز جلياً في السنوات القليلة الماضية تزايد ملحوظ في استقطاب السياحة نحو الأردن، على ما اعتبرت إنها جاءت بديلاً عن دول عربية مجاورة أحاطتها ظروف سياسية معقدة.

ونظمت شركة "جوردن هوليدي" السياحية الأردنية، جولة لعدد من وكلاء السياحة في الضفة والقدس والـ ٤٨ يرافقهم صحفيون، تجسيداً لهذا التوجه، وهذه الجولة تعد الخامسة من هذا النوع يواجه فيها الزائرون ما يعرف بـ "صدمة المتعة" في كل مكان من فترة لأخرى، على ما يصف ذلك علي رواشدة، مدير عام شركة "جوردن هوليدي" التي تواظب على تنظيم هذه الزيارات.

وساهمت الكثير من الأسباب والعوامل بجعل الأردن مميزاً بالنسبة لأهله وزواره كالعوامل الطبيعية من مناخ وطبيعة جغرافية، وغيرها التي أوجدها وطورها الأردنيون، جنباً الى جنب مع العادات العربية المتشابكة.

ويؤكد علي رواشدة لـ "استراحة الحياة" ان "السوق الفلسطينية تشهد تقدما في بيع الأردن لجهة السياحة فيه من سنة لأخرى، وتعود أبرز الأسباب التي تدفع السائح الفلسطيني لجعل الأردن وجهته الاستجمامية المفضلة"، حسب تقديرات رواشدة، القُرب والأمان.

ويضيف: "بدأنا بأعداد قليلة من السياح الفلسطينيين إلى العقبة وغيرها، لكن اليوم هناك حجوزات يومية سواء على شكل فردي أو اهتمام بترتيب مجموعات زائرة للجنوب الأردني الزاهر".

ويعزز هذا الاعتقاد، مدير شركة الكرام في الخليل كاظم حسونة، الذي شارك في الجولة الصحراوية والبيئة والمائية الممتعة، وأوضح ان عدم وجود تعقيدات في السفر إلى العقبة مثلاً، رفع من منسوب الرغبة لدى السائح الفلسطيني لزيارة الأردن، ما شكلت إلى حد كبير بديلاً عن بعض الدول السياحية القريبة الأخرى، كشرم الشيخ في جمهورية مصر مثلاً.

كما بين مدير عام "جوردن هوليدي" رواشدة، أن التكلفة المالية والأسعار في الأردن تضاهي مناطق أخرى مكلفة، علاوة على التميز الملموس الذي تقدمه المرافق السياحية كالفنادق من خدمات ومناظر باهرة وأريحية في المكوث.

وينصح حسونة المستجم الفلسطيني بالتوجه إلى العقبة "فهي قريبة وتتشابك مع عاداتنا وتقاليدنا وأسعارها تناسب مختلف الفئات والطبقات". وبين أن شركته بصدد استحداث برنامج شامل من البحر الميت إلى العقبة في رحلات جماعية لقضاء الإجازات والمواسم المختلفة.

وأصبحت البتراء، مثلها مثل واد رم ومدينة العقبة، محط الإعجاب الواسع لدى الصحفي رياض خميس، مدير "شبكة الرابعة الإعلامية" بالخليل، المشارك في الجولة الذي قال إن هذه الجولة أضافت الى معارفه الخبرة الكافية عن أهم مراكز الاستقطاب السياحي في الأردن بل على مستوى الوطن العربي خاصة والعالم عموماً.

ويقدر الصحفي خميس، ان مثل هذه الزيارات تعزز مفهوم الإعلام السياحي الذي بدأ ينال اهتمام الإعلام العربي، خاصة إنه الأقرب الى الجمهور مصداقية في نقل الواقع وكشف مزايا المواقع السياحية كالأردن، من عقبة وواد رم وبتراء وغيرها، مرجحا أن رغبة السائح بالتوجه إلى منطقة هادئة تخلو من ضجيج الحياة كـ"واد رم" تنمو باستمرار طمعا في كسر صخب وروتين الحياة الممل.

وأمضى الزائرون في واد رام ليلتهم بهدوء وسكينة داخل خيام "بيت علي" التي غلب عليها الطابع البدوي مع تقديم كامل الخدمات التي يحتاجها السائح، لينضموا صباحاً في موكب "الجيبات ذات الدفع الرباعي" للتعمق في صحراء "وادي موسى" والاطلاع على المعالم الحضارية فيه، بارشادات دليل سياحي مختص.

وينسج واد رم المشهور، قصة بارعة في بزوغ يوم يحمل معه الروعة والاعجاب، وتنظيم النشاطات كالتسلق والتمتع بالأجواء الصحراوية، علاوةً على الانبهار بجباله العجيبة.

وباتت مدينة العقبة من أهم المناطق التي يقصدها السائحون من فلسطين؛ لما تتصف به من معالم بحرية رائعة، وما تتيحه من فنادق فخمة بمواصفات عالمية، وبما توفره من أجواء سياحية بحتة، يختلط فيها جمال شواطئه الذهبية، مع متعة التسوق.

ويشكل "أحمر العقبة" قبلة سياحية يزخر بالأسرار التي تجعل منه حالة فريدة؛ حيث يوجد في الأعماق بعض من الشُعب المرجانية الأكثر جمالاً في العالم، الأمر الذي يجعل الغطس مثيراً للدهشة.

ويصف حسام حجازي، نائب المدير العام لفندق "موفنبيك البلد" ذي الخمس نجوم الذي مكث فيه الوفد، بأن مدينة العقبة تتعدى من كونها منطقة سياحية إلى مدينة متكاملة تعمل على تأمين مختلف احتياجات السائح الذي بإمكانه التنقل خلال المثلث الذهبي للأردن خلال ساعتين تقريباً، لافتاً إلى الجهود التي تبذل لجهة تشجيع السياحة السياحة الداخلية والسوق الفلسطينية بما فيها الداخل الفلسطيني، إلى العقبة، مشيراً إلى أن أغلب من يشغلون الفنادق حالياً هم من الأردنيين يعقبهم البريطانيون ثم فلسطينيو الـ ٤٨ يعقبهم الأميركان والسعوديون.

وبتجدد الأيام تتجدد الرغبة نحو سياحة الأردن الزاخرة بالكثير من المعالم، تقف العقبة والبتراء وواد رم على هرم الشهرة فيها، ولا تقل عنها أهمية ما حبا الله الأردن من طبيعة وجغرافيا في مختلف مناطق المملكة ترنو إليها الأفئدة مع أول بريق شعاع للشمس.. "لدرجة أنه مهما وصفت لن يفيها الوصف حقها فالأفضل أن تختبرها أنت بنفسك"!.

كاظم حسونة وعلي رواشدة

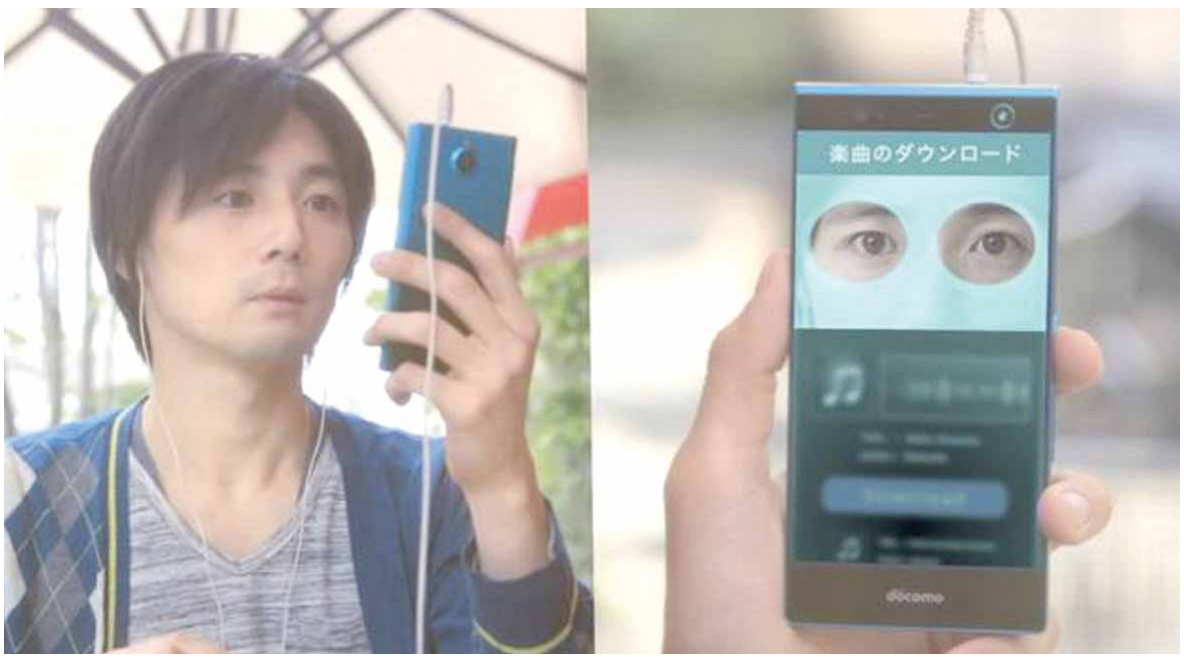
هاتف ذكي يتيح دفع ثمن الأشياء من خلال النظر

كشفت شركة يابانية عن أول هاتف ذكي في العالم يستخدم قزحية العين للتعرف على الهوية بدلا من بصمات الأصابع.

وسيتيح هذا الهاتف الذي أطلق عليه اسم "Arrows NX" للمستخدمين القدرة على فتح هواتفهم بالإضافة إلى شراء الأشياء فقط من خلال النظر مباشرة إلى الكاميرا الأمامية في الهاتف.

وتقول الشركة المصنعة للهاتف ان هذه الوسيلة الجديدة للتعرف على الهوية ستكون آمنة جدا، وسيكون فك شفرة قزحية العين عملية معقدة جدا.

وأضافت ان كل شخص يملك قزحية عين فريدة من نوعها، ما يجعلها وسيلة آمنة جدا للدفع عبر الهاتف المتحرك.

أما بالنسبة لمواصفات الهاتف الداخلية، فالجهاز يأتي بشاشة (QuadHD) بحجم 5.2 بوصة وبوضوح (2560 x1440) بكسل.

كما يأتي بمعالج ثماني النواة (أربعة أنوية بتردد 2.2GHz، وأربعة أنوية أخرى بتردد 1.5GHz)، وبذاكرة وصول عشوائي 3GB، ومساحة تخزين داخلية بسعة 32GB للتخزين الداخلي، وبطارية بسعة 3120 ملي أمبير، وتعمل بنظام الأندرويد 5.0 لولي بوب.