THE YOUTH TIMES
صوت الشباب الفلسطيني

صحيفة فلسطينية شهرية، ثنائية اللغة، متخصصة بالشباب | تصدرها الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا" | العـــدد الخـمـســون | فلسطين - آب/أيلـول لا٢٠٠

في هذا العدد...

فكر وفلسفة ٣
هذه الإبل تسوسنا

شـــبابنا في تركيا ٥
أصفال العالم غنوا "فلسطينيين"

١٢-١٣
قضية العدد
الشباب والصيف

صحة وجمال ١٨
هشاشة العظام.. مرض الرجال أيضا

شرفة حرة ٢٢
طفولة محتلة

كلمتنا:

تصوير: حسام بوزية، ١٨ عاما، نابلس

غريبة هي الأيام تفرق ما حقه أن يجتمع....!

يبدو بأن أطفالنا ينضجون... وكما في كل منزل تتعدد الأفكار والانتماءات، يجد أطفالنا أنفسهم في خضم حالة الاستقطاب. وأمام العنف الذي يعصف بالقضية، يقف أطفالنا ليعلمونا درسا في السياسة، ودرسا في الوطنية: فتح وحماس توأمان فلسطينيان، لا يجوز، ولا يحق لهما، أن يقتلا أو يقاتلا على فتات لم تلق إلينا بعد.

هذان الطفلان يحملان رسالة يريدان منا أن نوصلها إلى القادة في كلتا الحركتين: "نحن أولى بمصالحة بعضنا من كل من يتدخل بيننا، أولى من السعودية ومصر، وبالطبع أولى من كل أجنبي؛ لأن ما بيننا من قواسم... وما يجمعنا من أهداف... وما يوحدنا من تطلعات... أسمى من كل الخلافات..."!

نريد للقادة – هذه المرة – أن يكونوا على قدر وعي الأطفال!

هـــذا الـــعـــدد بـــدعـــم مـن

Cordaid | يونيسف | Save the Children مؤسسة إنقاذ الطفل

This Issue is Sponsored By

تود الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا" أن تؤكد أن المواد المنشورة لا تعبر عن وجهة نظر الجهات الداعمة ● PYALARA wishes to clarify that our sponsors are in no way accountable for this publication

الافتتاحية

صيف رام الله والأطفال

هانيا البيطار
رئيسة التحرير

صيف رام الله جميل، كيف لا وهي مصيف فلسطين. وفي صيف رام الله نهار طويل، وليل لا يصلح إلا للسهر الطويل، ووصيف رام الله مطاعم تكثر من استئجار العمال، وعمال المطاعم في صيف رام الله إجمالا يخضعون للأعمال الشاقة؛ فالأجور زهيدة مقارنة مع ما يبذلونه من جهد، وساعات عملهم غير محدودة، ولكن أصحاب العمل لا يعرفون أو لا يعترفون بحق العمال في بدل "العمل الإضافي" الذي تكفله كافة قوانين الدول؛ النامي منها والمتخلف والمتطور.

وإذا كانت المطاعم في رام الله من أفخم المطاعم في فلسطين قاطبة، وتقدم أشهى المأكولات، وكل صاحب مطعم يفخر بـ"الشيف" الإيطالي أو الفرنسي أو الصيني أو حتى الهندي والمكسيكي، فإن من أقل الواجبات على صاحب العمل أن يوفر لقمة جيدة مشبعة لعماله، ولكن هذا لم يحصل، لا في ذلك المطعم الفخم، الذي يؤمه المسؤولون والأجانب ورجال العمال، ولا في ذلك الآخر الذي يقع في وسط البلد، وقد تم الانتهاء من ترميمه حديثا، وهذا له قصة:

ففي إحدى حفلات الأعراس، وموسم الزواج ناجح في صيف رام الله، اتفق أصحاب الحفل مع أهل العرس، على أن كل قطعة لحم "نظيفة" تعود من وراء المعازيم، ستوضع لتلف وتعاد لأهل العرس.

صاحب المطعم نسي أن يخبر عماله، وهؤلاء المساكين "كيّفوا" فقد وجدوا فرصة لإشباع جوعهم باللحم!

انتهى العرس، وانتظر أصحابه ما تبقى من اللحم "النظيف"، ولكنه لم يأت، ولدى الاستفسار، تبين ما حصل؛ ولم يكلف صاحب المطعم الفخم نفسه بالاعتراف بأن اللوم يقع عليه؛ لأنه لم يخبر العمال بضرورة "الاحتفاظ" باللحم الشهي لأهل العرس، بل أجبر عماله على دفع ثلاثين شيكلا، خصمها من رواتبهم الضئيلة، لقاء ما "طفحوه" من لحم مرتجع من وراء الطاعمين والمطعومين... أي دناءة!

ولكن ما يلفت الأنظار في عالم رام الله الصيفي، هو أن معظم العاملين ممن لا تتجاوز أعمارهم ١٨ عاما. من الجميل أن يعتاد شبابنا على العمل وتحمل المسؤولية منذ الصغر، وأن يعملوا بإرادتهم ليساعدوا أهاليهم، أو ليوفروا لأنفسهم مبلغا من المال يسد حاجة، أو يوفر لهم غرضا يحتاجونه. ولكنهم في ظروف عمل صيف رام الله يعانون من الاستغلال، ولا توجد جهة تقوم على رعايتهم؛ فليست هناك مؤسسات رسمية ولا حتى غير رسمية، تقوم بجولات على أماكن عمل هؤلاء الأطفال؛ ليتعرفوا على ظروف عملهم، واحتياجاتهم، ويدافعون عن حقوقهم... وهذا أمر محيّر في مجتمعنا الذي تكثر فيه مؤسسات حقوق الإنسان!

لقد فرحت لبعض الأطفال الذين اعتادوا منذ بدء العطلة الصيفية على بيع ما تيسر عند كل إشارة ضوئية. ورغم أن الأمر لا يدعو للفرحة؛ لأنهم يعملون في بيئة خطرة، وشوارع غير مأمونة، إلا أن فرحتي نبعت عندما أعطيت ذلك الطفل شيكلا واحدا، فصرخ على زميله بكل فرح: أصبح لدينا الآن عشرون شيكلا، ويمكننا الذهاب إلى المسبح....!

لعله خير

صلينا، وكتبنا، وطالبنا، ودعونا، وحتى هددنا وتوعدنا، وشتمنا؛ وأخيرا استجاب لنا القدر، وبدئ بالعمل في شارع القدس رام الله الممتد من المعلوفية شمالا إلى ما يعرف بحاجز قلنديا جنوبا.

ولكن يا لسخرية القدر؛ فالوتيرة التي يجري بها العمل في هذا المقطع الذي لا يتجاوز ثلاثة كيلومترات على الأكثر، تشي بأن نهاية العمل فيه ستكون في نهاية الصيف... القادم!

لأول مرة نشاهد عملا دؤوبا في مجال تعبيد الطرقات، ولا يبدأ العمل فيه قبل العاشرة؛ عندما تحمى عين الشمس، وقبل أن تلتقي عقارب الساعة عند مفترق الخامسة عصرا، يبدأ العمال والآليات بالتذمر لعدم انتقال عقارب الساعة بالسرعة الكافية... وما إن تصبح الساعة الخامسة، حتى يصبح موقع العمل فارغا إلا من آلات متوقفة.

مثل هذا العمل في مقاطع حيوية يحتاج إلى العمل المتواصل الدؤوب، ليل نهار، مع تركيز العمل في ساعات الليل؛ حيث تخف حركة السيارات والمارة، ويسهل على العمال القيام بواجبهم في جو معتدل نوعا ما في ساعات الليل الصيفية... ولكن يبدو أن للشركة المنفذة للمشروع وعمالها نظرية أخرى مختلفة!

يا خسارتك يا غـــزّة!!!

أسامة دامه
مراسل الصحيفة/ غزة

ها قد مر ما مر من وقت على مأساة غزة، غزة الحبيبة، غزة العظيمة، وغزة الصامدة حتى اللحظة، مر الوقت على معارك أقل ما يمكن أن نصفها بأنها مخزية، وبأنها معارك العار وسفك الدم الفلسطيني الطاهر. مر الوقت على انقسام بين شطري ما تبقى من فلسطين؛ فعل لم تستطع إسرائيل أن تحققه طوال عقود من احتلال جائر. مر الوقت من الجنازات الخضراء والصفراء للمتقاتلين المتخاصمين على لا شيء، وأخرى عديمة الألوان ممن أوقعهم قدرهم بين نيران الأشقاء. مر وقت ونحن نستمع لمؤتمرات صحفية من مقر وكالة أنباء واحدة لديها فرعان في غزة ورام الله، مؤتمرات لا تسعى لشيء سوى دمار هذا الشعب، والإطاحة بقضيته العادلة، وإفقاد هذا الشعب احترامه لذاته. شهران وأكثر ونحن نتكبد عناء اختفاء المرجعية، تارة يأتينا خبر بوقف رسوم الجباية، يتبعه قرار برفع رسوم الجباية، وتعميم بعطلة يوم الخميس، وأخرى في يوم السبت، مع بقاء الجمعة على أرض محايدة بين غزة والضفة. شهران وأكثر ونحن نعاني من الكهرباء المقطوعة لا لسبب سوى أن قدرنا كغزيين أوقعنا ضحية الكرسي، ويا لنا من ضحايا! شهران وعدد شهداء غزة على يد الاحتلال في ارتفاع لم يصله منذ أشهر. شهران واجتياحات شبه يومية لا نسمع عنها لانشغالنا بأخبار الرواتب والمستحقات، وإن كنا سنتقاضاها أم لا، خاصة وأننا لم نعتد على أن نتقاضاها ونحن نعمل، فما بالكم في أن نتقاضاها ونحن عاطلون عن العمل. شهران ونحن أسرى داخل وطننا. شهران ونسبة البطالة في أوساط المتعلمين في ازدياد بعد وقف إمداد غزة بالمواد الأساسية؛ ٣٥ مهندسا سيتم تسريحهم من إحدى كبريات مؤسسات التنمية في قطاع غزة قريبا، وعشرات الإداريين القابعين في بيوتهم بعد إغلاق المؤسسات الدولية أبوابها في غزة. والأهم من كل ذلك، ونحن الفلسطينيين المحبين لأرضنا نتساءل: "ما الذي حدث؟ ولماذا حدث؟ ومن المستفيد"؟

لا أريد الحديث أكثر عما حدث، وما سيحدث، فنحن لا زلنا في بداية مسرحية هزلية سخيفة، ستكون فصولها مليئة بالدم الفلسطيني، والمعاناة الفلسطينية، ونسيان المشروع الوطني الفلسطيني. لنركز على ما لنا نحن شباب هذا الوطن من دور؛ غصبا عنهم كلهم، نعم لنمارس حقنا كمواطنين فلسطينيين نحب فلسطين كل فلسطين، لا نفرق بين مدنها وقراها، نعشق عبير زهر الليمون في جبال رام الله ونابلس، كما ننعم بنسيم بحر غزة وخان يونس. لننظر ونفكر نحن كشباب، ما لنا وما علينا في ظل هذا الجنون الذي يخنقنا.

لنا الكثير، وعلينا الأكثر، لنا الحق في التعبير عن غضبنا، لنا الحق في مواصلة حياتنا كما نرتئي، لنا الحق في معارضة أي قرارات تمس بمصلحة بلدنا، لنا الحق في استكمال دراستنا دون إطلاق نار فوق رؤوس المتحنين، باختصار شديد "لنا الحق في الحياة".

أما إذا تحدثنا عما هو مطلوب منا، فهو كثير، ويحتاج إلى نفس طويل. حيث يعتقد العديد من قادة هذا الشعب الكرتونيين بأن المطلوب هو الاعتصام والمظاهرات على حساب أوقات المدارس والجامعات. ولكن لا يجوز أن نطالب تلميذا بأن يترك منهل علمه ليرفع علما بلون واحد، ما هو مطلوب منا يا شباب هذا الوطن هو العودة بعقولنا وقلوبنا إلى هذا البلد، مطلوب منا أن نزرع المحبة من جديد، مطلوب منا جمع المتخاصمين – ولا أقول المتقاتلين –، مطلوب منا سحب السلاح من أيديهم. وهنا أستذكر صديقنا الشهيد شادي العجلة؛ النشيط في منتدى شارك الشبابي، الذي استشهد وهو يحاول جمع الأخوة، ونزع السلاح الفلسطيني المشرع في الوجه الفلسطيني.

كما أتمنى الشفاء العاجل لصديقنا وزميلنا إبراهيم الشطلي من مؤسسة الكويكرز، الذي أصيب وهو يؤدي الدور الإنساني نفسه في ذات المظاهرة السلمية التي انطلقت في صباح يوم الأربعاء ٢٠٠٧/٦/١٣.

إن ما هو مطلوب منا في ظل شرذمة الشارع الفلسطيني أن نعيد لهذا الشارع لحمته، دعونا نبدأ ببيوتنا، فكم من بيت تمزق بفعل الفئوية القاتلة والفتنة الطاحنة، وكم من منزل بكت ربته على صراع أبنائها في داخله. لنعد لأنفسنا احترامها.

ومن أخوتنا الشباب في الضفة مطلوب أكثر؛ لا تنسوا ما حدث في غزة، الساسة فرقوا بيننا، فلا تزيدوا هذه الفرقة بعدا. انظروا إلى ما حدث في غزة علكم تمنعون تكراره في مدن ضفة فلسطيننا الحبيبة. إن منع ما حدث في غزة من أن يتكرر لا يكون بتعزيز القوة العسكرية وتجنيد المزيد من شباب هذا الوطن، بل يكون بإعادة عوامل الوحدة للشارع الفلسطيني، ويكون برفض كل ما يؤدي للنزاع بين الطرفين.

وهنا لا بد من نداء للعاملين في المؤسسات الإعلامية؛ المحلية والعربية والدولية، ونقول: اتقوا الله في شعبكم! كفاكم بحثا عن سبق صحفي دون النظر إلى مصالح الشعب العليا! كفاكم بثا لروح الشقاق! إن البيئة التي يحيا فيها الشعب الفلسطيني هي الأخصب لنمو وتكاثر الإشاعة، فلا تكونوا مطلقيها، واستدعوا أخلاقيات المهنة في ضمائركم من جديد، ليس هذا الإعلام الذي تعلمناه، ولا يكون الإعلام بتسخير الشاشات لتعمل أبواقا لهذا أو ذاك.

وقبل النهاية أتوجه لقادة الحزبين الكبيرين، فتح وحماس، "مشان الله" على ماذا تقتتلون؟ على أرض لا زالت تحت الاحتلال؟ على شعب أكثر من ٦٠٪ منه عاطل عن العمل؟ على منصب لا يمكنكم من السفر من غزة إلى الخليل؟ على وزارة تغلق أكثر مما تعمل؟ على سيطرة على شعب قتله كثرة المسيطرين عليه؟

إذا أردتم حكم هذا البلد، وهذا الشعب، فقوموا بالتالي:

- توفير حق التعليم المجاني حتى إنهاء المرحلة الجامعية.
- إعادة جميع المبعدين إلى بيوتهم.
- تحقيق الحرية الكاملة لأسرى الحرية.
- توفير حق "الإقامة الشرعية" لكل من دخل أرض وطنه زائرا، ومنع من السفر.
- فتح جميع معابر الأراضي الفلسطينية تحت السلطة الفلسطينية ٢٤ ساعة يوميا.
- إعادة التواصل الجغرافي بين شقي الوطن.

إذا كان أي منكم قادرا على تحقيق ذلك، فليشمر عن ساعديه، حينها سيكون جديرا بحكم هذا البلد، وبما أن كلا الحركتين ليس قادرا على تحقيق ذلك، فليعد إلى صفوف الشعب الفلسطيني، وليبدأ رحلة البناء سويا. لنعد جميعنا إلى ذاتنا، ولنقم ببناء ما هدمناه بأيدينا، ولنكن أوفياء إلى دماء شهداء هذا الوطن الذين يعتصرهم الألم وهم يشهدون قتال الأخوة فوق الثرى الذي رووه بدمائهم. ليكن منا – ولو لمرة واحدة – الوفاء للشهداء القادة:

- الرئيس ياسر عرفات
- الشيخ أحمد ياسين
- الشيخ فتحي الشقاقي
- الرفيق أبو علي مصطفى

قبل نهاية هذه المناشدة، أتوسل إلى أصغركم قبل أكبركم؛ أبقونا وأبقوا وطننا فلسطين بعيدا عن الصراعات الإقليمية بين سفاحي الكرة الأرضية، لطالما كنا الكرة التي يلعب بها الجميع ويحقق من خلالها أهدافه، دعونا ولو لمرة واحدة نكون اللاعب الحريف الذي يحقق هدفه، وإن يكن صعبا عليكم أن تكونوا لاعبين، فحاولوا أن تجلسوا على مقاعد الجمهور، ودعونا نتفرج على صراعاتهم بعيدا عن مستقبلنا.

THE YOUTH TIMES صوت الشباب الفلسطيني
صحيفة فلسطينية شبابية شهرية • تصدر باللغتين العربية والإنجليزية
تأسست عام ١٩٩٨ • ISSN: 1563-2865 • الناشر: بيالارا

YALARA Palestinian Youth Association for Leadership And Rights Activation
الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا"
تطبع في شركة الأيام للطباعة والنشر

رئيسة التحرير: هانيا البيطار
مدير التحرير: مفيد حماد
علاقات عامة: نادين علي
مونتاج: شركة مرايا/رام الله

مساعدو مدير التحرير:
إيمان شربائي
إيناس البيطار
عبد الكريم حسين
حلمي ابو عطوان
رانية عطا الله
ريمى الميمي
تمارا الصوص

هيئة التحرير الشبابية...
وسط الضفة الغربية... زينة ابو حمدان - ندين حنضل جيوفانا شماس
قطاع غزة... هداب ابو راس - شوق أبو حصيرة محمد حسنية - شريف الشريف
شمال الضفة الغربية... عمر الساحلي - مسار سعد خيرية أبو الهيجاء - ريما حسان
جنوب الضفة الغربية بيسان جابر - سماح الشربائي هاجر ابو ارميلة - مي عيسى نداء ذويب

في العدد الماضي، كتب الزميل أسامة دامو، مدير مكتب "بيالارا" في غزة في مقاله السياسي يثني على جهود الاتحاد الأوروبي في تقديم الدعم للشعب الفلسطيني، ويعتبر دوره بناء للمجتمع الفلسطيني، ويبين بأن جهود الأوروبيين وحدهم بعد أن قاطع العالم الفلسطينيين بعد الانتخابات التشريعية، أفادت ما يقارب نصف مليون فلسطيني عبر الآلية المؤقتة... وبناء على ذلك فإن الزميل أسامة يدعو إلى إعادة النظر في التعامل مع المجتمع الدولي عامة، وبالذات مع الاتحاد الأوروبي، وقال في هذا الصدد: "لنتعلم، ولو لمرة واحدة، كيف "تساس الإبل" ويتم تدبير الأمور".

عذرا أسامة دامو

"هذه الإبل تسوسنا"!

بيسان جابر / ١٦ عاما
مراسلة الصحيفة / الخليل

أولى قيمنا يجب أن تنبع من محددات الموقف التي تنطلق من أرضية فهمنا للقضية التي نناضل من أجلها، وهي قضية التحرر والخلاص من كابوس الاحتلال، ووضع حد للمظالم، وإشاعة مفاهيم الإخاء والحرية والمساواة بين الناس.. إذا ما كان لهذه القيم أن تحظى باحترام "الصديق الأوروبي"؛ فالحصار الذي مضى عليه ما يقارب عام ونصف العام، يمكن أن يشكل نموذجا حيا ومباشرا للمحاكمة "الشعبية"، والتي كان موقف الاتحاد الأوروبي فيها موقف التابع لإسرائيل، ومشاركا في تجويع شعبنا وحرمانه من الدعم...

إذا كانت القرارات فردية فلا يحق لنا محاسبة شخص على تاريخ دولته، ولكن علينا ألا ننسى بأن هناك أشخاصا ينفذون سياسة دولهم، ويشكلون واجهات لهذه السياسة، ومبعوثين يوصلون ما يرونه ويسمعونه في بلادهم.

فهل يمكننا أن نقيم محاكمة بالملموس لهذه الحالة التي تدعو إلى كسب الأصدقاء لا كسب الأعداء، ولكن من منظور يد الصياد لا دموع عينيه؟!

سأقولها لك ولكل من ظن بأننا "نعض يدا مدت لنا": إن كانت بريطانيا باعت الأرض لإسرائيل، فهذا جزء بسيط ظاهر "والخافي أعظم". وإن كان نضالنا وتضحيتنا على مدار ٦٠ سنة سيتحول إلى ثياب بالية، أو مرض يصلح للتسول – أسوة بإسرائيل والمحرقة اليهودية – فتبا لهذا النضال والجحيم لمن قاده!

وسأترك التجربة الصغيرة التالية لتوضح جزءا من الخافي العظيم.

تجربتي مع الاتحاد الأوروبي لم تتجاوز ٤٠ ساعة تدريب. بدأت القصة حين قررنا في مجلس بلدي أطفال الخليل أن نطلق مشروع "الصحفي الصغير"، فطرقنا أبوابا عدة لتدربنا، وكان منها المركز الفلسطيني للإعلام والبحوث والتنمية، التابع لرابطة الشباب الفلسطينيين الدولية (IPYL)، التي يدعمها الاتحاد الأوروبي، ووافقوا، مشكورين، على تدريب فريق من أعضاء المجلس. وتدربنا على صناعة الأفلام وما يتبعها من مهارات. وكما جرت العادة، كان علينا أن نخرج بمشروع نهائي، نظهر فيه ما تعلمناه خلال التدريب. وبعد نقاش طويل فيما بيننا كفريق ومع المدربة، ذات الوعي الكامل بالمدة التي تلزم لإنجاز العمل، قررنا أن ننتج فيلما عن عمالة الأطفال، نعرج فيه على ما يقوم به الاحتلال من انتهاكات في البلدة القديمة بالخليل، وتدمير المدارس وإغلاقها، أو تحويلها لثكنات عسكرية، وعن الإصابات، والأسر، وإغلاق الطرق. ولم ننس المجتمع وتأثيره على تفكير الأطفال، ومفهومه السلبي عن الرجولة.

أنجزنا ما يلزم لتصوير الفيلم، وقررنا يوم التصوير. وفيما نحن ننتظر البدء بالتصوير، دعينا لاجتماع طرحت خلاله المدربة الإيطالية فكرة جديدة للعمل، تم فيها قلب الفيلم رأسا على عقب. ولكنه، مع ذلك، ظل تحت عنوان عمالة الأطفال. وكانت حجتها للتغيير أن "الوقت غير كاف"، رغم إعجابها بفكرة الفيلم؛ لأنها وخلال إقامتها في الخليل، لم تسمع بالأحداث التي ذكرناها وبنينا على أساسها الفيلم!

ولكن الفيلم كان كالتالي: طفل يبيع في الشارع، فتمر به فتاة، وتسأله بكل براءة: "إلى متى ستظل تبيع في الشارع". ودون أن تنتظر منه أي رد، تتجاوزه إلى مقهى إنترنت، فيتبعها محاولا استكشاف هذا المكان لأنه أمي لم يذهب للمدرسة، ويجلس إلى أحد الأجهزة، ويبدأ بالعبث به دون أي علم منه بما يعمله، فتظهر له الفتاة ترتدي قناعا مخيفا عبر كاميرا الإنترنت، وتقول: "هذا الولد الذي يعمل في الشارع سوف أقتله".

هكذا كان الحل العجيب لهذه المشكلة الشائكة. قد يرعب تحذيرها الأطفال، لكنه يضع حلا غبيا يظهر سخافة من قام بتنفيذ العمل، الذي ذكرني بالشاعر المصري أحمد فؤاد نجم حين قال يتهكم على ملوك الفقر المصري:

"حتقولي الفقرا ومشاكلهم
دي مسائل عايزة التفانين
وانا رأيي انحلها رباني
ونموت كل الجعانين
وبهذا محدش هيجوع".

لم يكن تهكم الشاعر لمجرد التهكم، ولكنه نبوءة لما حصل على أرض الخليل لا على أرض مصر. فهل سيكون حل عمالة الأطفال قتل الأطفال العاملين؟!

والآن؛ إن كان مناصرونا من الاتحاد الأوروبي، ومناصروهم من شعبنا، يعملون فقط على التخييم والتغطية على أعمال إسرائيل، ولا مبرر آخر لتغيير فكرة الفيلم، فلا بد أن يكون ردنا قويا على الاتحاد الأوروبي، مهما كانت المعايير فردية أو شخصية أو فئوية. ويجب أن نعود لمعاييرنا المبنية على أسس وطنية وأخلاقية عامة.

كتاب جديد:
متعة القراءة السريعة

مراجعة: هيا الكرد / ١٥ عاما
مراسلة الصحيفة / القدس

"هناك متحدثون لبقون، يملكون القدرة على قراءة المقالات والكتب وفهمها، وحفظ ما فيها من معلومات بسهولة. بل وأكثر؛ فهم يستخدمون هذه المعلومات، في نقاشاتهم وكتاباتهم وخطبهم. وعندما ترى مثل هؤلاء الأشخاص تقول في سرك: "يا له من إنسان محظوظ هذا الذي يقرأ بنهم ولا يصيبه النعاس من جراء القراءة، هو حقا إنسان مميز، حباه الله بصفات قل أن تتوفر في الآخرين ولا سيما أنا، أليس هذا ما تحدثك به نفسك"؟ هكذا بدأ طالب طلال ادكيدك حديثه خلال عرض كتابه الجديد؛ "متعة القراءة السريعة"، الذي يتألف من ١٠٨ صفحات، من الحجم الصغير.

وحسب ادكيدك فإن هذا الكتاب يمثل "دورة تدريبية في القراءة السريعة والاستمتاع بما نقرأ"، ويقول: "تم تصميمه ليكون أداة سهلة بين أيدي القراء، ومن يقرأه يلاحظ الرسومات والألوان الزاهية والخطوط والصور؛ التي تضافرت معا لإنتاج هذه الدورة".

ويشكل الكتاب دليلا يوجه المستخدم نحو القراءة الذكية؛ التي تعني القراءة والفهم السريع، وفي وقت محدد؛ بتوظيف جميع الحواس بالصورة الصحيحة، وهي تحديد هدف القراءة، الأمر الذي يعتبر مفتاحا من مفاتيح نجاح القارئ.

ويحتوي الكتاب على العديد من التمارين والتدريبات الغريبة بعض الشيء، ولكنها معدة بطريقة مدروسة لتطوير قدرات القارئ، عبر حفز القدرات الذهنية والعقلية، وزيادة قدرة الربط، بشكل يصبح معه العقل أكثر قدرة على الفهم والاستيعاب والتحليل، والربط بين الصور والأفكار، بطريقة شائقة.

ويحتوي الكتاب على العديد من المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالقراءة، والنصائح والإرشادات التي تفيد في تطبيق التمارين والتدريبات.

ويوجه ادكيدك كتابه إلى ثلاث فئات رئيسية؛ أهمها فئة الطلبة، الذين يطلب منهم دراسة الكثير من الكتب، وفهم محتواها، في وقت محدود. وفئة الموظفين الذين يقرؤون الكثير من المقالات والأبحاث، ويحتاجون إلى فهمها بسرعة.

أما الفئة الثالثة فتضم كل من يرغب في خوض عالم القراءة السريعة، وتنمية قدراته على هضم المعلومات بشكل أسرع.

ويشير ادكيدك إلى أن أهم ما يساعد على القراءة هو ما سماه "أداة القيادة" أي الإصبع، التي تساعد على التركيز على ما يقرأ، ويرى بأن العين تعتمد على حركة الإصبع وسرعتها، وعلى القارئ أن يختار السرعة التي تتناسب مع قدرته على استيعاب ما يقرأ؛ "فالقراءة السريعة دون فهم واستيعاب لا فائدة منها".

ومن خلال تمرين أداة القيادة؛ الإصبع، تزداد سرعة القارئ في استيعاب الكلمات، والحفاظ على فهم معظم ما يقرأ.

ويكمن جوهر القراءة السريعة في سرعة استيعاب القارئ. ورغم جميع التمارين التي تتعلق بزيادة قدرات العقل، إلا أن قدرة القارئ على الاستيعاب السريع في بعض الأحيان قد لا تتغير.

ويوضح الكاتب ذلك في قوله: "سر نجاح قارئ هذا الكتاب، يكمن في المتابعة والتدريب، وتطبيق التمارين الموجودة بالطريقة الصحيحة"، ويتابع: "إذا قمت بممارسة هذه التمارين بشكل دائم، فلن يمضي وقت طويل حتى تجد نفسك وقد اكتسبت مهارات جديدة تفيدك في مختلف جوانب الحياة".

فالشخص الذي لا يقرأ ليس أفضل حالا من الشخص الذي لا يعرف كيف يقرأ.

حالة

أمل!

شهد السويركي – ١٧ عاما/ غزة

كم وددت حين حاصرتني تلك الليلة أن أنتقل إلى السماء وأجلب منها نجوما لكل بيت؛ فظلمة الحي الرهيبة تسلب من نور أعيننا أكثر مما نطيق، وسكون الأمكنة والزوايا يشعل في جوفي رغبة الصراخ الحادة، وحرارة الجو المرتفعة قد أذابت أجسامنا، ولا ضير في أن أقول: أحلامنا وطموحاتنا!

لم أر عندها صراعا أشد من صراع الأفكار المتأزم في عقلي – رغم اشتداد الصراعات في مدينتي في الفترة الأخيرة – من منا كان يرغب بحياة مثل هذه؟! ومن منا لا يرى أحلامه شبكة عنكبوت مهترئة في سقف غرفته؛ يراها حيثما يرمي عينيه كل مساء؟!

لماذا نصر دائما على أننا سريعو التعود؛ ولا نصرخ عندما يجب الصراخ؟! لم لا ندق "جدران الخزان"؟!

وكما هي العادة؛ لم يجد التفكير شيئا.. اعتدلت في نومي لأنظر إلى ذلك اللص المعلق على الحائط؛ يسرق عمري بثلاثة عقارب! ففي مدينتي البغيضة – التي لا أكتفي من لعنها صباح مساء – لا شيء ينشلك من سردابك إلا صوت منبه الساعة، وزامور السيارات، وشمعة تشارف على الانتهاء؛ كحال شمعة غرفتي الآن. نهضت لأحضر غيرها، فلم أجد إلا شمعة أخيرة، ورأيت أن من الحكمة لو أضعها في الصالة؛ فهي آخر ما نملك من شمع لهذه الليلة.

جلست أرقبها بصبر لا أجده غالبا، وهي تودع جزءا من بدنها تلو الآخر؛ ماذا لو تركتها وذهبت للنوم؟ وكيف لي أن أفعل ذلك وهي الشيء الوحيد المضيء في هذه الليلة؟ وهذا يعني أن أنتظرها إلى أن تذوب؛ فأرى شيئا آخر يموت أمام عيني!

لقد كانت حالة غريبة كالوقوف في منتصف الطريق؛ بين الموت واللاموت..

اختطفني من حالتي اكتشاف غريب؛ لقد مرت نصف ساعة دون أن ألقي على غزة ملاعن الحياة بأجمعها. ابتسمت قليلا: غزة ليست بهذا السوء. لقد كنت أحبها عندما كانت نظيفة وجميلة وآمنة، ومن الإجحاف أن أكرهها لشيء لم تفعله. إنها حقا مسكينة، فدموعها على أبنائها تختلط بالبحر صباح مساء، وتود هي لو تلعننا، مع أنها تحتضن أقدامنا خطوة خطوة.. هي كهذه الشمعة؛ فشل أبناؤها في إضاءتها، وتركوها تذوب قهرا حتى ذهبت، وأخاف أن أقول: دون عودة!

انتبهت حينها إلى أن شمعتي الجديدة قد شارفت على الانتهاء أيضا. فكرت قليلا: لماذا علي الانتظار حتى تذوب وأقبل برؤية شيء آخر ينطفئ في حياتي؟ وكيف أرضى بالنوم وهناك ضوء يداعب عيوني؟

قررت عندها أن أطفئ الشمعة وأن أحتفظ بها لليلة قادمة؛ لليلة سأكون فيها أكثر أملا، وتكون هي أكثر إشراقا!

THE YOUTH TIMES
صوت الشباب الفلسطيني

Peter Warburg... The Palestinians' Friend and More

Interview by Mufid Hammad
Managing Editor

MY first encounter with Peter Warburg was several years ago, when he gathered us all; employees and volunteers of PYALARA to discuss some issues related to young people in general, regardless of where they lived. I remember saying to myself at the time: 'He does not have a clue of the circumstances of Palestinian youth'. Well! He has proven me wrong! Peter Warburg, known to us as Peter Meyer Viol and going on towards 83, has just finished writing a book titled "Prejudice and Discrimination". With a photograph of the Dome of the Rock on the cover, the book is an analogy between his personal experience as a Dutch who had faced discrimination and prejudice during his childhood because of his Jewish origins, and the life of the Palestinian young people who are similarly and unfairly treated at the hands of the Israelis.

Peter, who is an active sympathizer with the Palestinian youth, gave us this interview.

Who is Peter Meyer Viol? Could you tell us about your life experience?

After I studied law, I worked in the sector of paper industry for 23 years. Afterwards I worked as an advisor in different countries, and since 1991, I worked in East Germany, and Latvia for five years, and finally in Israel, where I worked with the Peres Peace Center on a project financed by the Dutch government and implemented in the West Bank and the Gaza strip. But after the outbreak of the second Intifada, I came to the Palestinian Territory because I wanted to take part and be part of the projects you were implementing with young people.

Why did you choose to write this book?

I faced discrimination when I was a young kid in Germany; I wasn't allowed to do things like others; every time there was an activity, I was excluded because I was not "Arian" as they called it. This left a stigma in my mind of my Jewish origins, and for a long time, I didn't dare tell anyone that my grandfather was a Jew. This made me draw an analogy between my situation as a child who had a Jewish grandfather and that of Palestinian children in Israel where they are being discriminated against by the Israelis individually; whereas, in the West Bank and the Gaza strip, Palestinian children are collectively discriminated against by the Israeli occupation authority, which, judging by my experience, will always be there in their subconscious as a trauma of discrimination.

What is your book about?

My book is about my family, my years at school in Germany, about the immigration from Germany, about the period when Holland was occupied by the Nazis. In the next chapters, I compare the situation then with the situation in Palestine. Part of the book is also about my work with Shimon Peres in Tel-Aviv. Towards the end, I talk about how my work shifted to work with young Palestinians by trying to generate funding to support the empowerment of young people and to cultivate their sense of pride and hope.

What about the prejudice of Israelis against Palestinians?

Towards the end of the book I cite some newspaper examples in which Israeli politicians, whether left wing or right wing, gave opinions about Palestinians; for instance, Ehud Barak, former Israeli Prime Minister was reported to have said according to the Jerusalem Post, August 30, 2000, "...the Palestinians are like crocodiles – the more meat you give them, the more they want."

You deliberately skipped over some parts of your life, why was that?

I only mentioned my childhood to compare it with that of the Palestinians'. But, actually, in between my childhood and my years later, there is a whole life of 40 years that I didn't write about, or if I did, I mentioned briefly. My aim was mainly to compare between the discrimination against Jewish children by the Germans, and the discrimination against Palestinian children by the Israelis.

What would you like to tell your readers about the book?

The book includes pictures; mainly of the Wall which is, nowadays, the biggest issue; there are also pictures in the late President Arafat's compound, 'Al-Muqata'a', which was bombed by the Israelis; other pictures illustrate me with Arafat who expressed to me his deep thanks and appreciation of the Dutch government's virtual and financial support of the Palestinian people and their cause. The book also includes interviews; there is one with Al- Aqsa Brigade, another with a Palestinian woman who was not allowed to be wed to her groom because he was from Gaza and he was not allowed to enter Israel, so she had a wedding with several hundreds attending except for the groom.

As in many cases, when such a book is published, it is attacked by pro–Israeli writers; aren't you afraid that your book will be attacked too?

I don't really care. I don't mind if it will be attacked. I am not worried because I am not biased. Anyway, it's only been published some weeks now.

Who are the targeted readers?

The targeted readers are the Palestinian youth, our young people, the Jewish people, and finally the Palestinians in general; the book is for all these people to see how the Jewish people have been discriminated against and how they are committing the same sin to others. So, actually, it is for both sides; the Palestinian youth should know how the Jewish youth were treated, and our people should know how the Palestinians are currently being treated. What I'm afraid of is that I don't know whether the Palestinian youth read much. In our country, young people read; and reading is one way to raise the awareness of our people regarding the difficult conditions the Palestinians are living in and to show the true nature of Palestinians and that they are people like any other.

Peter Warburg at PYALARA HQ.

How can you introduce yourself to the Palestinian youth?

It is not easy to introduce myself. I think I am a sympathizer with the Palestinian young people, and I try to help seek significant projects for PYALARA. I have been working with PYALARA for some time now, because its concern is young people; you as a team working in PYALARA concentrate on young people and you try to bring about a change, not just politically, but you try to convince young people that life is worth living; you work further by convincing young people to contribute, each in his or her way, to a decent Palestinian society.

What are the activities you hold? What is their impact?

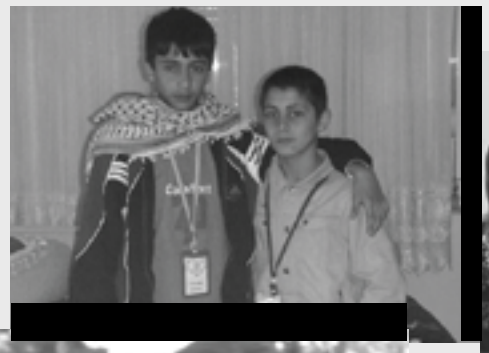
I held a meeting in The Hague on my 80's birthday, where I invited 10 Palestinians, and 200 Dutch young people. For the first time I realized that the Dutch young people didn't know anything about how Palestinians lived. The meeting was a great success because the Palestinian participants left a very good impression upon their Dutch mates by presenting a good example of how Palestinians were and how they thought. The Palestinian boys and girls expressed themselves in perfect English, and told everyone about how they lived, their dreams, and their difficult conditions. We made an agreement; the Dutch young people would write essays and the writer of the best essay would be invited to visit Palestine; and that is actually what happened. Furthermore, for the second year in a row, I invited a small group of young Palestinian journalists to attend the Beyruth festival in Germany. This year a whole Palestinian cultural evening, with films and music was organized. The event, in fact, was an eye-opener for many Germans who attended the events.

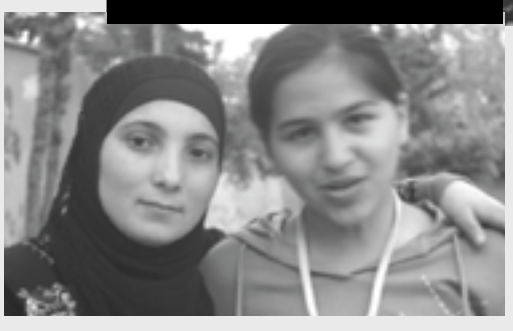
According to your experience, what projects would you advise donors to invest in, regarding the Palestinian youth?

I would advise them to invest in projects that would help the young to survive, to be resilient; I would advise them to invest in projects that aim at eliminating extremism and promoting tolerance, in addition to the projects that would help the young to build themselves and their society.

في تركيا.. عندما رقص أطفال العالم وغنوا... فلسطينيين!

تقرير: إيمان الشرباتي
مراسلة الصحيفة





بخطواتهم الصغيرة الراقصة، وأغانيهم القصيرة المعبرة، وبالهدف المشترك لتمثيل وطنهم خير تمثيل، شارك أطفال فلسطين في مهرجان الثالث والعشرين من نيسان الدولي للطفولة، الذي تقيمه هيئة الإذاعة والتلفزيون التركية في مقاطعة أنطاليا. اجتمعوا أولا في "بيالارا" قادمين من القدس وأريحا، وبيت لحم ورام الله. حملوا الحلم كله في قلوبهم الصغيرة الدافئة، وانتظروا بأعين تملأها الإثارة يوم ١٣ نيسان، حين حلقت بهم الطائرة إلى تركيا، وإلى أنطاليا بالتحديد؛ تلك الجنة التي وعدوا بها. وهناك كان استقبالهم رائعا، في المهرجان السنوي للطفولة، ملتقى أطفال العالم، على اختلاف ألوانهم وأشكالهم وأديانهم. استقبلتهم العائلات التركية التي عاشوا معها ١٤ يوما في أجواء ودية دافئة، وقدموا للمهرجان عرضين؛ أحدهما كان غنائيا، والآخر عرض للدبكة الفلسطينية. ومع بقية أطفال العالم التقوا الرئيس التركي أحمد نجدت سيزر، ورئيس الوزراء التركي طيب رجب أردوغان، ورئيس البرلمان التركي بولنت أرينج، ووكيل رئيس التلفزيون التركي TRT.

وهنا نروي لكم قصصا عنهم:

كانت البداية عندما تلقت الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا" دعوة للمشاركة في المهرجان، وقامت بجمع أعضاء الوفد الذي تكون من ١٢ عضوا، ستة أطفال وست فتيات، تراوحت أعمارهم بين التاسعة والرابعة عشرة، تم إعدادهم للمشاركة إعدادا تاما، كما تم تدريبهم على أداء الأغاني والدبكة الشعبية الفلسطينية.

وقد رافقهم خلال زيارتهم التي استمرت لأكثر من أسبوعين، ثلاثة من كوادر "بيالارا" الشاب؛ إيمان الشرباتي، ٢١ عاما، ومحمد توام، ٢٦ عاما، ورامي خوالدة، ٢٦ عاما.

وما إن وصلوا إلى مطار أنطاليا، حتى فوجئوا بالاستقبال الرسمي والشعبي الحاشد، من قبل القائمين على المهرجان، والعائلات التركية المضيفة.

البداية

يشير عدنان سوير؛ مدير قسم التلفزيون في هيئة الإذاعة والتلفزيون التركية إلى أن المهرجان انطلق مع تأسيس الجمهورية التركية الحديثة على يد مصطفى كمال أتاتورك، الذي أهدى الأطفال هذه المناسبة. ويقول: "لقد أخذت الهيئة على عاتقها جمع الأطفال من شتى أنحاء العالم، لتهديهم هذه المناسبة الجميلة".

وينوه إلى أن أطفال العالم الذين قدموا إلى تركيا عاشوا خلال المهرجان كالإخوة، ولم يكن هناك أي شكل من أشكال التفرقة بينهم، بغض النظر عن الأوضاع السياسية السائدة في كثير من الدول التي قدموا منها.

أما عن أهمية المهرجان، فيشير سوير إلى أن أحداثه ستظل ذكرى حاضرة في أذهان الأطفال، وستحتل جزءا جميلا من ذاكرتهم وحياتهم، يسترجعونها عندما يكبرون ويصبحون مؤثرين في مجتمعاتهم. ويتابع: "نحن نحاول أن نمتد من خلال المهرجان، وأن نوسع هذه المناسبة عاما بعد عام، حتى تصبح مناسبة تجمع العالم كله في تركيا".

ما قدمه المهرجان لتركيا

يعتبر سوير هذا المهرجان الطريقة الأكثر تعبيرا للم شمل أطفال العالم تحت شعار السلام والمحبة، و"هو الشعار الذي أطلقه مصطفى كمال أتاتورك؛ مؤسس الدولة".

ويركز على أن من اهم أهداف المهرجان التي تحققت لهذا العام، هو جمع أطفال العالم الذين يعيشون في ظروف الحرب، وخاصة أطفال فلسطين وأفغانستان، والعراق والبوسنة، في محاولة لتعويضهم بالقليل عما يعيشونه من حياة حزينة، ليشعروا بالفرح والسعادة في تركيا، "حتى وإن كان ذلك لفترة زمنية قصيرة" كما ينوه سوير. ويقول: "هدفنا أن يشعر الأطفال بأن الأمل ما يزال قائما، ليتمكنوا من الاستمرار".

وعندما يمكث الأطفال في بيوت العائلات التركية، يتعلمون ما لا يمكنهم أن يروه من خلال الإعلام. وعندما ينقلون تجربتهم في هذا المهرجان، وينقل الإعلام المحلي لكل دولة ما حصل في تركيا، "يسمى ذلك تبادلا ثقافيا كبيرا" كما يوضح مدير قسم التلفزيون.

ويقول: "لا يمكن أن نحد من حرية الأطفال وتصرفاتهم، لذلك فإن التزامهم بالمهرجان وقوانينه ليس إجباريا؛ لأن الهدف من وجودهم في تركيا أن يقضوا وقتا جميلا وأن يفرحوا".

وقد لاحظ سوير بأن "الأطفال عندما يأتون إلى تركيا يأتون باكين، ويغادرونها باكين"؛ ويشرح ذلك قائلا: "في البداية يبكون خوفا من الحياة الجديدة التي سيعيشونها مع العائلات التركية، وفي نهاية المهرجان يبكون حزنا على فراق أصدقائهم الأتراك، والعائلات التي استقبلتهم". منوها إلى أن أجمل ما في المهرجان هو "أننا تعرفنا على أطفال العالم وعاداتهم، وهم تعرفوا على شعبنا وعاداته".

الأطفال الفلسطينيون

يقول سوير: "كل الأطفال الذي قابلتهم من الوفد الفلسطيني أذكياء ومميزون، لقد تقربوا منا كثيرا وأحببناهم، ونتمنى أن يتمكنوا من العيش بأمن وسلام، فهم لا علاقة لهم بالحرب، وهم أطفال، ولهم الحق باللعب والمرح، والدراسة والعيش بأمان". ويتابع: "لقد تعرفنا عليهم وعلى مشاكلهم، وسنوصلها للإعلام وللمسؤولين".

أجمل اللحظات

كثيرة هي اللحظات الجميلة في المهرجان، وأكثرها تأثيرا تجمع الأطفال في مكان واحد، وقراءتهم بيان السلام.

أما أكثر المواقف إضحاكا كما ينوه سوير فحدثت حين كان أحد أطفال الوفد المكسيكي يحدث أمه على الهاتف، ويبكي شوقا إليها. وفي لحظة ترك الهاتف، وقرر أن يعود إلى أمه في المكسيك... مشيا.

وكما استقبلوا بحفاوة، كان الوداع الرسمي والشعبي للوفد الفلسطيني بحفاوة كذلك.

مشرفو الوفد الفلسطيني يسلمون الربابة الفلسطينية هدية لرئيس هيئة الإذاعة والتلفزيون التركية

ماذا قال أطفال تركيا عن فلسطين وأطفالها؟

بيرنا كرداخ، ١٤ عاما:

عندما أسمع عن فلسطين وما يحدث هناك أحزن كثيرا، وأحاول قدر الإمكان أن أساعد الأطفال الفلسطينيين. وإذا أصبحت يوما رئيسة للعالم فسأعمل على أن يعيش الفلسطينيون في وطنهم، وأن يعم الصلح في العالم.

أليف إي كا ١٤ عاما:

لقد رأيت صورا لفلسطين ومناطقها الجميلة، ورأيت كيف تؤخذ من الفلسطينيين أراضيهم.

جيران أي، ١٣ عاما:

ما أسمعه وأراه عن فلسطين، يدل على مدى الحرمان والظلم الذي يمارسه المحتلون بحق هذا الشعب، وأحزن لما تفعله إسرائيل بأطفال فلسطين.

محمد كهرمان، ١٣ عاما:

أنا أحزن على الفلسطينيين، وأفهم الظلم الذي يعيشونه في ظل ممارسات إسرائيل بحقهم، وأتمنى أن يكون أطفال فلسطين أقوياء بعزيمتهم، وأن تنتهي الحرب، ويعيشوا براحة وسلام.

ولأطفالنا كلمتهم

ناديا ديب قرارة، ١٣ سنة، من كفر عقب:

"كانت رحلتنا إلى تركيا ممتعة، تعرفنا فيها على تركيا كدولة سياحية، وتغيرت من خلالها نظرتي لأطفال العالم، الذين حاولت أن أشرح لهم نظرتي لمعنى الحرية، وشعرت بأنهم أطفال محبون، لهم نفس أحلامي وآمالي".

طارق عدنان جبرين، ١٣ سنة، من رام الله:

"هذه الرحلة كانت جميلة، بنت لنا أفكارا حول عادات وتقاليد الآخرين، ومن خلال المهرجان تعلمنا أنه لا فروق بين أطفال العالم، وأنا أحببت الطريقة التي شجعتنا بها الفرق العربية والإسلامية أثناء عرضنا".

زينب جمال المغربي، ١٤ سنة، من أريحا:

"تعلمت عن الأتراك أمورا كثيرة، فهم ناس طيبون، يحبون الشعب الفلسطيني كثيرا، وتعلمت منهم الكثير من معاني المحبة والسلام، وعلمتهم عن جغرافيا فلسطين ووطنيتنا".

يوسف محمد يوسف، ١٢ سنة، من قرية جبع، قضاء القدس:

"هذه الرحلة لم تخطر ببالي، ومهما وصفتها سيعجز لساني عن الوصف، وأنا أشعر بالفخر لأنني رفعت اسم بلادي، وعلم بلادي في تركيا، ومثلت الطفل الفلسطيني كما هو؛ دون زخرفة".

مشروع "شباب من أجل التغيير"
من شاب إلى شاب ليحدث التغيير في منطقة الشمال

عبد الكريم حسين
مراسل الصحفية/ نابلس

لقطات خلال تطبيق مشروع " شباب من أجل التغيير " في منطقة الشمال. تصوير: عبد الكريم حسين

لم يكن الميسر وائل داوود، ٢٥ عاما، من قلقيلية، ليقتنع بأن الطلاب المشاركين بمشروع "شباب من أجل التغيير" في مدرسة السعدية الثانوية بقلقيلية، سيحضرون إلى المدرسة رغم إضراب المعلمين.

والحديث يدور عن اللقاء السابع والأخير للمشروع في المدرسة، الذي استهدف طلاب الصف التاسع، وأشرف عليه الميسران وائل داوود، وسامر عامر.

دخل وائل بعكازه على طلاب يتلهفون للقائه بعد فترة غياب، وهو يشير بيديه دون أن يرفع عكازيه، مرحبا بهم. ويقول: "أريد أن أعطي اللقاء؛ لأن الطلاب لم يبخلوا بحضورهم رغم الإضراب، مبدين حبا والتزاما بالمشروع"، ويتابع: "نحن لسنا أقل منهم التزاما؛ فقد استطعنا أن نبني علاقة قوية مع الطلاب خلال سبعة لقاءات".

ويوضح داوود بعض السلوكيات التي اكتسبها المشاركون، ومن أهمها الالتزام، وتحمل المسؤولية داخل المدرسة. كما يبين اختفاء بعض المسلكيات السلبية التي كانوا يكررونها دوما، مثل الاستهزاء ببقية الطلاب، واستخدام العنف بجميع أشكاله.

شباب من أجل التغيير

"شباب من أجل التغيير" هو المشروع الذي تنفذه الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا" في عدد من المناطق بمحافظات شمال الضفة الغربية، والجنوب، وقطاع غزة، ويهدف إلى تأهيل الشباب ليكونوا قادرين على إحداث التغيير الإيجابي في مجتمعاتهم، وليتمكنوا من مساعدة أنفسهم وأقرانهم.

ويهدف المشروع، الذي يتم بدعم من الاتحاد الأوروبي، كذلك، إلى تمكين الشباب الفلسطيني، ومساعدتهم في إسماع صوتهم للمسؤولين وصناع القرار، عبر المنصات الإعلامية التي يعمل على إنتاجها متطوعو "بيالارا" الشباب، والتي تتمثل في صحيفة الـ"يوث تايمز؛ صوت الشباب الفلسطيني" الشهرية، والبرنامج التلفزيوني الشبابي الأسبوعي "علّي صوتك" الذي يبث كل يوم خميس على شاشة تلفزيون فلسطين.

الأثر الذي تركه

يقول محمد النجار؛ مدير مدرسة برقين الثانوية بجنين: "كنت أراقب تصرفات الطلاب خلال المشروع للتعرف على مدى تأثيره عليهم. وبصراحة، لمست تغييرا إيجابيا على سلوكهم والتزامهم بقوانين المدرسة". ويتابع: "كان الطلاب يسألونني كل يوم عن مواعيد اللقاءات، رغم أنهم يعرفونها".

وقد لاحظ أن الميسرين في بعض الأيام كانوا يتأخرون عن الحضور، ومع ذلك كان طلاب مدرسته ينتظرونهم لأكثر من نصف ساعة بعد انتهاء الدوام، "وهذا بحد ذاته نجاح للمشروع" كما يقول النجار.

وقد عبرت رناد القطراوي، إحدى الميسرات من مدينة جنين عن ارتياحها لتطبيق المشروع في مدرسة الزهراء الثانوية للإناث. وتقول إن ما شجعها على التطوع في المشروع هو اعتماده على مبدأ "من شاب لشاب"؛ لخلق كادر شبابي قادر على التغيير. وتقول: "في البداية واجهنا صعوبة في التعامل مع الطالبات داخل الصف؛ لأن أسلوبنا يختلف تماما عن أسلوب التدريس. ولكن بمرور الأيام، بنينا علاقة قوية مع الطالبات، وخير مثال على ذلك عندما ندخل الصف تقف جميع الطالبات ويصفقن لنا ويحيينا".

أما الميسرة أسماء دويكات، من نابلس، فقد اتخذت من عبارة قالتها لها إحدى الطالبات المشاركات بالمشروع، في بداية مرحلة التطبيق، محورا للنقاش في أحد اللقاءات، وهي "الخوف من ردة فعل الأهالي".

مواضيع حساسة

توضح أسماء بأن المشروع تطرق إلى مواضيع مهمة جدا للشباب لم يسبق أن اتيحت لهم الفرصة لمناقشتها في مجتمعهم. وتم بحثها خلال اللقاءات السبع، وهي تهم فئة عمرية خطيرة ومهمشة، تتميز بصعوبة التعامل معها، لكنها تحاول إثبات ذاتها إذا سنحت لها الفرصة. وتقول: "جاءت فكرة المشروع لتسد احتياجات الشباب، وتقودهم للتغيير؛ من خلال إكسابهم المهارات وفنون القيادة".

ويرى الطالب علام محمد عيسى، ١٦ عاما، الذي يشارك في المشروع عن مجموعة كفر الديك بمحافظة سلفيت، بأن المشروع زرع في الطلاب حب الظهور أمام الآخرين بشكل إيجابي، وعمل على تطوير الشخصية، وأكسبهم القدرة على التعبير عن الذات، وكيفية التعامل مع الآخرين، على أساس الحقوق والواجبات، ويقول: "لقد اكتشفنا سلوكياتنا الخاطئة بمساعدة الميسرين".

بيالارا من بعيد

بعد أن تنقل بين مقاعد الدراسة، متجاوزا زملاءه، قال الطالب عبد الحليم زهران، من الصف التاسع بمدرسة السعدية: "نحن قادرون على التغيير، ولدينا القدرات والإمكانيات، لكننا بحاجة إلى مؤسسة تحتضن قدراتنا، مثلما فعلت "بيالارا".

ووصفت الميسرة رانيا هزاع المشروع بأنه مميز؛ لأنه يقوم على فكرة التغيير المجتمعي الذي يقوده الشباب بأنفسهم، عن طريق تحديد قضاياهم، ووضع خطة لمشروع بسيط، يتم تنفيذه بمجموعة من النشاطات، للحد من أثر القضية عليهم وعلى مجتمعاتهم.

وبعد الانتهاء من مرحلة تطبيق المشروع، تأتي مرحلة تنفيذ المشاريع البسيطة النابعة من الشباب أنفسهم، ويمكن أن نقول: "من شاب إلى شاب" هي رسالة المشروع، و"التغيير من أجل المستقبل" هدف الشباب والمشروع.

توصيات من المشروع

* عدم اللجوء إلى الاجراءات القانونية في العقوبات المدرسية إلا بعد استنفاد كافة المحاولات والتدخلات من قبل المعنيين والمختصين بين المدرسة وطلبتها ؛ وهذا هو التغيير المقصود في سلوك الطلاب والطلبات.
* تعزيز انتماء الطلبة الى المدرسة من خلال المشاريع غير المنهجية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتمكينهم من تحمل المسؤولية عما يقومون به.
* لا مانع من ابعاد الطلبة خلال الانشطة المنهجية واللامنهجية عن جو المدرسة الروتيني فهذا سيشجعهم على تلقي المعلومة برحابة صدر ويمكن ان يمر الوقت دون أن يشعروا بملل الحصة الروتينية.

رسالة إلى السيد وزير الثقافة الفلسطينية المحترم

حلمي ابوعطوان / مراسل الصحيفة

صحيح أن حكوماتنا الوطنية عانت من التوحد على رأي زميلتي، وصحيح أن حصارا دوليا ظالما يفرضه المجتمع الدولي على شعبنا الذي أجرى انتخابات ديمقراطية شهد لها الكثيرون، لا سيما أقطاب مهمة، وقادة في المجتمع الدولي، الذي ندعوه لزيارة فلسطين؛ للمساهمة في إيجاد حلول لقضيتنا، لأننا نؤمن بأنه عادل إذا أراد أن يكون كذلك، ونحن نجيد حسن الضيافة؛ فأهلا وسهلا، وصحيح أن نسبة البطالة عالية والفقر في ازدياد وشبابنا في "ورطة"، وحيرة من أمرهم. أما بخصوص الاحتلال فصحيح كل ما يقال عنه وحدث بلا حرج.

معالي وزير الثقافة الفلسطيني – الثقافة الفلسطينية –،

تحية الوفاق الوطني؛ تحية الدولة وبعد،

الموضوع: "ورطة"، أزمة، كارثة، مصيبة أو سمها ما شئت

عذرا معالي الوزير، قد لا أتبع خطوات كتابة الرسالة الرسمية، وأجزم أنك ستعذرني من مبدأ الليبرالية التي تسمح بالتعددية وقبول الآخر، واعذرني؛ فقد تواجهك بعض الكلمات المضخمة، فأنا ريفي فلاح، أسمي شجرة التين "حماطة"، وإبريق الشاي "بكرج"، قادم من قرية وصفها زملائي في العمل بأنها "آخر ما عمر الله".

لا أتهمك بالتقصير؛ فحملك ثقيل، ولكن ثقافتنا ستشهد عصرا لم يسبق أن كانت في حال أفضل منه. لكن بقيت ثقافتنا هي هي، وأنت لست المسؤول؛ "فهل يصلح العطار ما أفسد الدهر"! وهنا سأكتفي بطرح ثلاث محطات، ليس بصيغة الأمر، لكن أقترح عليك أن تقرأها!

أولا: ظاهرة الفلتان الأمني

لقد حملت الفترة الماضية هموما وآلاما سال الدم الفلسطيني في شوارع غزة بسببها، ورأينا دموع الأمهات تنهمر على فقدان الإبن والزوج والأب والأخ، ورأينا كيف يدفع الأطفال ضريبة إصرارهم على العلم؛ فتارة يقتلون، وأخرى يمنعون من الذهاب الى مدارسهم؛ لأن الشباب "بطخطخ على بعض برا". أما الشباب فضاعت طموحاتهم في أزقة غزة، وهناك تحولت الى أشلاء، وهنا أسأل: من يعوض تلك الأم؟ ومن يحمي حق أطفالنا في الحياة والتعليم؟ وهل يضمن أحد لذاك الشاب أن يحقق أحلامه؟ ولماذا ندع للرصاص حق تعميق مشاكلنا؟

لذا لا بد من نشر ثقافة جديدة، عنوانها الآخر والتعددية القائمة على احترام آراء الآخرين. ليس مبررا على الإطلاق أن نصبح قتلة ومجرمين لأن الدعم والمعونات توقفت. وهذا موجه بالأساس الى أمراء الفلتان الأمني، وأقطاب التيار الدموي، الذي بدأ يفصح عن نفسه بوقاحة، والذين لا يخسرون سوى ثمن الرصاص الممول من جهات إقليمية يعلم الله بها.

ثانيا: الشللية في حرم جامعاتنا.

معالي وزير ثقافتنا؛ كان الله بعونك، فلم أجد ملاذا إلا أن أقدم لك هذه الرسالة، وأن أطلب منك شخصيا النزول إلى الشارع لتعزيز الثقافة الجديدة... وهذا واجبنا جميعا؛ فنحن نستحق دولة ديمقراطية قائمة على التعددية وقبول الآخر.

حلية الموت:

لا يمكننا أن نشعر بالفقد إلا حين يكون الموت قريبا منا

زينة أبو حمدان/ ١٦ عاما
مراسلة الصحيفة/ القدس

مهما كانت الحياة في نظرنا جميلة، ورغم الأمور الرائعة التي تقدمها لنا، والتجارب العميقة التي تغمسنا بها، إلا أنها ستبقى دائما متقلبة؛ فأحيانا نشهد أياما ولحظات سعيدة، وأحيانا تصادفنا أيام حزينة وعصيبة.

كثير من الناس يؤمنون بروعة الحياة، وشعارهم "الابتسامة دائما"، مهما صعبت الظروف. ولم يتصور أي منهم بأن الحياة ستضعهم في موقف يجبرهم على تغيير نظرتهم إلى الحياة، ويعيدون ترتيب أولوياتهم، وليبدأوا بالتفكير في أمور ومواضيع "من المبكر التفكير بها".

صف الموت

بدأ ذلك بالعديد من حالات الوفاة المتتالية، التي صبغت الصف الحادي عشر الأدبي في مدرسة الراهبات الوردية ببيت حنينا، بسمة "صف الموت"، حتى لم نعد نسمع من الزميلات فيه إلا عبارات التشاؤم؛ مثل: "حان دوري"، و"أنا القادمة"!

في السابق لم تكن الأمور بهذا التعقيد، ولم تكن كذلك بهذه الحدة. ويبدو بأن ما يقال عن أن الشخص لا يشعر بالسوء إلا حين يصاب به؛ فعادة لا نكترث كثيرا بأمر الموت والموتى، إلا أن يكون لنا ارتباط مباشر بالمتوفى.

هذا العام كان عام التعاطف مع الآخرين؛ فقد حصلت ثماني حالات وفاة لأقارب زميلاتنا في الصف المذكور. ثم حصلت وفاة الطالب محمد أبو غزالة في القدس، ووقعت حادثة القتل التي راح ضحيتها الطالب عبد الله عوض؛ طالب التوجيهي في مدرسة الفرير بالقدس، ففتحت العيون على حقيقة كنا نتناساها عمدا؛ ألا وهي أن الموت لا يعرف كبيرا أو صغيرا، مريضا أو سليما، غنيا أو فقيرا، وبأن زيارته أصبحت متوقعة في أي لحظة، ولم يعد من الغريب سماع خبر وفاة شخص نعرفه.

وشئنا أم أبينا، فلهذه الحوادث أثر نفسي عميق، وكثير من الزميلات أعدن ترتيب أولوياتهن، وحددن ما يردن، وصرن يتقبلن الواقع الذي ما يزال صعبا. ورغم الاعتقاد بأنها فترة وستمر، إلا أنهن على يقين بأنهن لن ينسين أحداثها ببساطة، لأن الخروج من الأزمة يحتاج إلى فترة طويلة، حتى في صفوف الطالبات اللواتي لم يعانين من الفقد مباشرة.

ليس بهذه البساطة

ورغم أن كثيرا من الأشخاص قد يتعرضون لهذه الحالات، إلا أنه لم يسبق أن تم تسليط الضوء عليها. ورغم أن كثيرا من المصابين يدّعون بأنهم تقبّلوا قضاء الله وقدره، إلا أن نفوسهم تكبت كمّا كبيرا من الأحزان. يقول رامي بجالي، ١٧ عاما، من القدس: "تأثرت كثيرا لوفاة صديقي محمد أبو غزالة؛ فقد كنت معه عندما توفي"، وبعد أن توقف قليلا، تابع قائلا: "أكثر ما صدمني هو أن موته لم يكن متوقعا"، مشيرا إلى أن حالة الصدمة عمّت طلاب الصف، ومنهم من لم يتقبل الواقع. وعن أثر ذلك على نفسه، يقول: "لم أتكلم مع أحد، ولم آكل، ولم أخالط أحدا يومين كاملين".

ولكنه خرج من أزمته بدعم أهله وأساتذته، حيث يقول: "كانوا يهوّنون علي، ويذكرونني بأن الموت حتمي، وسيحل بالجميع".

وتوضح ساشا ساحلية؛ المرشدة الاجتماعية من القدس، بأن الكآبة غالبا ما تصيب المصابين بالفقد؛ "لأن المتوفى من المقربين"، وتقول: "موت إنسان فجأة، أو وفاة شخص في سن صغير، يؤدي للصدمة". وترى بأن ذلك كان القاسم المشترك بين الطلاب والطالبات في أغلب الحالات، وتقول: "الأثر الأكبر كان باديا على الطلاب والطالبات بين ١٥ و١٨ عاما"؛ فهم "في عمر يمكنهم من فهم الموت، الذي سيصبح هاجسهم"، وتتابع: "يبدأون بالتساؤل: لماذا لا أكون أنا التالي بما أن الجميع يموت صغيرا أو فجأة"؟!

وقد يكون الاكتئاب الناجم عن الفقد خفيفا أو معتدلا أو شديدا، ومن أعراضه الشعور بعدم وجود شيء في الحياة يستحق العيش من أجله، والحزن الشديد، والانطواء، والشعور بأن أحدا لا يفهمه، إضافة إلى اليأس الشديد، والرغبة في العزلة.

الأسباب التي من أجلها نعيش

وفي كل الأحوال يتطلب الأمر المساعدة، "مع العلم بأن الحزن ليس أمرا سيئا" كما تقول ساشا، وتوضح ذلك قائلة: "يجب أن يحزن الإنسان ويبكي إن كان ذلك يريحه؛ كي لا تتراكم الأحزان فينفجر".

ومن الصواب أن يتم علاج كل موضوع على حدة، كي لا تتراكم الأحزان، وتخرج الأمور عن السيطرة. ولأن الموت أصعب أنواع الفقد، فإن الشخص الفاقد "هو الوحيد القادر على إخراج نفسه من هذه الحالة، وسيجد دائما من يساعده"، كما تقول ساشا، وتنبه إلى أن "الدعم الاجتماعي من أهم أساليب العلاج"، مؤكدة بأن على المصاب "أن يركز على الأسباب التي من أجلها يعيش، والأهداف التي عليه أن يحققها، والتركيز على إيجابيات الحياة".

ومن أهم الوسائل للخروج من هذه الأزمة الإيمان بقضاء الله وقدره، وبأن الموت مصير كل حي.

وتختم ساشا: "من المفيد دائما التحدث لشخص آخر عن الموضوع؛ فنحن لسنا وحدنا، وهناك الكثيرون الذين يعانون مثلنا".

إطلاق النار في المناسبات فرحة مجبولة بدمعة

ريما حسان
مراسلة الصحيفة/ سلفيت

قد تكون هناك عادات وتقاليد يتوارثها الأبناء حتى تصبغهم بصبغتها. لكن قد تكون هذه العادات حبلا يجر في ذيوله كما هائلا من المصائب.

هذا ما حدث في بلدة يطا قضاء محافظة الخليل، حين أسرعت سيارات الإسعاف لنقل الجرحى في إحدى حفلات العرس، بدلا من سيارات الأقارب والمهنئين.

لماذا نفعل هذا؟

لا تخفى على أحد فرحة الناس بالزواج والنجاح وإطلاق سراح الأسرى. لكن عندما تتحول الضحكات إلى دموع، فهناك حدود وضوابط. وظاهرة إطلاق النار بصورة عشوائية في المناسبات من أخطر العادات التي نمارسها، مع علمنا بخطورتها.

في يطا قام أحد المدعوين من مكانه ليطلق النار في الهواء؛ فأصاب ابنه الطفل؛ أحمد الفاخوري، ١٤ عاما، وإسماعيل ونوح أبو سنينة، وهما من المدعوين.

ورغم إصابته، إلا أن إسماعيل أبو سنينة؛ أحد المصابين، يعتبر أن إطلاق النار في الأعراس والمناسبات شكلا من أشكال التعبير عن فرحة الأقارب، ويقول: "هذه العادة الموروثة أهم مصادر البهجة".

أما أحمد، أحد المصابين، وابن مطلق النار، فيقول: "هذه ظاهرة باتت تنتشر في مجتمعنا بسبب انتشار السلاح". ويعتقد بأن كثيرا من الناس يبرزون السلاح تعبيرا عن القوة والجاه، و"بأنهم ذوي سلطة وسيادة أكثر من غيرهم".

لكن علاء رضوان؛ المتخصص في علم الاجتماع من سلفيت يرى بأن من يطلق النار في المناسبات، يعتقد بأن ذلك "أحد الطرق لإثبات ذاته والتفريغ عن النفس، في ظل الكبت والحرمان، الذي يعاني منهما الشعب الفلسطيني، حتى لو كان ذلك على حساب حياة الآخرين".

ضغطة زناد

كثيرة هي الحالات التي تصل إلى المستشفى في حالة خطرة، أو ممن أصابهم الرصاص في أماكن حساسة؛ كالعين والوجه مثلا، مما أدى إلى فقد واحدة أو أكثر من حواس الإنسان.

وتشير فاتن سلامة، ٢٥ عاما، من سلفيت، إلى خطر آخر يشكله إطلاق النار العشوائي؛ "فهو يؤدي إلى حالة من الذعر والرعب في صفوف الأطفال والمواطنين، خاصة في ظل الأوضاع السياسية الراهنة، وشعور المواطن بأن هناك خطرا يهدد حياته وحياة أبنائه، مما يؤدي إلى اضطراب وشعور بعدم الاستقرار والهدوء، إضافة إلى أنها قد تغذي ظاهرة الثأر".

والحل!

أسباب إطلاق النار في المناسبات كثيرة، لكن الحلول أكثر بكثير. حيث يشير رضوان إلى أن أهم الطرق والأساليب للحد من هذه الظاهرة هو "تعريض كل شخص يطلق النار للعقوبة والمساءلة القانونية". في حين ترى سهى مدحت، ١٨ عاما، من الخليل، أن فرض الغرامات المالية على من يقوم بهذه الأعمال من شأنه أن يحد من انتشارها، إضافة إلى "مصادرة السلاح الذي أطلقت منه العيارات النارية". وتقول: "قد تشكل هذه الوسائل رادعا يحد من الأضرار التي تسببها هذه الظاهرة"، إضافة إلى التوعية المجتمعية، وتقديم النصح والإرشاد، والأمثلة الحية على إصابات وضحايا هذه الحوادث؛ "لأخذ العبرة والعظة".

مثل هذه العادة قد تدخل البسمة إلى قلوبنا فترة زمنية بسيطة، لكن هذا الجسر الوهمي من البهجة، سرعان ما ينهار، لنغرق في بحر الأحزان.

في نابلس: الإشارة الحمراء "امش" والخضراء "قف"

بقلم: عمر الساحلي ومحمد المصري
مراسلا الصحيفة/ نابلس

عندما تصل إلى الإشارة الضوئية؛ سائرا أم راكبا، سترى الناس يتزاحمون لقطع الشارع، فإشارة المشاة لونها أخضر. وحين تعلن الإشارة الضوئية اللون الأحمر، يفترض بالمشاة التوقف للسماح للسيارات بالمرور. لكن ما يحصل هو أن خطوات الأقدام تتسارع لتجتاز الخطوط البيضاء، معلنة رفضها للإشارة، مهما كان لونها.

يقول عمار عفانة، ٢٧ عاما، سائق سيارة أجرة بنابلس، إن من أهم المشاكل التي تواجه السائق هي المشاة، وإذا وقع حادث ما – لا سمح الله – حتى لو كان المواطن متجاوزا للقانون، فإن السائق هو الملام دائما.

ويضيف: "السائق لا يتمكن من القيادة ما لم يركز انتباهه على المشاة؛ خوفا من وقوع حادث في الشارع".

ويؤكد بأن التزام الناس والسائقين بالإشارة الضوئية، وقواعد السير، سيجنب حوادث الطرق.

ويعزو عفانة أسباب عدم الالتزام بالإشارة الضوئية إلى غياب القانون، وانتشار مظاهر الانفلات الأمني، وعدم وجود قضاء ومحاكم للمحاسبة. إضافة إلى قلة وعي المواطنين لأهمية الإشارة الضوئية.

بعد لحظات من الانتظار المزوج بالمراقبة، ركض أحد الشبان قاطعا الشارع بسرعة، وتاركا الإشارة حمراء، وعندما سألناه أجاب بصوت عال: "أنا حر؛ أفعل ما أشاء"، ثم علق غاضبا: "هل طلب منك أحد أن تتحدث باسم الأمة، لا تتدخل فيما لا يعنيك".

يبدو بأن هذا الشاب يحاول أن يثبت بأن قطع الإشارة الضوئية مسألة لا علاقة لها بالوعي، أو عدم اهتمام المواطنين، وإنما وسيلة يحاول من خلالها إثبات رجولته.

ولم يتحمل الطالب عصام قادري، ١٥ عاما، من نابلس، الانتظار على الإشارة الضوئية لبعض الوقت، فقطع الشارع، وعلل ذلك بأنه لا يشعر بأن للإشارة أي أهمية على الشارع والمواطن، خاصة الإشارة التي تتعلق بالمشاة.

ويشير إلى أن من ينتظر المرور على الإشارة الضوئية، يكون مثارا للسخرية. وينهي قائلا: "لا أحد يلتزم بالإشارة الحمراء، فلماذا ألتزم أنا"!

ويرى الدكتور خالد الساحلي؛ مدير مركز أبحاث المواصلات في جامعة النجاح بنابلس، بأن معالجة هذا الموضوع، تعتمد على المشاة والمركبات والسائقين، إضافة إلى شرطي المرور، عبر ضبط أولوية المرور بين المشاة والمركبات. ويقول: "لهذا تستخدم وسائل التحكم المروري المختلفة؛ كالشواخص المرورية، والإشارات الضوئية، وممرات المشاة".

ويضيف: "ولكن رغم ذلك، تجد الكثير من المشاة في شوارع المدن المختلفة، يقطعون الطريق في غير الأماكن المخصصة، ودون احترام لقواعد السير؛ مما يعرض المشاة للخطر، ويؤدي إلى إعاقة حركة سير المركبات".

ويشير الساحلي إلى أن أهم الحلول المقترحة لهذه المشكلة هو القيام ببرنامج توعية حول أهمية احترام قوانين السير للحفاظ على السلامة العامة، في وسائل الإعلام والمدارس، وإمكانية استخدام شرطي المرور عند ممرات المشاة الحرجة؛ كما هو الحال أمام المستشفى الوطني في نابلس؛ لضمان احترام قوانين السير.

لا يعقل أن ينتظر المواطن نشرات توعية تحثه على الوقوف حين تكون الإشارة حمراء، والانطلاق حين تكون الإشارة خضراء؛ فهي من البديهيات، ما نراه صائبا هنا هو أن نعلم أبناءنا احترام الإشارة الضوئية الموجودة على مفترقات الطرق من أجل سلامتهم. وهذا لا يمكن أن يتم، وهم يرون الآباء يتحدون صحتهم وسلامتهم، بتحدي الإشارة الحمراء.

مجمع إسعاد الطفولة صرح ثقافي لخدمة أطفال الخليل

تصوير: بيسان جابر

مختبر الكمبيوتر في المجمع

بيسان جابر وعدلة الناظر وناصر عويضات
مراسلو الصحيفة/ الخليل

مجمع إسعاد الطفولة صرح للطفل الفلسطيني. والآن وقد أطفأ شمعته الأولى، فإن محمود أبو صبيح يشير إلى تجربته في إدارة المركز قائلا: "إن لم تتماش مع المجتمع ستخسر المجتمع وتخسر سمعتك"، منوها إلى أن وجود مجمع كإسعاد الطفولة في مدينة الخليل المحافظة، "جعلنا نهتم برأي المجتمع بشدة؛ كي لا نخسر أهل مدينتنا"، كما يقول أبو صبيح، ويشير إلى قلة المراكز المشابهة، حيث يقول: "لقد تحول المجمع مؤخرا إلى متنزه للعائلات، وهذا أفقده قدرا من إمكانياته الثقافية"، فالمركز يعمل على فترتين؛ صباحية تهتم بالأطفال، ومسائية يحاول فيها القائمون على المجمع بكافة جهودهم، التوضيح لرواد الحديقة بأن المجمع ليس متنزها؛ وإنما مركز ثقافي.

رؤية ثم فكرة

انطلقت الفكرة عام ١٩٩٩، حين جرت عدة اتصالات بين بلدية الخليل ومؤسسة التعاون في فلسطين، حيث قامت البلدية بتخصيص مساحة من الأرض لبناء المجمع، ثم قام القسم الهندسي في البلدية بالتخطيط، وتبرع سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم؛ ولي عهد دولة الإمارات العربية آنذاك بتمويل المشروع.

ويسعى المجمع إلى توفير الدعم والرعاية للأطفال، من خلال تنمية ثقافتهم ومواهبهم؛ والارتقاء بهم إلى المستوى الذي يتناسب وإنشاء جيل معاصر، يتطلع للمستقبل بعيون لم ولن تتخلى عن قضيتها الوطنية.

وقد صاغ القائمون على المجمع عدة أهداف، وأهمها ما يشكل الخط العريض للعمل، هو رفع المستوى الثقافي والفني والإبداعي والمجتمعي. كما يسعى المجمع لإبراز حقوق الطفل والعمل على تحقيقها، وإشراك ذوي الاحتياجات الخاصة قي كافة النشاطات.

قوانين

وقد تم تعيين مجلس أمناء للمجمع؛ كي تتم المصادقة على النظام الداخلي. وحتى ذلك الحين، يخضع المجمع لعدة قوانين خاصة بالرواد، يوضحها أبو صبيح بما يلي: الفئة المستهدفة في المجمع هم الأطفال؛ الإناث من شتى الأعمار، والذكور من ستة أعوام إلى ١٢ عاما؛ "مع وجود بعض الاستثناءات لمن يتقدم بطلب، وتتوفر فيه مواصفات الأدب والسلوك، والالتزام بأخلاق مدينة الخليل". ويوضح بأن "حجم الطفل يحدد ما إذا كان سيتم قبول طلب الطفل أم لا"، حيث يوضح أبو صبيح: "هناك أطفال ذكور بعمر ١٥ عاما، ولكن يبدو عليهم بأنهم أصغر من ذلك؛ فيتم قبولهم".

وعلى من يرغب بالاشتراك في مرافق المجمع دفع رسوم سنوية؛ تعتبر "مساعدة من الرواد في تامين جزء من دخل المركز"، مقابل بطاقة تخول حاملها استعمال كافة مرافق المجمع. وهي رسوم ضئيلة جدا مقارنة بالنشاطات التي ستخول البطاقة حاملها من ممارستها.

ويشير أبو صبيح كذلك إلى وجود استثناءات تتعلق بالأطفال من ذوي الدخل المحدود. ويقترح حسام النتشة، ١٣ عاما، الذي حصل على إعفاء من دفع الرسوم لأنه ملتزم بقواعد المجمع، وضع صندوق تبرعات خاص بالمركز؛ "لضمان الدعم الداخلي؛ حتى يستفيد الأطفال ممن لا يقدرون على الدفع".

لكن حنين النتشة، ١١ عاما، تعتقد بأنه "يجب أن تصبح العضوية مجانية"، وتقول: "هذا أفضل؛ لأن الفقراء أصحاب كرامة، ولا يمكننا أن نوجه لهم إهانة، بحيث ينظر إلى أن قبولهم في المجمع من قبيل الصدقة والإحسان".

ويمكن لمصعب شاهين، ٩ أعوام، دخول المجمع متى شاء، لكن "كمتفرج"، حيث "لا يمكنني استعمال المرافق لأنني لا أملك بطاقة عضوية".

مرافق المجمع

يقول حسام: "أنا أستفيد من مرافق المجمع، وخاصة المكتبة ومختبر الحاسوب؛ فهم يعقدون الكثير من الدورات المفيدة". ولكنه يرى بأن المكتبة "تفتقر إلى الكتب"، ولكنها مع ذلك "تحتوي على كتب مفيدة".

ويحتوي المجمع على عدة مرافق، أهمها المسرح الذي يتسع إلى ٥٠٠ متفرج، وتم تزويده بكافة المرافق التي تتعلق بذوي الاحتياجات الخاصة، وبأنظمة التحكم الإلكترونية؛ من نظم الصوت والإنارة والصورة.

ويعترض الأطفال الذكور على التمييز الحاصل في استخدام مرافق المجمع، حيث يقول عبد القادر شاهين، ١٢ عاما: "نحن نملك الإمكانيات، لكن المسرح وفرقة الموسيقى مخصصان للإناث، ولا يمكننا المشاركة"! وتقول سيما شبانه، ١٥ عاما، ضاحكة: "مركز إسعاد النسوان، يبدو في بعض الأحيان حضانة، أو مكانا للنوم"! وترى بأن "هذا يفقد المركز رونقه".

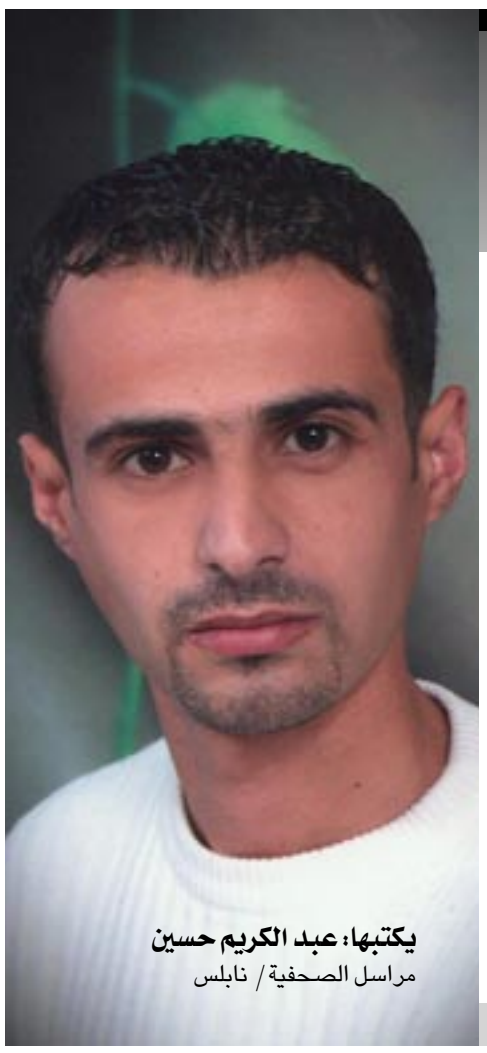
ويعد مختبر الحاسوب والتكنولوجيا القسم الأنشط في المجمع، وصاحب الفضل في تطور الأطفال التكنولوجي؛ فهو يضع أساسيات العلوم المحوسبة؛ ليواكب العصر.

أما الحديقة فيكثر زوارها، وتكثر مشاكلها. يقول أبو صبيح: "لقد فتح المجمع في البداية للجميع، وبدلا من عملنا على التطوير والثقافة، عملنا على حل النزاعات التي قامت بين الشباب والزوار؛ بسبب نظرة أو تعليق".

ولكن رزان أبو عمر، ١٦ سنة، تقول: "لولا الحديقة ما تعرفت على مجمع إسعاد الطفولة".

مجمع إسعاد الطفولة مركز ثقافي فريد في الخليل، يعمل بكافه جهوده وكوادره من موظفين ومتطوعين على خدمة أطفال الخليل. ورغم بعض الإشارات التي ذكرها الأطفال، إلا أن المركز لا يزال في طور التطوير. ومهما يكن، فإنه التجربة الأولى التي لا بد من الوقوف إلى جانبها ليكتب لها النجاح، حتى وإن شكك الكثيرون بجدواها. ومن يحاربها، يحارب سعادة الطفولة، ويعادي أحلام الأطفال.

مذكرات أبو حسين



يكتبها: عبد الكريم حسين
مراسل الصحفية/ نابلس

ماتت الدنيا في عيون أبو حسين

أجواء صيفية حارة، رغم أن معظم الشبابيك مفتوحة في السيارة التي تسير بطيئة من نابلس إلى طولكرم، وكلما حاول أبو حسين فتح الراديو في تلك السيارة؛ ليصب ماء باردا على الهواء الساخن بأغنية سريعة، تفرح الجو، كان سائق السيارة يغلق مفتاح الراديو بسرعة، وينظر إليه بحقد وعصبية.

كرر الحاج أبو حسين العملية أكثر من مرة، وفي النهاية أطلق السائق عبارته، حين قال: "لا نريد أن نسمع الراديو". وبعد لحظات من الصمت، تابع السائق حديثه قائلا: "سمعت بالراديو أن أحد الآباء باع طفلتيه(١٣ و١٥ عاما)، لشقيقين (٢٣ و٢٥ عاما)". نزلت هذه العبارة ساحقة، ليس على الحاج أبو حسين فحسب، وإنما على جميع الركاب، وبدأت التمتمة تأتي من الخلف: "حرام عليه...."! "أين حصل هذا"؟!

جاء في الخبر: "أب يبيع طفلتيه... مقابل ٢٧٠٠ دينار أردني، و٧٠٠٠ شيكل، حيث تم تزويج الشابين من الطفلتين عرفيا".

نزل الحاج أبو حسين من السيارة وهو ينظر لساعته، ليشتري الصحف اليومية، وبعد أن تبادل أوراق الجريدة؛ بحثا عن تفاصيل الخبر ليريح قلبه الذي لا يحتمل مثل هذه الأخبار حتى وإن كانت بعيدة عنه، قال بصوت عال سمعه المارة: "مش معقول... عندما يقتل الناس بعضهم، نقول: "ماشي.."! وعندما نسرق من بعضنا، نقول: "ماشي..."! وعندما يذبح بعضنا بعضا من أجل شيكل، نقول: "ماشي..."! أما أن نبيع أنفسنا وأعراضنا، فهذا الشيء مستحيل.. ما الذي جرى في الدنيا"؟!

حكومة الاعتقالات

يعشق أبو حسين متابعة الأخبار مثلما يعشق زوجته التي تجلس إلى جواره في كل نشرة، لكنه يكره سماع الأخبار؛ لأنها تقتصر على القتل والاعتقالات والاشتباكات، والأهم من ذلك، حسب ما يصفها أبو حسين: "مشكلة الطلاب على حقيبة المدرسة الضائعة"، ويقصد به الاقتتال الداخلي.

"اليوم لا توجد نشرة أخبار يا أبو حسين" قالت أم حسين وهو يبحث عن قناة محلية يتابع نشرة أخبارها، وبعد أن فقد الأمل، قال بسخرية: "المذيع مات أبوه، لذلك لا توجد نشرة أخبار؛ اليوم استراحة...". ولم تترك الحاجة أم حسين لزوجها الفرصة للحديث، وقالت له: "الجيش الإسرائيلي اقتحم معظم القنوات المحلية في نابلس، وصادر ممتلكاتها وأجهزتها؛ لذلك لا توجد أي قناة محلية تبث الآن".

سكت أبو حسين، وقرر أن يخلد إلى النوم، وفي خاطره مجموعة من التساؤلات والأفكار، التي لا يرغب بمناقشتها مع أحد، ولكنه اكتفى بالقول: "غدا سأجتمع مع رئيس البلدية".

في الصباح الباكر، استيقظ أبو حسين ليتوجه إلى البلدية، لكنه أصيب بصدمة ما قبل فنجان القهوة المعتاد عليه في كل صباح، حين سمع خبر اعتقال رئيس البلدية، وبعض أعضاء المجلس البلدي.

"القنوات المحلية تمت مصادرتها واعتقالها، والشباب تم اعتقالهم، ومعظم الوزراء كذلك، ورؤساء البلديات تم اعتقالهم، حتى المؤسسات الأهلية تعرض القائمون عليها للاعتقال، وما دام كل هؤلاء في السجون الإسرائيلية، فعلينا أن نكون حكومة فلسطينية داخل السجون الإسرائيلية، ونطلق عليها حكومة الاعتقالات"، وكان هذا استنتاج أبو حسين وهو يشرب فنجان القهوة الصباحي، ويطل ببصره على شوارع نابلس التي لا تتوقف عن الحركة.

الأجانب.. ضحايا الإعلام الغربي

جنود من الخارج جاءوا لأجل الشعب الفلسطيني

هبة عرفات وفرح الصدر
مراسلتا الصحيفة/ نابلس

"أنا سعيد جدا في فلسطين، وسعيد لأني تعرفت على أشخاص رائعين، هنا في فلسطين. كما إنني تعرفت على أشياء كثير، أحببتها عندكم، كالحمص، والفلافل". كانت هذه انطباعات المتطوع رايان نيكسون، من كندا، والمقيم حاليا في نابلس، ويعطي دورات باللغة الإنجليزية في بعض مراكز المدينة.

جاءوا من جميع أنحاء العالم للتضامن مع الشعب الفلسطيني، وعبروا الحدود بصعوبة، منهم من يبكي تأثرا بالوضع المأساوي في المدينة، ومنهم من يتظاهر احتجاجا على الاجتياحات الإسرائيلية المتكررة. وهذا هو حال المتطوعين الأجانب، حسب وصف تامر فهد؛ أحد منسقي أنشطة المتطوعين في مركز "هوب بروجيكت"، في نابلس.

وقد وجد هؤلاء المتطوعون فرصة لمحاولة تحسين الأوضاع، أو ترميمها. غير أنهم عادة ما يواجهون المشاكل مع السلطات الإسرائيلية، التي تبذل قصارى جهدها لعدم السماح لهم بزيارة الأراضي المحتلة. ورغم ذلك، يحاول الكثير منهم جاهدا أن يستمر في تقديم المساعدة للشعب الفلسطيني.

ويشير فهد إلى أن "الهدف من قدوم المتطوعين الأجانب هو مساعدة الفلسطينيين قدر الممكن؛ من خلال التعليم، وإعطاء الحصص للأطفال، والطلبة في المدن، والمخيمات، في شتى المجالات، كاللغة الإنجليزية، والفنون التشكيلية"، موضحا بأن "كل متطوع يعمل في مجاله".

ويضيف فهد: "عندما يأتون إلى المدينة يلمسون قمة الظلم والاضطهاد، وهذا يزيدهم إصرارا على تقديم المزيد"، وعلى سبيل المثال، خلال اجتياح لمدينة نابلس، نزل المتطوعون إلى البلدة القديمة، ليساعدوا الناس، ويوصلوا إليهم المواد الغذائية".

تقول ليزا، ٢٥ عاما؛ متطوعة من أمريكا: "جئت إلى فلسطين لأتعرف على الشعب الفلسطيني، ولمساعدته على التعرف على الثقافات الأخرى، وتخطي الأزمات التي يمر بها تحت الاحتلال".

وليزا تعلم اللغة الإنجليزية في أحد مخيمات اللاجئين بنابلس.

ولكن المشكلة التي تواجه المتطوعين الأجانب تتمثل في محدودية التواصل مع المواطنين، والتفاهم معهم، وما يواجهونه من مضايقات، سواء في الشارع، أو في أماكن أخرى. وهناك أيضا مشكلة اختلاف الثقافة.

كيف يأتون؟

ويأتي الأجانب عبر المؤسسات غير الحكومية الفلسطينية، أو الأجنبية. يقول تامر: "هناك من يأتون على نفقتهم الخاصة، ويدفعون مبالغ بسيطة لقاء توفير سكن أرخص من الفنادق".

ورغم عمليات الخطف التي طالت المتطوعين الأجانب في الأراضي الفلسطينية، إلا أنهم غير خائفين من ذلك، رغم أن قنصلياتهم تحاول إرجاعهم إلى بلادهم، و لكنهم يرفضون ذلك.

ويعتقد خالد أبو مريم، ٢٨ عاما، من نابلس، أن المجتمع ينظر إلى المتطوعين الأجانب، على أن بعضهم "يساعد الاحتلال، ويسعى لتشويه صورة الشعب الفلسطيني، ويركز على عاداتنا السلبية لنقلها للغرب".

وعن عمليات الاختطاف التي يتعرض لها الأجانب، يقول أبو مريم: "نحن نشوه صورتنا بأيدينا، ولا يوجد مبرر لمثل تلك الأعمال".

أما مايكل؛ متطوع من كندا، فيقول: "جئت إلى هنا لأنني أردت رؤية الشرق الأوسط، والتعرف عليه، إضافة إلى أن التطوع متعة بالنسبة لي". وهو يعلم اللغتين؛ الإنجليزية والإسبانية.

هم ضحية للإعلام

ويسرد فهد قصة تدل على أن المتطوعين الأجانب ضحية للإعلام الغربي، الذي ينقل صورة غير حقيقية عن الشعب الفلسطيني، فيقول: "التقيت بأحدهم، وعندما عرف بأني فلسطيني، عبّر عن رغبته في زيارة فلسطين للتعرف عليها، فأحضرته إلى نابلس. كان ذلك خلال فترة الاجتياحات الأولى، فرأى الدبابات في الشوارع، وقال لي: لماذا الدبابات الفلسطينية في شوارعكم"؟

فقلت له مستغربا: أتسألنا عن دباباتنا؟ فقال لي: نعم. فقلت له: العلم الذي يرفرف على الدبابة لمن؟ قال: لإسرائيل. فقلت له: إذن هذه الدبابة لمن؟ قال: لإسرائيل. ثم قال: الإعلام يخبرنا بأن فلسطين تحتل إسرائيل، والفلسطينيون يقتلون المدنيين الإسرائيليين الأبرياء. وبعد أن عرف الحقيقة، أصر على البقاء في نابلس طوال فترة الاجتياحات. وبعد أن عاد إلى وطنه، نظم العديد من المؤتمرات التي تكلم فيها عن فلسطين، لتوعية العقول الغافلة عن الحقيقة".

راشيل كوري التي ضحت بنفسها لتبعد دبابة إسرائيلية عن أحد البيوت الفلسطينية في غزة. والمتطوعون الأجانب، يستحقون منا كل الاحترام.

سلك تزرع شجرة حب بين القدس والخليل

عبير دحبور
مراسلة الصحيفة/ القدس

لم أكن أعلم حينما قررت الزواج من شاب أصوله من منطقة شمال الخليل بأن الحواجز العسكرية ومشاق الطرق ستقف حائلا بيني وبين عائلة زوجي؛ فأنا مقدسية، وهم من "سكان الضفة"؛ المغضوب عليهم!

في الطريق الجبلي الوعر بين أبو ديس وبيت لحم والخليل، يتربع الجنود الإسرائيليون على أعلى قمة تحت ظلال أبراجهم وخيمهم، مصطنعين حاجزا سموه "حاجز الكونتينر"، في الطريق المصطلح عليه باسم "وادي النار".

الضريبة مضاعفة؛ فلا يكفي أنني أعيش في منطقة يرفض الإسرائيليون مبدأ التواصل فيها بيني وبين زوجي في بعض الأحيان؛ ويمنعونه من الدخول إلى القدس، في طابع عنصري لم أقرأ مثيلا له في أي من كتب التاريخ.

الحوار الذي لم يدم أكثر من دقيقة جعلني أرسم خارطة جديدة لفلسطين، ولمعنى التواصل الذي بدا لي أصعب من السفر إلى أي بقعة في الأرض، ففي الطائرة، وعبر مطار ملكي، وبتذكرة أشتريها بدولارات، أجد الاهتمام والاحترام، وما أحسن تعامل المضيفات فيها.

أما رحلتي الأخيرة فكان طابعها مختلفا، وكلهم وقفوا ضدي، ولا أعرف لماذا... هناك على الطريق في وادي النار، وعندما كنت برفقة زوجي في الأسبوع الأول من الزواج، فتح الجندي الأثيوبي باب السيارة، وقال لي بلهجة صعب علي فهمها: "أعطيني هويتك". أخرجت بطاقتي الشخصية الزرقاء من محفظتي الوردية، وعندها قال لي: "انزلي وارجعي من حيث أتيت". فقرر زوجي النزول؛ لنسير في رحلة عرفنا بدايتها حيث الحاجز، وبحثنا عن النهاية التي طال انتظارها، عبر طريق وعر لا يسمع فيه إلا نباح الكلاب، وأصوات الحيوانات الزاحفة تحت أقدامنا.

سلكنا طريقنا، وكان يوما مشهودا بالنسبة لي خصوصا؛ فأنا أقطعه لأول مرة في حياتي؛ كان الله في عون سكان الضفة الغربية. ورغم التعب والمشقة وصلنا إلى الطرف الآخر من وادي النار. ولكم أن تتخيلوا معي الآن كل تلك المسافة التي قطعناها في ذلك اليوم المشهود؛ لأنه جمعني لأول مرة بأسرتي الجديدة، في منطقة لم أحلم يوما بأن جزءا مني سينتمي إليها بغير الانتماء الوطني المعهود.

وصلنا؛ وما كان أحلى اللقاء، كلهم يحبني، وكلهم يعبر عن امتنانه كما لو كنت مخلّصا أو واعظا... أنا لست كذلك؛ لكنهم طيبون وأنا أحبهم.

صغيرتي ملك؛ لا تحزني ولا تيأسي، فليس ذنبي ولا ذنب أحد أنك تدفعين من براءة طفولتك ثمنا لقرار جائر يرفض واضعوه التنازل عنه؛ فهم يفرقون بين الأب وابنه، والأم وولدها، فكيف لهم أن يسمحوا لك بالتواصل مع أهلك بكل هذه السهولة.

لا تيأسي حبيبتي؛ فأنت أقوى منهم جميعا، وأنت بالنسبة لي سلاح أجابه به كل من نزع الإنسانية من قلبه، ورغم أنفه سنتواصل، وسنجني عنبا من صخور بلدة الشيوخ.

تصوير: علاء حلايقة
ملك مع جدها

في كل مرة نقرر فيها الذهاب إلى بيت عمي، خصوصا بعدما أصبح همنا الأكبر الصغيرة ملك؛ ابنتنا التي لم تتجاوز الشهور التسعة من عمرها، وتأمين راحتها خلال هذه الرحلة المضنية، هو ما يمكن أن تقوله لو كانت قادرة على التعبير، حين أسلك معها طريقا، ويسلك والدها طريقا آخر..

أما بالنسبة لي؛ فإن حلاوة اللقاء تنسيني كل شيء عندما يبدأون بالترحيب بنا، ويتسابقون على من سيصلني أولا؛ ليحضن "ملوكة"، كأنها قادمة من السماء... وأنا أعذرهم؛ فهي ابنتهم، وأبنة أخيهم.

ولعمي وحماتي قصة أخرى، جعلتني أومن بأنه قد أصاب من قال: "ما أغلى من الولد إلا ولد الولد"؛ فحماتي وفي صبيحة كل يوم، تتحدث مع ملك، وتخاطبها عبر صورة وضعتها إلى جانب التلفزيون، لتبقى قريبة من عينيها وفؤادها. أما عمي فقد عبر عن حبه لملك في صباح أول يوم زرناهم فيه، حين رافقناه إلى مزرعته الصغيرة، حيث زرع شجرة خوخ، وطلب مني أن أضع يد ملك على تربتها، وعلى الماء الذي رويت به، وسماها على اسمها.

ما أرجوه هو أن تبقى هذه الشجرة العائلية ترافق ابنتي، وتظل تنمو معها خطوة خطوة؛ لأجد حبات شجرة الخوخ تعبيرا عن حياتي؛ حيث الطعم الحامض أول الثمار، ثم يأتي المذاق الحلو. حياتنا في ظل حاجز الكونتينر وجدار الفصل فيها من الحموضة التي يصعب احتمالها، ولكن سيأتي يوم نستطع به حلاوة المذاق، وأرافق فيه زوجي وابنتي إلى بيت عائلته، وتظل شجرة ملك شجرة حب أسري سيدوم حلوا رغم مرارة الزمن الذي نعيشه.

من المسؤول؟

هجرة الشباب قبل هجرة المصانع

بقلم: مسار سعد
مراسلة الصحفية/ نابلس

"كل شيء نريد أن نحققه بات مستحيلا في ظل هذا الظلام". تلك كلمات خالد أبو مريم؛ ٣٠ عاما، من نابلس، عبر فيها عن الوضع الاقتصادي الذي يعيشه الشاب الفلسطيني في نابلس؛ جراء البطالة التي تحطم طموح الشباب بعد التخرج، والحصار، والاجتياح المتكرر لمدينة نابلس.

الشباب والهجرة، علاقة طردية، وعلاقة عكسية مع اقتصادنا الوطني؛ فكلما زادت هجرة الشباب، تحولت مصانعنا إلى محلات سوبر ماركت. يقول بعض التجار: "اقتصادنا على شفا الانهيار؛ فهل سيقرر الرحيل والهجرة كما يفعل الشباب"؟

وتتحدث الطالبة آية طوقان، من جامعة النجاح الوطنية، عن علاقة الاقتصاد الفلسطيني بتطلعات الشباب للعمل، وتقول: "الحركة مشلولة، والغبار تراكم على البضاعة القديمة والصينية، وفي كل صباح، وقبل فتح أبواب المحلات، يرفع صاحب المحل يديه داعيا ربه بفتح أبواب الرزق في ذلك اليوم".

ثانية ودقيقة، وأيام وسنوات، وما زلنا نحلم بالتغيير، ونضحك على أنفسنا حين نقول: "غدا تفرج"! كما تقول فكرات مرعي؛ العاملة في إحدى محلات الملابس بنابلس.

من جانبه يقول نمير طاهر الخياط؛ مدير عام الغرفة التجارية في نابلس، إن الغرفة التجارية تعتبر مرجعية استشارية للمؤسسات والمصانع في الشؤون الاقتصادية، وتساعد على رسم السياسات والخطط والبرامج الاقتصادية في بلادنا.

ويؤكد الخياط تدهور الأوضاع الاقتصادية في نابلس إلى أدنى مستوياتها؛ نتيجة الانفلات الأمني، والحصار المفروض على المدينة، والاجتياحات المتكررة، مشيرا إلى أن الأهم هو "انعدام فرص عمل الشباب، خاصة الخريجين الجدد"، ويقول: "لذا تتركز تطلعاتهم على العمل في رام الله، إذا توفرت الفرصة، وفي الخارج إن أمكن".

ويتابع قائلا: "تراجع عمل المصانع، بعد تعذر نقل البضاعة بين المدن، أو ارتفاع تكاليف النقل بسبب الحواجز المفروضة على المدينة". مبينا بأن هناك العديد من القطاعات التي تضررت من ذلك، مثل "قطاع السياحة الذي توقف بنسبة ١٠٠٪، وقطاع الصناعة توقف بنسبة ٥٥٪، والمقاولات ٤٠٪، والزراعة التي تضررت بشكل مباشر، بلغت خسارتها ثمانية ملايين دولار".

وحول ما قيل عن انتقال بعض المصانع إلى رام الله، يوضح الخياط بأن ذلك صعب جدا، وتكلفته باهظة، ولكن ما يحدث هو أن "صاحب المصنع يفتتح فرعا لمصنعه في رام الله"، موضحا بأنه لا توجد نسبة توضح ذلك.

ويشير عصام أبو بكر؛ مدير مديرية العمل بنابلس، إلى ارتفاع نسبة البطالة في نابلس؛ نتيجة الوضع الاقتصادي الصعب، وتوقف برنامج العمل بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١، الذي كانت الوزارة تنفذه، وكان يستفيد منه ما بين ٤٠٠٠ و٥٠٠٠ شاب وشابة في الضفة الغربية وقطاع غزة.

ويقول: "للحد من بطالة الخريجين، وخوفا من هجرة العقول، أسسنا مشروع "شركاء"، ليتم دمج الخريجين بسوق العمل، من خلال عقد بين الوزارة والمؤسسات والمصانع، لمدة تسعة شهور، تدفع الوزارة فيه نسبة، والمؤسسة أو المصنع تكمل المعاش". لكنه يؤكد توقف المشروع "نتيجة الحصار المفروض".

لعل تطلع شباب نابلس إلى العمل في رام الله بالتحديد، أو السفر، لا يكون نابعا إلى من الخوف من تسجيل أسمائهم في سجل البطالة الذي يزداد كلما دقت طبول الخريجين أفراحهم، معلنة انتهاء الحياة الجامعية.

"كل شيء نملكه ليس لنا". تلك كلمات اختتمت بها الطالبة أسماء دويكات حديثها عن بطالة الخريجين، فهي تتمنى ألا تتخرج في الجامعة، لأنها على يقين بأنها لن تحصل على وظيفة بعد التخرج.

سبأ النابلسي

تركت الاقتصاد والتجارة وذهبت إلى الطبخ والحلويات

سبأ مع مراسلة الصحيفة.

كتبت: أزهار مرقة وآية الصالحي
مراسلتا الصحفية/ نابلس

تحملت أعباء الدراسة، ولم تتمكن من تحمل أعباء الحياة، فتركت سبأ النابلسي الشهادة الجامعية لتحمل من موهبتها وأحلامها شهادة جديدة، تصارع فيها الظروف، وتتحدى مسيرة البطالة، ولتدخل معترك العمل قبل الحياة، وتثبت للناس بأن كلمة مستحيل ليست في قاموسها.

كانت البداية حين درست الاقتصاد والتجارة في الأردن. ولكن فرحة سبأ لم تكتمل بالتخرج؛ فحين عادت إلى فلسطين، ورأت بأن الظروف الصعبة هي سيناريو الحياة القادم، وبأن الأحلام يمكن أن تتحطم على مدخل المدينة الجنوبي، حيث حاجز حوارة، أو صوت جنازير دبابة إسرائيلية تجتاح المدينة متى شاءت. ومستقبل العمل يرتبط دائما بسجل البطالة، ورحمة الوساطة، وليس بمعايير الكفاءة وحاجة الاقتصاد والتقدم.

تقول سبأ: "مجال الاقتصاد والتجارة في فلسطين محدود جدا، وتحتكره بعض الشركات المحلية، التي تتسم أعمالها بالبساطة". وفي ظل وجود هذه المعيقات قررت سبأ أن تترك دراستها، وأن تعود إلى الأردن لدراسة تخصص مختلف، بنته على أساس حاجة السوق الفلسطينية.

تقول: "في بداية عملي تعرضت واجهت انتقادات المقربين والأصدقاء لمجال دراستي الجديد، حين قررت دراسة فن المطبخ والطبخ، وصناعة الحلويات والمعجنات والمأكولات الغربية والشرقية" لمدة عامين في فندق "عمون" بالأردن.

وبعد أن أصبحت طباخة، شاركت سبأ في العديد من المهرجانات والحفلات، وعملت في الفنادق، وتوضح أثر ذلك عليها قائلة: "أكثر مشاركة مميزة في حياتي هي المشاركة في افتتاح مجمع تجاري مختص بالأطعمة والحلويات في الأردن، وكان بمثابة تحد أثبت فيه قدراتي أمام الحضور والمؤسسات المشاركة".

وبعد النجاح الذي حققته في الأردن، قررت سبأ أن تعود إلى فلسطين، لتبدأ من نقطة الصفر، فبدأت تستخدم الأدوات المنزلية، ووصفت هذه المرحلة بأنها كانت صعبة، حيث تقول: "بدأت عملي في فلسطين من خلال الطلب والاتصال، ضمن بعض المواسم والحفلات المزدحمة". لكن الطموح تحقق بافتتاح محل خاص بصناعة الحلويات والمأكولات الشرقية والغربية في نابلس، داخل منزلها، وبدعم من أهلها.

ونجح المشروع هناك بصورة منقطعة النظير، فتلقت سبأ العديد من العروض والدعوات لتحضير الطعام والحلويات في الحفلات. ولكن كما تقول سبأ: "لكن الظروف لم تكن مناسبة لاستمراري في هذا العمل نتيجة تصرفات بعض الزبائن".

وحول اختيارها لهذا التخصص وترك الشهادة الجامعية، توضح سبأ بأن الفكرة لا تتعلق بترك الدراسة من أجل مهنة غريبة، لا تدرس في الجامعة والكليات، وإنما تختم حديثها قائلة: "نحن لا نعمل غير الأمور التي نقتنع بها؛ لأن النتيجة تكون معروفة حينها".

موسم النبي موسى

تقليد سنوي بين التاريخ والحاضر

تقرير: حلمي أبو عطوان
مراسل الصحيفة

موسم النبي موسى هو واحد من تلك المواسم التي ارتبطت في التاريخ بمقامات الأنبياء والأولياء التي تنتشر على صفحة أرض فلسطين المقدسة، ومنها موسم النبي صالح قرب رام الله، وموسم المنطار في غزة، وموسم النبي روبين قرب الرملة. ويعود تاريخ الاحتفال الذي يقام في مقام النبي موسى، إلى عهد السلطان صلاح الدين الأيوبي، ويرتبط توقيته مع توقيت الاحتفال بعيدي الفصح؛ المسيحي واليهودي.

من صفحات التاريخ

وينفي المؤرخون أي علاقة للمقام بالنبي موسى عليه السلام. ولكن الروايات تقول إن صلاح الدين الأيوبي كان مارا في المكان، فوجد بعض الأعراب يقومون على قبر، فسألهم عن صاحبه، فقالوا: موسى كليم الله. فأمر فبني المقام. ثم جاء الظاهر بيبرس؛ القائد المملوكي، وبنى فوق المقام مسجدا والعديد من الأروقة عام ١٢٦٥م.

ويرتبط المقام في التاريخ الفلسطيني المعاصر، بالحاج أمين الحسيني، الذي دعا الفلسطينيين في عام ١٩١٩، لتسيير المواكب لتؤم المقام من كافة أرجاء الوطن، تتقدمها المسيرات الشعبية. وبعد انتهاء الموسم، تنطلق المواكب حاشدة نحو القدس، وهي تنشد الأناشيد الوطنية والدينية؛ حيث قررت الحركة الوطنية الفلسطينية في ذلك العام، استثمار احتفالات النبي موسى للتحريض على الانتداب البريطاني.

ومنذ ذلك الحين أصبح الفلسطينيون يؤمون المكان من كافة المدن والقرى. يقول بسام المنير، ٦١ عاما، من القدس، والذي اعتاد على المشاركة في فعاليات هذا الموسم منذ ١٩٦٣: "هذه السنة هناك ازدياد في عدد الزوار، خصوصا الشباب". مشيرا إلى أن هذا المكان "يحمل قيمتين؛ الأولى أثرية، والثانية دينية"، ويتابع: "يجب علينا الاهتمام بهذه المناسبة، واعتبارها مناسبة وطنية".

مشاركة شاملة

أما تيسير الرجبي؛ مدير عام دار الأيتام الإسلامية الصناعية في القدس، فإنه يشير إلى مشاركة فرقة دار الأيتام الموسيقية والكشفية في الموسم كل عام، ويقول: "نصطحب معنا الأطفال ليتابعوا الموسم؛ فهم خلاله يشعرون بالارتياح والسرور".

وحضر شكري الموسى، من باقة الغربية، داخل الخط الأخضر، موسم النبي موسى لأول مرة، ويعتبر بأن المقام بحاجة للترتيب وإعادة ترميم المبنى، وطالب بلدية أريحا بالاعتناء أكثر به، ويقول: "لا بد من تفعيل الإعلام حول موسم النبي موسى ومقامه، فعدد الذين يعرفون عنه داخل الخط الاخضر قليل".

وقد حضر عطية أبو اشريقي إلى الموسم هذا العام مع عائلته من بلدة "اللقية"؛ قضاء بئر السبع، ونحر خروفا؛ "تقربا من الله، وإيفاء بنذر قطعته على نفسي منذ فترة طويلة من الزمن".

ويقول: "في هذا الموسم يتجمع الناس ليفوا بما قطعوه على أنفسهم من نذور، ويصطحبون عائلاتهم، ويقيمون مآدب الطعام".

دور البلدية

وعن دور بلدية أريحا، فإنها حسب السيد حسن صالح؛ رئيس البلدية، تقوم بتوفير ما تطلبه لجنة الاحتفال، بدءا من تنظيف المقام، وتهيئته، ويعتبر أنه "لا بد من استمرارية الاحتفال بموسم النبي موسى؛ لإطلالته على مدينة القدس"، ويوجه رسالة يقول فيها: "تعالوا.. احملوا البيارق، ودقوا الطبول والدفوف؛ لنقول للاحتلال: ارحل عنا؛ فنحن نريد أن نقيم احتفالاتنا في الأماكن المقدسة".

موسم سنوي

يقول محمد الأسطة؛ خادم المقام: "نحن نتطلع لترميم المقام بما يليق بمكانته التاريخية، وأن يتم الحفاظ على طابعه التراثي المتميز".

ورغم أن الاحتلال يعتبر منطقة المقام، منطقة عسكرية مغلقة، إلا أن المقام ذاته خاضع لسيطرة السلطة الوطنية الفلسطينية وفق الاتفاقيات الموقعة. ولذا فإن أي إصلاح أو تعمير للمقام هو من واجبات الجانب الفلسطيني، وحول هذا يقول صالح: "هذا المقام بحاجة لترميم حقيقي. ولكن البلدية غير قادرة على ذلك وحدها، ولا بد من تدخل الوزارات المختصة، وإيجاد التمويل؛ للحفاظ على هذه المنارة".

وتوضح أمل النشاشيبي؛ مركزة اللجنة الوطنية لإحياء موسم النبي موسى، بأن هذه الفعاليات تحافظ على الهوية الثقافية، وتحفظ التراث الفلسطيني، وتبين بأن أهم أهداف الموسم السنوي هو "تجميع المواطنين في هذا المكان، لإحياء أحد المواسم الرئيسية؛ القريب من القدس".

ويضم مقام النبي موسى إضافة للقبر والمسجد، كثيرا من الغرف التي تستخدمها العائلات التي تأتي لإحياء الموسم، وإسطبلات للخيل، ومخبزا قديما، وآبارا للشرب. وتمتد حوله مقبرة، يدفن فيها من يوصي بدفنه هناك.

يقول الأسطة: "كان الناس في السابق يأتون سيرا على الأقدام، أو على الخيول والجمال". موضحا بأن إحياء الموسم لم يكن مقتصرا على المسلمين، حيث اعتادت الوفود الأجنبية زيارته "بوصفه معلما أثريا، تظهر فيه العديد من فنون العمارة العربية الإسلامية".

لقطات خلال موسم النبي موسى الأخير. تصوير حلمي أبو عطوان

استعمالات أخرى

ويشير الأسطة إلى استعمال أحد ملاحق المقام من الجهة الخلفية، لعلاج مدمني المخدرات، ويقول: "يعالج هذا المركز حاليا ٤٠ شخصا، وهم كذلك يسهمون في الحفاظ على نظافة المكان".

حلاوة النبي موسى

من الأمور الأخرى التي تميز هذا الموسم، "حلاوة النبي موسى"، التي تصنع من الزيت والسمسم والطحينة، ويعتبرها الزوار بركة الموسم؛ فتبدو للوهلة الأولى قطعا صخرية صلبة، ويصعب التعامل معها. ويقف البائع محمد مطير، ٢٢ سنة، من العيزرية، بمحاذاة الباب الرئيس للمقام، ليبيعها لمن يرتاد المقام، ويقول: "هذه الحلاوة تصنع في نابلس والخليل خصيصا لهذا الموسم، بطريقة توارثتها الأجيال"، وتمتاز بصلابتها، وينهي مطير قائلا: "أحتاج إلى مطرقة لتقطيعها".

في الصيف، رغم الحر، رغم الظروف، ينزل الشباب إلى الشارع، كل يقوم بنشاطه. في الصيف نرى أطفال وشباب يعملون، ونرى غيرهم ينفقون ساعات يومهم في المخيمات الصيفية، والأنشطة الشبابية... وفي صيف فلسطين يحرم الكثيرون، لأنهم لا يعرفون إلى أين يتوجهون، أو لأنهم يعتقدون بأن كل النشاطات التي يمكن أن يقوموا بها مكلفة، في ظل الظروف الاقتصادية العصيبة... ولكننا في هذا العدد سنطل على صيف الشباب في فلسطين، ليكون صيفا مشرقا، وممتعا، ومفيدا.

كيف نتجنب الانفجار إذا ظلت كلمة "فراغ" هي الإجابة

خيرية أبو الهيجاء – مراسلة الصحيفة / جنين

مع نهاية العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧، الذي قضت غالبية الطلبة أيامه في ظل إضرابات معلميهم، وباتوا يناقشون مشاكلهم، بقدر ما يناقشون من منهم مؤيد للإضراب ومن ضده!

وها نحن اليوم نتجاوز عتبة فصل الصيف، فهل ستتغير نقاشات الطلبة؟ وهل ستتغير أسئلتهم ونقاشاتهم ليبدأوا بالبحث عن طرق يقضون فيها وقت فراغهم في العطلة الصيفية؟

تجيب ساجدة خالد، ١٥عاما: "الطلبة يعانون من وقت الفراغ، ويحاولون التغلب عليه بالنوم، حتى يمكن تسمية العطلة الصيفية "السبات الصيفي" للطلبة". وترى أن من أسباب ذلك "انقطاع المعاشات، وارتفاع كلفة المتنزهات، الأمر الذي يجعل قضاء الوقت خارج البيت صعبا".

وتضيف: "غالبية البرامج التلفزيونية لا تأتي بجديد، وبعضها سيئ للغاية؛ فالقنوات تعرض الـ"فيديو كليب" الساقط على مدار أربع وعشرين ساعة".

أما إسراء عمور، ١٣ عاما، فتقول: "أقضي وقت فراغي بالنوم"! وتتمنى على وزارة التربية والتعليم العالي "فتح المدارس في العطلة الصيفية؛ لممارسة الرياضة، أو استخدام الحاسوب، أو حتى مطالعة الكتب المتوفرة في المكتبة". وتعتبر ذلك حلا لمشكلة وقت الفراغ، خصوصا وأن القرى الفلسطينية تفتقر إلى النوادي.

ويؤكد مالك نواهضة، ١٦ عاما، أن والده سيوفر له كتب العام الدراسي القادم، ليبدأ بدراستها ومعالجة نقاط ضعفه، خصوصا في مادتي اللغة الإنجليزية والرياضيات. ويقول: "أنا أؤيد فكرة النشاطات اللامنهجية والكشفية، وتكثيف النوادي والمخيمات الصيفية".

وينصح مالك الطلبة بالاشتراك في نوادي "جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني"؛ لأنها شبه مجانية، والرسوم البسيطة التي يدفعها المشترك "لا تساوي شيئا أمام قضاء وقت الشباب في شيء مفيد؛ ليبدؤوا عامهم الدراسي القادم بنشاط وحيوية".

وتعتبر الطالبة تسبيح هاشم، ١٦ عاما، أن وقت الفراغ الذي يعاني منه الشباب "لا يأتي من فراغ"، بل إن مؤسسات السلطة تساهم في إيجاده، من خلال "عدم توفير المراكز والأندية الشبابية التي تساهم في تطوير قدرات الشباب". وتقول: "وإذا توفرت هذه المراكز، فإن بعض الأهالي لا يسمحون لأبنائهم بالمشاركة فيها، وخصوصا الفتيات، مما يجعلنا نقضي الليل والنهار نياما".

ويؤكد أحمد محيي الدين، ١٣ عاما أن المسؤول عن وقت الفراغ هو الشخص نفسه. ويقول: "أنا مثلا أملأ وقتي إما بقراءة الكتب التاريخية، أو القصص الخيالية، أو بالجلوس على الكمبيوتر وتصفح الإنترنت. كما ينظم وقته بين القراءة والجلوس مع أهله أو أبناء أعمامه، حيث يلعبون بصورة شبه يومية في ساحة البيت.

ويقول محمود أبو الهيجاء، ١٢ عاما: "مع بداية كل عطلة صيفية، نعتقد بأننا سنرتاح، ولكن يحدث العكس؛ فبعد أول أسبوعين من العطلة، نبدأ بالسؤال: متى سنعود إلى المدرسة؟ فلا شيء يملأ وقت فراغنا". ويضيف: "أشترك كل عام في نواد رياضية وترفيهية، ولكنها لا تعمل إلا في فترة الصباح. أما فترة ما بعد الظهر فإننا نعيش فيها فراغا قاتلا؛ لأن أهلي يمنعونني من مشاهدة أي من برامج التلفاز دون مراقبتهم وإشرافهم"!

ويخلص كل الشباب الذين قابلناهم إلى نتيجة واحدة، ألا وهي أن الانحرافات والسلوكيات الخاطئة التي يمارسها الشباب؛ كالتدخين والتقليد الأعمى لسلوكيات لا تمت إلى مجتمعنا بصلة، ما هي إلا واحدة من نتائج وقت الفراغ الكبير الوخيمة!

شجرة أم وردة..

رانية عطا الله – مر

نحن الفلسطينيين نحب امتلاك الأرض والتغني بها، فمن منا لا يملك ولو قطعة صغيرة من الأرض، سواء أكانت "حوش" أو "حاكورة"، على عتبة بيته المتواضع. يفضل بعضنا زراعة الحمضيات واللوزيات والأشجار المثمرة، لتزين باب بيته، ويقطف ثمارها، ويأكلها خضراء يانعة.

ومن منا لا يملك صورة واحدة على الأقل وهو "معربش" على شجرة التين أو اللوز، أو على كتفي والده، أو وهو يمسك بساقي أمه تحت شجرة المشمش.

مع بداية الربيع، نحب أن نجلس على "بلكونة" البيت لنراقب براعم "الأزكدنيا" تنمو، وننتظر الليمون والبرتقال حتى ينضجا لنشرب عصيرهما، أو "نمتص رحيق حزوزهما"، والربيع الأخضر ينتشر من حولنا.

ولكن هل تحب أن تقضي جزءا من إجازتك السنوية في الاعتناء بحديقة منزلك، وزراعتها، وتقليم أشجارها؟

إذن إليك بعض الأفكار الوردية المزهرة:

تعتبر الحديقة المنزلية روح البيت، وهنالك طرق متنوعة لتزيينها والاعتناء بها. يقول قوس أبو سامي؛ متخصص في زراعة الحدائق المنزلية، ويعمل في مشتل قلقيلية بمدينة البيرة: "الفلسطينيون غالبا يزرعون الأشجار المثمرة كالحمضيات واللوزيات في الحديقة المنزلية، غير أن هنالك أشجارا خاصة بالزينة خارج البيوت".

ويشير إلى مجموعة متنوعة من أشجار الزينة التي يمكن للشاب زراعتها أمام بيته، والاعتناء بها؛ كشجر السرو المعشق برائحة الليمون. ويقول: "يمكن له أن يقلمه على أشكال مختلفة وكثيرة، فإذا تم قصها بالعرض، تصبح جدارا يفصل بين البيت والجوار"، مشيرا إلى أنها قد تنمو إلى ارتفاع يصل إلى ١٢ و١٥ مترا إذا تركت لتنمو دون قص.

في حين يمكن قص شجرة الـ"فوكس" بأشكال

بيتونيا مكبسة

هندسية مختلفة؛ كالمستطيل والمربع والأقواس. وهذه الشجرة دائمة الخضرة.

ويرى أبو سامي بأن الشجرة التي تناسب تزيين

النخيل الناعم

مدينة رام الله هي شجرة النخيل الناعم؛ وهي شجرة زينة، تناسب مناخ المدينة البارد، وتتحمل البرد الشديد. في حين، يناسب النخيل العادي مناطق الشمال والمناطق الدافئة.

وللعائلات الفلسطينية التي تحتفل بعيد الميلاد المجيد، وترغب في تزيين منزلها من الخارج، هناك

صيف الأطفال .. عمل وكدح .. ووسائل أمان معدومة

أحمد خلف – مراسل الصحيفة

ها قد بدأت العطلة الصيفية، وخلالها يقوم الأطفال بأعمال ونشاطات مختلفة، فيتوجه قسم منهم إلى سوق العمل، ويشترك آخرون في مخيمات صيفية، أو أندية رياضية، أو يتطوع غيرهم في إحدى المؤسسات لتنمية مواهبهم المتنوعة.

ولكن ماذا ستفعل أنت خلال هذه العطلة؟

سؤال يجيب عليه علاء جبارين، ١٧ عاما، من مدينة رام الله، حيث يقول: "عملت في مصنع "كوبرا للأكزوزتات" في رام الله خلال ثلاث عطل صيفية متتالية. وكان الدافع يختلف من عام إلى آخر؛ ففي العام الأول لم أجد مخيما صيفيا أشترك فيه. وبالصدفة كنت مارا من أمام المصنع؛ فرأيت الآلات الضخمة، ورغبت بالتعرف على عملها، إضافة إلى حاجتي إلى النقود. وكان أصحاب العمل يدفعون لي ١٠٠ شيكل أسبوعيا، ثم ١٢٠ شيكلا. وفي العطلة الصيفية السابقة، وصلت إلى ٣٠٠ شيكل أسبوعيا، أي ما يقارب ١٢٠٠ شيكل شهريا". ويعلل توجهه للعمل بسبب "حب الاستطلاع والفضول، والحاجة للنقود".

ويعمل المصنع على إعادة تصنيع عوادم السيارات، وتركيبها، وتصليح السيارات والشاحنات. وقد كان علاء يقوم بكافة هذه الأعمال، رغم ضخامة الآلات وخطورتها، وصغر حجم علاء.

يقول علاء: "لا مجال لأي خطأ! فأي غلطة صغيرة يمكن للعامل أن يدفع حياته ثمنا تحت المكابس الضخمة".

أما فيما يتعلق بساعات العمل فهي غير محددة. وقد كان علاء يعمل من الثامنة صباحا، حتى ساعة متأخرة من الليل أحيانا. ويقول: "كنت أشعر بالإرهاق الشديد"، ويؤكد على أن الحصيلة النهائية كانت تراجع تحصيله الدراسي خلال العام الدراسي الماضي. ويقول: "تراجعت في دروسي، وقدراتي العلمية، حتى إنني فكرت في أن أحول من الفرع العلمي إلى الأدبي؛ خوفا من عدم قدرتي على إكمال دراستي بتفوق". ولكنه لم يفعل.

معاملة صاحب المصنع

كانت معاملة صاحب المصنع تختلف من عامل لآخر، حيث يقول علاء: "كان يعاملني معاملة مختلفة نوعا ما عن العمال الآخرين؛ فكان يحفزني ويوجهني، وكان يعاملني معاملة حسنة، بعكس ما كان يعامل الآخرين، الذين كان يصرخ بهم ويضربهم لعدم قيامهم بالعمل كما يجب".

ويشير إلى أن الإضاءة داخل المصنع لم تكن جيدة، والهواء الذي كان يستنشقه العمال، لم يكن نقيا، فأصيب بعض العمال بأزمات صدرية، وتعرضت حياتهم للخطر. ويتابع: "لم يوفر صاحب المصنع لنا ملابس واقية! وعندما طلبت منه أن يوفرها لنا قال لي: أحضر ملابسك الواقية بنفسك وعلى حسابك الخاص"! ويرى بأن الحاجة إلى الملابس الواقية أمر في غاية الضرورة، لأن العمال يستعملون في عوادم الشاحنات مادة خطيرة، هي الصوف الصخري، أو "اللباد"؛ لخفض الصوت. علما بأن هذه المادة، لدى ملامسة الجلد، تسبب التهابات تستغرق أوجاعها أسبوعا أو أسبوعين على الأقل، كما أن استنشاقها قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة أو الجلد، فهي مادة مسرطنة.

ولم يكن ذلك كل شيء؛ فهنالك رافعات السيارات، حيث يقول علاء: "عندما كنا نرفع السيارة على الرافعة، وخاصة الشاحنات الكبيرة؛ لم تكن تتحمل الرافعات تتحمل الوزن، فكانت نوابضها تتكسر، وتسقط الرافعة وما عليها، مما يعرض حياتنا لخطر كبير".

كما لم يتوفر لعمال المصنع تأمين صحي، حيث يضيف علاء: "في أحد الأيام، وبينما كنت أنقل "ريشة" شاحنة كبيرة من مكان إلى آخر، سقطت على قدمي، فانكسرت أصابعها. وعندما سألت صاحب المصنع إن كان هناك تأمين صحي، قال لي: هذا ليس من شأنك. أنت تريد أن نعالج لك قدمك، وها نحن نعالجها، فلا تتدخل فيما لا يعنيك"!

وأمام كل هذه المخاطر، حاول علاء البحث عن عمل آخر، لكن معاملة أصحاب العمل السيئة للعمال كانت القاسم المشترك لهم، كما يؤكد علاء.

نصائح من علاء

ينصح علاء كل الأطفال في عمره أو أصغر منه، بألا يفكروا بالعمل في هذا السن الصغير، بل أن يفكروا بتمضية وقت مفيد وجميل، في المخيمات الصيفية والمؤسسات العلمية التي يمكن الاستفادة منها خلال العطلة الصيفية.

ويقول: "إذا أردت العمل، فمارس عملا تحبه، وضمن طاقتك، تتهيأ فيه جميع شروط السلامة".

كما ينصح أصحاب العمل بألا يقوموا بتشغيل أطفال دون السن القانوني، وإذا قاموا بذلك، يطلب منهم ألا يستغلوهم، وأن يعاملوهم معاملة حسنة، ويعطوهم جميع حقوقهم. ويطلب منهم أن يوفروا للأطفال جميع وسائل الحماية والوقاية".

..أم الاثنين معا؟

راسلة الصحيفة/ القدس

الترنفل الصيني

"شجرة الميلاد" الخاصة بالزينة الخارجية، وهي أوروبية الأصل، تزرع وسط الحديقة المنزلية. يقول أبو سامي: "إذا رغب الشاب أن تصبح جوانبها عريضة، فما عليه سوى قص رأسها. أما إذا تركها لتنمو طبيعيا، فسيكتشف أن نموها بطيء جدا".

ويمكن تزيين الحديقة بأشجار "الأرز" غير اللبنانية، التي تشبه شجرة الأرز اللبنانية، ويتم استيرادها من الخارج. وتمتاز عن غيرها من الأشجار بأنها تعيش في المناطق الدافئة، ومع ذلك يمكن زراعتها في مدينة رام الله. ويقول: "يمكن للبرد أن يجعل أوراقها صفراء على الفور، لكنها سرعان ما تعود لخضرتها في الطقس الدافئ".

وتنمو أشجار الصويا وكف اليد أو الهوى بشكل رأسي، وتثمر حبات من سرو على شكل نجمة، وتتحمل البرد الشديد، وتنمو ببطء، وحجمها صغير. وعادة ما يتم استيراد أشجار الزينة من أوروبا وماليزيا وأستراليا.

ويوضح أبو سامي بأن جميع الأشجار المزروعة في كيس زراعي يتراوح عمقه بين ٤٠ و٥٠ سم، يحتاج إلى حفرة يصل عمقها بين ٢٥ و٣٠ سم عند زراعتها في التربة العادية. وينصح بقص أشجار الزينة بشكل دوري، على أن يتصف من يقوم بعملية

شجرة الزينة فوكس

القص بالخبرة.

ويقول: "إذا أردت قص أي شجرة، ما عليك سوى ربط الغصون المتفرعة بالجذع، وبشكل دائري، ومن ثم قصها". ويتابع: "يجب أن تكون الشجرة التي ترغب في تقليمها مليئة بالأوراق والغصون".

وتتراوح أسعار أشجار الزينة في فلسطين ما بين ٦٠ و١٢٠ شيكلا.

ماذا عن الورود

يشير أبو سامي إلى مجموعة من الزهور التي تنمو في الفصول الأربعة، ومنها القرنفل الصيني دائم الخضرة، وتتلون أزهاره بين الأحمر والأصفر والزهري. ويتم الاعتناء به بإزالة الأوراق الصفراء فقط.

وتمتاز وردة الـ"بيتونيا المكبسة"، بأنها فلسطينية الإنتاج، حيث تنمو في الضفة الغربية، وهي من النباتات دائمة الخضرة، لكنها تموت في منتصف حزيران، وتحيا من جديد في بداية العام.

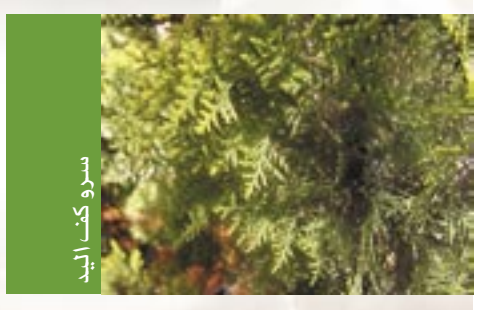
أما زهرة "تم السمكة" الموسمية، فتتفتح ورودها في فصل الشتاء. يقول أبو سامي: "هذه وردة جميلة وقوية. ويمكن زراعتها بشكل دائري، وبعشر شتلات في كل حوض". ويمكن لهذه الزهرة أن تعيش في فصل الصيف، لكنها تحتاج إلى ريها بكثير من الماء.

وإن أردت أن تنوع في الألوان، فوردة الـ"قدسة" ستفي بالغرض؛ لأنها تزهر باللونين الأصفر والبرتقالي. ويؤكد أبو سامي على أنها تعيش حتى نهاية شهر كانون الأول، وفي الصقيع تسقط بذورها لتعود للنمو في العام التالي.

وهنالك أيضا "عرف الديك"، و"عش البلبل"، و"مخلب القط"، و"أبسكس السوري"، وهي شجيرة، إضافة إلى الـ"قرطاسيا" المدمنة على الماء.

أصبح لديك الآن معلومات كافية لتتحرك.

ماذا تنتظر؟ هيا اجعل من عتبة بيتك جنة. ولكن لا تنس أن تحفر بعمق ٧ سنتمترات لتزرع هذه الورود الجميلة.


سرو كف اليد

اعرف حقوقك

ينص قانون العمل الفلسطيني في البند ٦ منه، والخاص بتنظيم عمل الأحداث، على أنه "يحظر تشغيل الأطفال قبل بلوغهم سن الخامسة عشرة". كما يتوجب إجراء الكشف الطبي على الأحداث قبل التحاقهم بالعمل؛ للتأكد من ملاءمتهم الصحية له، على أن يتكرر الكشف كل ستة أشهر.

ولا يجوز تشغيل الأحداث في الصناعات الخطرة أو الضارة بالصحة، والأعمال الليلية، أو في الأعياد الرسمية أو الدينية، أو في أيام العطل الرسمية. ولا يجوز تكليفهم بساعات عمل إضافية، أو تشغيلهم على أساس وحدة الإنتاج، أو إرسالهم للعمل في الأماكن النائية أو البعيدة عن العمران.

ويجب تخفيض ساعات العمل اليومي للأحداث بما لا يقل عن ساعة عمل واحدة يوميا. على أن تتخلل ساعات العمل اليومي فترة أو أكثر للراحة، لا تقل في مجملها عن ساعة، بحيث لا يعمل الحدث أكثر من أربع ساعات متواصلة.

وتكون الإجازة السنوية للأحداث ثلاثة أسابيع سنويا، ولا يجوز تأجيلها.

ويتوجب على المنشاة أن تعلق في أماكن العمل الأحكام الخاصة بتشغيل الأحداث، وعلى صاحب العمل أن ينظم سجلا بكل ما يتعلق بهم.

ويستثنى من هذه الأحكام الأحداث الذين يعملون لدى أقارب من الدرجة الأولى وتحت إشرافهم، على أن يتم العمل في جميع الأحوال وفق شروط صحية واجتماعية ملائمة، بما لا يؤثر سلبا على نموهم العقلي والجسدي وعلى تعليمهم. ويرى داود درعاوي؛ المستشار القانوني لحركة الدفاع عن الأطفال، فرع فلسطين، بأن هذا الاستثناء يشكل ثغرة في قانون العمل الفلسطيني، حيث يدفع الأهل أطفالهم للعمل في المزارع والكسارات ومحلات الميكانيك، وفي ظروف غاية في الخطورة.

ديك

ماذا أفعل في الصيف؟!

منتدى الفنانين الصغار، رام الله، معهد الموهوبين المسائي للفنون الجميلة:

حتى بداية شهر أيلول ٢٠٠٧.
الفئات العمرية:
A – فئة الأطفال من ٥ – ٨ سنوات.
B – فئة الأطفال من ٩–١٢ عاما.
C – فئة المنهاج الأكاديمي للكبار من ١٣ إلى ٦٠ عاما.
النشاط: تعليم أسس فن الرسم والألوان.
للاستعلام هاتف: ٠٢–٢٩٦٧٦٥٤

مؤسسة عبد المحسن القطان، رام الله، الورشة الصيفية في الفنون الأدائية:

ابتداء من ١/٨ وحتى ٢٢/٨/٢٠٠٧
الفئة العمرية: حتى ٣٠ عاما.
النشاط: ورشة في الفنون الأدائية، التي يستخدم فيها الجسد؛ مثل المسرح والرقص، والسيرك والأوبرا، والغناء والموسيقى... الخ.
للاستعلام هاتف: ٠٢–٢٩٦٠٥٤٤

أيام المسرح، الخليل وقطاع غزة، مسرح من طفل إلى طفل آخر:

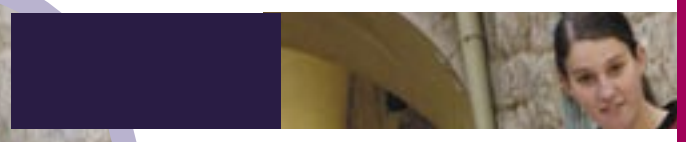
حتى نهاية آب/٢٠٠٧ في مدينة الخليل:
الفئة العمرية: من ١٠ إلى ١٥ عاما.
النشاط: المشاركة في إعداد مسرحيتين وعرضهما.
للاستعلام هاتف: ٠٢–٢٢٩١٥٥٩
قطاع غزة: ابتداء من ١٦/٦ إلى ٢٠/٧
النشاط: مخيم صيفي خاص بالدراما والصور المتحركة
للاستعلام هاتف: ٠٨– ٢٨٣٦٧٦٦

الإغاثة الطبية، نابلس:

* دورات حاسوب مختلفة للفئة العمرية التي تتراوح من ١٤ إلى ٣٠ عاما، ذكورا وإناثا مثل: التصميم، والبرمجة، excel.
* مخيمات كشفية للذكور فقط، للفئة العمرية من ١٧ إلى ١٨ عاما، وستكون خارج مدينة نابلس.
* برامج العطلة الصيفية في الإغاثة الطبية؛ المسرح، والكورال، والرسم، والدبكة الشعبية، والموسيقى؛ للفئة العمرية ١٤–١٨ عاما ذكورا وإناثا.
* إقامة ناد رياضي لكرة القدم وكرة السلة.
* دورة الإسعاف الأولي للشباب في مقر الإغاثة الطبية.
* دورة تعدد اللغات، سيتم تدريس المشاركين اللغات التالية: الفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية.
المكان: دوار العائشية وعصيرة الشمالية.
المقابلة مع غسان حمدان؛ مدير الإغاثة الطبية في نابلس.

نشاطات "بيالارا":

وكالعادة في كل صيف، فإن في جعبة الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا"، الكثير من الدورات في مجال الإعلام المكتوب والمرئي، إضافة إلى الأنشطة المتعددة التي تتعلق بحقوق الطفل، والتي يمكن الاطلاع عليها من خلال الاتصال على الهيئة، أو زيارة موقعها الإلكتروني:
www.pyalara.org
أو مراسلتها عبر: pyalara@pyalara.org
أو: youth__times@pyalara.org
أو: alli__sotak@pyalara.org



النجومية الفلسطينية مريان البندك

من ساحة المنزل الى النجومية في عالم كرة القدم

مي عيسى/ ١٧ عاما
مراسلة الصحيفة/ بيت لحم

جميلة هي مشاهد الملاعب الرياضية؛ فعلى العشب الضاحك الذي تعتليه السماء الصافية، أطفال كالأزهار يمرحون ويركضون، وأصوات ضحك من ناحية، وتشجيع جمهور من ناحية أخرى. طفل يقفز ويصفق فرحا، وشاب يحمي المرمى من هجوم الكرة... وفتاة تسابق كرتها الصغيرة على العشب الأخضر. لكن مهلا... فقد كثر من يقولون: ما الذي تفعله فتاة في ملعب لكرة القدم؟!

في تشيلي؛ تلك الدولة التي تقع إلى الغرب من قارة أمريكا الجنوبية، ولدت مريان البندك، وترعرعت على حب الرياضة، وكرة القدم خصوصا، فكان جل ما تحلم به في طفولتها: ملعب أخضر تسابق عليه ظلها برفقة كرتها، التي تعتبرها جزءا لا يتجزأ من حياتها.

والفرح الذي كانت تشعر به مريان عندما تلعب بكرتها الصغيرة "جعل المهارة تقترب مني شيئا فشيئا"؛ حتى نافست الشبان في مهاراتها الكروية.

وعندما بلغت مريان ١٣ عاما، افتتح النادي الفلسطيني في تشيلي أبوابه لها، ورحب بانضمامها لفريق كرة القدم الخاص به، ومن هناك كانت البداية.

تدريب ثم تدريب

التدريب اليومي الذي يصل إلى ما يقارب ثلاث ساعات، لم يكن ليرضي طموح مريان وتعلقها بالكرة، فكانت بعد انتهاء كل تدريب، تصحب الكرة لتلاعبها في الباحة الخلفية لمنزل العائلة.

مرت ثلاث سنوات ومريان تتدرب يوميا برفقة أعضاء الفريق؛ فأصبحت من أشهر لاعبات كرة القدم تألقا وتميزا. لكن العودة إلى فلسطين أمر لا بد من حدوثه. وما كان للاعبة كرة القدم المتميزة إلا أن ودعت فريقها بالدموع.

وبدأت تجمع ذكرياتها عند لقائنا بها، فشرحت بالتفصيل خطواتها خلال توضيب حقيبة سفرها.

قفي ... لقد تغير كل شيء

المجتمع الشرقي الذي لم تتوقع مريان يوما أن تعيش فيه لم يستطع أن يقتل شغفها للكرة وللملاعب، ورغم يقينها التام بمحدودية فرص ممارسة الفتاة لكرة القدم في مجتمع تسوده ثقافة العيب، قررت مريان البحث عن فريق نسائي تنضم إليه.

ورغم الرفض المتكرر، إلا أن شيئا "لم يستطع أن يهدم عزيمتي وغرامي بالكرة". ووجدت مريان أخيرا الفريق الذي تنضم إليه عن طريق الصدفة، حيث تقول: "كنت ألعب بالكرة في حينا عندما رأتني فتاة لا تكبرني كثيرا، وراقبت طريقة تسديدي للكرة، وسألتني إن كنت أرغب بالانضمام للفريق الذي كانت تلعب فيه.

وبدأت مريان مسيرتها مع فريقها الجديد التابع لجامعة بيت لحم، وبعد فترة وجيزة من التدريب المكثف، أصبحت مريان لاعبة أساسية في فريقها. وارتدت القميص الذي يحمل رقم ١١؛ لتمثل فلسطين في الدول الأخرى، بعد أن عملت جاهدة على أن تصبح لاعبة المنتخب الوطني الفلسطيني لكرة القدم.

مريان اليوم ابنة ١٧ ربيعا، لاعبة في المنتخب الفلسطيني، سفيرة وطنها بين الدول؛ فمن دبي إلى ألمانيا، ومن الأردن إلى سوريا، علقت مريان ٤٠ ميدالية ذهبية تزين خزانتها الصغيرة.

ولكنها لم تكتف بأن أصبحت أفضل لاعبة في المنتخب، فقررت مواصلة تقدمها بحثا عن لقب... أفضل لاعبة في العالم...

مسيرة بطل

مي عيسى/ ١٧ عاما
مراسلة الصحيفة/ بيت لحم

دقت عقارب الساعة في التاسع عشر من شهر تشرين الثاني من عام ١٩٨٩، معلنة ولادة طفل فلسطيني جديد. و ابتهج الجميع بهذا الحدث الجميل. لكن ما من أحد توقع أن يتوج فادي حسين عويسات بطلا في المستقبل. ولم يكن حسين عويسات؛ صاحب مركز جبل المكبر للسباحة والرياضات المائية، في القدس، يعتقد أن ابنه الصغير الذي كان يرافقه يوميا في تدريباته، منذ كان في الخامسة من عمره، سيغدو من أمهر السباحين؛ فقد مارس فادي السباحة كهواية، ولم تكن النجومية لتخطر على باله.

وبعد رحلة طويلة في برك السباحة التي يمتلكها والده، انضم فادي إلى الفريق الأول لجبل المكبر في السباحة، رغم أنه لم يجاوز الثامنة من عمره. وكان يرى السباحين المهرة إلى جانبه في الفريق، لكنه لم يكن ليجاريهم لصغر سنه، غير أنه قرر أن ينافس الأقوياء.

يقول فادي: "أردت أن أصبح سباحا ماهرا، وكنت مقتنعا تماما بأنه لاشيء مستحيل؛ فتدربت لفترات طويلة، صباحا ومساء". ويتابع: "أحيانا كنت أقطع مسافات تتراوح بين خمسة كيلومترات وسبعة يوميا". بدأ حلم التمرد عند فادي يظهر. وعندما أتم العاشرة من عمره، كان قادرا على المشاركة في البطولات الدولية، فكانت أول بطولة دولية شارك فيها هي بطولة ألمانيا الدولية للناشئين، التي يبدو أنها شكلت نقطة تحول في حياته؛ فها هو فادي طفل صغير الحجم، يقف بكل ثقة وحزم، إلى جانب أبطال العالم.

عاد إلى الوطن يحمل حلمه الذي كبر، ليبدأ مشوار التدريبات القاسية والممتعة في ذات الوقت، حتى إن كل تعبه كان يتلاشى عند ملامسة التحسن في أدائه الرياضي.

يقول عويسات: "كنت أتحمل تعب التدريبات القاسية، لأصل إلى حلمي، وهو أن أصبح بطل فلسطين". وتحمل في سبيل ذلك المصاعب، حتى غدا من أفضل سباحي الوطن.

ويبدو أن أبواب الحظ تفتحت أمامه عام ٢٠٠٦، حين اشترك في بطولة يوم الأرض بالقدس، وحصد فيها خمس ميداليات ذهبية. وفي بطولة "دي لاسال" ببيت لحم، ونادي "تراي فتنس" في مدينة البيرة، ليجمع ١١ ميدالية ذهبية أخرى.

وتنقل من بطولة لأخرى في العالم، فمن مصر والأردن والدنمرك، وصل إلى بطولة الصين العالمية، ودورة الألعاب الآسوية في قطر ٢٠٠٦، وانتهاء ببطولة العالم بأستراليا عام ٢٠٠٧، التي سجل فيها أرقاما متميزة.

وأخيرا آن للحلم الصغير، الذي نما عند فادي منذ أن كان في العاشرة، أن يتحقق؛ ففي بطولة فلسطين للسباحة التي أقيمت العام الماضي، كان قلب فادي الصغير يخفق، وفي لحظة صمت سادت المكان، ترقب الجمهور المتشوق، تتويج فادي بطلا لفلسطين.

ولم يسمح فادي للقبه أن يشغله عن الدراسة والنشاطات الترفيهية الأخرى؛ فهو الآن في السابعة عشرة من عمره، متميز في دراسته، وألعابه الرياضية المختلفة، وعاشق للأدب، بارع في كتابة الخواطر. لكن حلمه لم ينته عند هذا الحد، فهو يسعى إلى أن يتوج بطلا للسباحين العرب، ثم يهدي ميدالية بطولة العالم في السباحة لفلسطين.

إعرف حظك

الحمل:

لا تسير الأمور حسب مبتغاك فتواجه بعض العراقيل التي تقلقك، وتستفزك أحيانا. هناك مستجدات المهنية والمالية قد تضطرك إلى التخلي عن بعض المشاريع الشخصية. لكنك تواصل مسيرتك بسلام وتلعب دور القائد والموجه، وتخطط لما تريد رغم العوائق، فتجد الحلول لكل مشاكلك. عاطفيا، قد يهملك الحبيب، أو يهجرك لملاحقة أهدافه. وتبدو ميالا إلى الحياة العائلية والسكون؛ فتبحث عن الانسجام والتفاهم بعيدا عن المعارك والمواجهات.

الميزان:

تسير الأمور كما تشتهي، فتتحدى كل المصاعب، وتسيطر على الأوضاع. تساعدك قدراتك على بناء المشاريع وإنجازها، وتلعب دورا مميزا، وتمارس موهبتك في الاستقطاب وكسب التأييد. وتفاوض بطريقة ماهرة، وتحصل على نتائج كبيرة. عاطفيا؛ قد تلتقي بأشخاص غابوا عن نظرك لفترة طويلة، وتوسع دائرة اتصالاتك، لتنفتح على خيارات جديدة. ولكن تبقى علاقاتك العاطفية صافية.

الثور:

يبدو بأنك سترسم مصيرك، لكنك تضطر إلى تعديل نهجك في العمل، ورغم صعوبة الأمر في البداية، والتنازلات والتضحيات، إلا أن هذه التغيرات تصب في مصلحتك. عاطفيا؛ هناك تهديد بانفصال يعلنه الشرك. ورغم ذلك ستستقطب الاهتمام، فتزداد فرص اللقاءات الرومنسية. لن تحتاج إلى جهود كبيرة لتغزو القلوب، حيث سيقوم الآخرون بالخطوة الأولى. عليك فقط أن تتجاوب مع الدعوات والعروض.

العقرب:

تهتم بشؤونك العائلية والشخصية على السواء. وتقيم جسرا من الحوار والتفاهم مع الطرف المقابل. لا تهمل الاستماع إلى آراء الآخرين. حاول أن تستقي المعلومات من كل صوب، واستعن بأصحاب الخبرة. عاطفيا؛ إذا كنت عازبا، فقد تكون هناك مفاجأة سارة. ويمكن أن يخفق قلبك لشخص غريب. أما إذا كنت مرتبطا فقد تشعر بحميمية أكبر مع الشريك.

الجوزاء:

تترصدك المشاكل والعقبات، فتجد نفسك أمام سلسلة من العراقيل التي تسبب لك التوتر، وتمنعك من مواصلة تقدمك. قد يسود جو من عدم الرضى، وتجد نفسك عاجزا عن السيطرة على الأمور. فتعامل بذكاء ومهارة بعيدا عن التحديات العقيمة. عاطفيا، هناك العديد من المفاجآت؛ فقد تتلقى علامات الإعجاب والحب، ويسطع نجمك في كل مكان. تبدو عاشقا، وتستقطب الجميع بجاذبيتك وعذوبتك النادرة.

القوس:

تضطر إلى مواجهة بعض المستجدات الصعبة، فيسود الغضب ويعلو الصوت في بعض الأحيان، وقد تسوء العلاقات مع المسؤولين أو في العمل ومع بعض أفراد العائلة. تجد نفسك أمام خيارات جديدة أو قرارات تضطر إلى التكيف معها. عاطفيا؛ هناك بعض المواجهات العائلية قد تبرز بينك وبين الحبيب أو الزوج، وقد ترتكب الحماقات. لكنك تعيش حبا عاصفا.

السرطان:

تبحث في مشاريع مالية وشخصية، وتبدو جذابا؛ فتأتيك مساعدة المسؤولين والأصدقاء، لتقوم بعملية جديدة. لا تتأخر في تقديم الطلبات والعروض، لأنك قد تصطدم بمصاعب وحواجز تعيق المسيرة. تضطر إلى بذل جهود إضافية من أجل كسب تأييد لفكرتك أو مشروعك. عاطفيا؛ حاول أن تضبط انفعالاتك، ولا تذهب إلى حد المبالغة في إظهار قدراتك. وتجنب العناد، وابتعد عن العدائية.

الجدي:

تقطف ثمار النجاح، وتبدو معنوياتك مرتفعة. وتبرع في أداء يلفت إليك الانتباه؛ فيقدّر من حولك كفاءتك العالية. وقد تدخل ميدانا جديدا تثبت فيه براعتك. لكنك تضطر للعودة عن قرار، أو مراجعة بعض المستندات والاتفاقات. ويتأجّل عقد كنت تعوّل عليه الكثير. عاطفيا؛ هناك مفاجآت سارة على صعيد الحب أو الصداقة، ويسود مناخ من التسلية، رغم أن الناس من حولك قد يتوترون.

الأسد:

تخدمك الأقدار بعد معاناة وتقلبات كثيرة وتحديات، وتستعيد سيطرتك على الأمور، وتكون جاهزا لمواجهة أي طارئ. وهذا لا يعني أنك تقدم التنازلات، تميل إلى التشبث برأيك ومواقفك. تتوصل إلى تحسين أوضاعك المهنية والمالية، وتحقق أكثر مما تأملت، رغم شروطك الصعبة. عاطفيا؛ تلتقي الحب إذا كنت خاليا، وتمارس جاذبيتك فتستقطب القلوب. وربما تعرف مصالحة مهمة بعد خصام وغياب.

الدلو:

تزول الصعوبات والآلام والأوجاع، وتسقط عن كاهلك مسؤوليات تحمّلتها بشجاعة، وتتحرر من قيود كانت تشل حركتك، وتستفيد من فرص تدعم مخططاتك، وتقوم بالمساعي اللازمة لتحسين أوضاعك المهنية. عاطفيا؛ تمارس سحرك وتجذب الجميع وتصطاد القلوب التي كانت متمنعة حتى الآن. قد تتعرف إلى أشخاص مميزين، وتتداولون الأفكار حول قضايا تهم ارتباطا مستقبليا، أو علاقة عابرة.

العذراء:

تسيطر على الأوضاع أكثر من السابق، وتبدو أعصابك متينة، فتستعيد ثقتك بالنفس. ما تصبو إليه هو كسب تأييد الآخرين وثقتهم بك، رغم محاولة البعض تشويه صورتك. تقوم بمهمات إضافية، فيصغي إليك الآخرون. قد تطرأ مشاكل غير متوقعة في القضايا العامة. عاطفيا؛ قد يحصل انفصال، فتتوق إلى حب جديد، وتتسرع بعلاقات قد لا تكون مناسبة؛ فتأسف لعدم التوصل إلى تفاهم رغم مساعيك الحميدة.

الحوت:

الاحتمالات مفتوحة على شتى أبوابها، وتتطلب حكمة تصرف وتكتما. عبثا تحاول المواجهة، فأمامك سدود وحواجز، تحتاج لعدم الاحتجاج. وتذكر أن ليس كل ما يعرف يقال، وأن بعض الحقائق يجب أن تحتفظ بها لنفسك. عاطفيا؛ اسع إلى المصالحة والهدوء، فإن ذلك لا يمنع من أن تجد الشريك أو الحبيب؛ يحوم حولك العديد من الفرص العاطفية.

شخصيتك في طعامك

١- الذي يفضل قطع الدجاج المقلية:
ينتمي للأسرة بصورة واضحة، ويتمسك بالتقاليد القديمة، ويسعى إلى أن تسير حياته الأسرية في هدوء.

٢- الذي يحب المأكولات البحرية:
يكره السرعة، ويهتم بالاسترخاء، ويعطي الجانب الترفيهي في حياته حقه.

٣- الذي يفضل الوجبات السريعة والبرجر:
عاشق للمنافسة، ويحرص على استمرار العمل والإنجاز والإنتاج، وعدم تضييع الوقت. يتميز بالقدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة، وجمع شمل الأصدقاء، وقضاء أوقات سعيدة.

٤- الذي يحب المشويات:
يحب المغامرة والإقدام، ويتميز بحب النفس والذات.

٥- الذي يحب البيتزا:
عاشق البيتزا يهتم بتكوين الصداقات، والمشاركة في الرحلات، ويتميز بالتبذير، وينظر لكل الأمور نظرة وردية.

٦- من يعشق القهوة:
يتسم بالاستقامة في التعامل مع الآخرين، والعدل في المعاملات والأحكام.

٧- من يحب المأكولات الصينية:
يتميز بهالة من الغموض والسرية، والرغبة القوية في التعرف على أسرار وأخبار الآخرين.

٨- من يعشق الـ"بوظة":
يتسم بالرقة وخفة الظل والهدوء، وغالبا ما تكون شخصيته محبوبة في إطار الأسرة والأصدقاء.

٩- من يحب الكعك:
يتميز بشخصية فنانة وجذابة، وقدرات خلاقة، ويتمتع بهوايات عديدة، وخبرة في المهارات اليدوية، كالنحت على الخشب وتنسيق الزهور.

١٠- من يحب أكل الأطعمة الحارة والمخللات:
يحاول أن يتغلب على المجهول.

كعكة الموز

اختارتها: رانية عطا الله
مراسلة الصحيفة / القدس

الكمية تكفي ثمانية أشخاص.
مدة التحضير: ١٠ دقائق.
مدة الطهي: ٤٥ دقيقة.

المقادير:
بيضتان، كوب ونصف الكوب من الدقيق، ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، ملعقة صغيرة من الـ"بيكينغ باودر"، كوب من الزبدة المذابة، علبة صغيرة من الحليب المركز، ثلاثة أرباع الكوب من السكر الأسمر، حبتان من الموز المسحوق، نقطتان من خلاصة الموز، ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيل.

طريقة التحضير:
– يتم مزج المكونات في الخلاط الكهربائي، وتخفق على سرعة خفيفة لمدة دقيقتين، ثم على سرعة متوسطة لدقيقتين أخريين، أو حتى يصبح المزيج طريا.
– يتم سكب المزيج في ثمانية قوالب صغيرة، ثم تخبر في الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية، لمدة ٤٥ دقيقة، أو حتى يمكن إدخال سيخ شواء في وسط الكعكة وإخراجه جافا.

وصحتين وعافية!

بماذا تحتفل يا أخي

باسم حربك على الظلام
قررت اغتيال القناديل
فضلت أصحاب الفيل
بماذا تحتفل يا أخي
ألا تفهم بأن منع التجول المفروض
على كرامتي
عليك عار
ألا ترى
بأن وقوفك فوق دماري
غزوة قبيل الانهيار
العلم الأخضر المزروع في جرحي
تسميه تحريرا
و تسمي بطولة
قتل القتيل وأسر الأسير
والطائر المحروم من جناحيه
تسميه مصير
بماذا تحتفل يا أخي

ألا ترى بأن خنجرك اخترق
الشمس
و استباح النور
لماذا اقتحمت الليالي
واختطفت الكلام
ارجع
فالجنة مكتظة
بمن فرضت عليهم الحضور
هل تسمي اغتيال أخيك
انتصارا؟ !
يا أخي
إما نصبح أحرارا
أو نموت سويا
لكن موتي على يديك انتحار

ماجد بامية
٢٠ عاما، القدس

طيور الشوق

أيا طيور الشوق طيري وحلقي
فوق تلال القدس والأقصى
أيا طيور الشوق غني وغردي
فوق أرض الشهيد افرحي وزغردي
واحملي سلامي لأهلي وإخوتي
للمجاهدين فهم أحبتي
بلغي شوقي لأهل فلسطين ومحبتي
وللأقصى الشريف مسرى النبي
حلّقي
فوق تلالها وسهولها
فلسطين المحبة أنت ناري وجنتي
فيك الشهامة يا بلادي وموطني
فلسطين
عهدا على نفسي اتخذته
حبا ووفاء لفلسطين في ذمتي

مالك محمد خير مثقال الشباب
إربد / الأردن

خاطرة

كخيط حرير في ثوب عروس كنعانية، يا زهرة تعدل المشهد النفسي في داخلي، تحركين في رمادي الباطني رفرفة طائر أخضر، فأخرج إلى الدنيا، وتدخلين أنت في نفسي بعناق الليل والنهار، بتزاوج الغموض والوضوح.
أوزع نظرات في أفق الدنيا البعيدة لأرى لمعة حجر الفيروز الأخضر، بحثت وأطلت البحث لأرى من مالكها، سألت سنونوا محلقا في أبعد سماء، فهمس في أذني ما كنت أنتظر ليقول لي: هي لمعة زهرة الصحراء. فنزلت لأبحث عنها، لم أجد سوى جسم أبيض صغير ذي لمعة غريبة في مكان واسع، أشبه بقلب إنسان فارغ لا يملك معنى الحب. وصلت إلى مبتغاي، وأمسكت بها بكل رفق، وهدهدتها لترفع صوتا خافتا، وأطلقت رائحة لم أقدر على استيعابها، فاشتكى أنفي مني، فرجوته الهدوء وسألته: ما هذا النفور؟ فكانت إجابته بأن زهرة كهذه لن تحمل إلى دنيا واسعة؛ أين سيكون مكانها؟ هل تستحق أن تنقل؟ ولماذا؟
لم أفكر سوى بقلبي في تلك اللحظة، وأطلقت دمعة اندفعت بكل قوة، ولكن بحركة ناعمة، واستقرت على طرف الزهرة، فابتسمت بهدوء وشكرتني.
تمالكت نفسي وغادرت إلى مكاني، وتركت جاذبيه لم أر مثلها، وغادرت في زحام أفكار وكلمات لم أقدر على ترتيبها. تلك هي قوة الجمال؛ تغيرنا لنصبح جزءا من وجود لا يكتفي بالبحث عما فيه، بل يعلو بنا إلى ما فينا من سماء صافية ناصعة الزرقة على مناديل تطير في أقاليم الروح. كفرحه تغمرني وتغمر كل من يعرفك لا تكوني إلا كزهرة؛ كلها انبعاث وأمل، ومهما بكيت فهناك أمل ينشر فينا عدوى الفرح، بأننا قادرون على الحياة، وقادرون على حب الحياة.
كدرس جميل في الحب أنت كما أنت؛ هادئة كهدوء لا أراه في عيني صديقي القدر. رائعة كروعة عظيم.. أسطورة أنت... هويتي ساحرة البشر، يا لون الفرح والسعادة.
إلى من أعيش لأجلها، ومن آخذ عبرا ملونة بألوانك، إلى رندة الصحراء....

فيروز خدرج/ ١٩ عاما
جامعة القدس المفتوحة/ قلقيلية

من داخل سجن نفسي

من داخل سجن نفسي حاولت أن أنطلق، أن أحلق بعيدا في الآفاق.
حاولت بقدر الإمكان أن أحطم القضبان الحديدية، فاصطدمت ذاتي بقيود لا تتحطم. وإن تحطمت فهي تحتاج إلى قوة لامتناهية. ولم لا تحتاج إلى هذه القوة، وهذه الأمور مغروسة في نفوس الناس؟ كيف نصل وهذه النفوس مريضة؛ في جوفها فكر متعفن، وعادات تراكم عليها التراب؟ من هنا، وحينما يدرك الإنسان صعوبة هذا المسلك، ويحيط بنفسه داخل صومعة مظلمة من الفكر، لا يشرق عليها إلا بصيص من أمل يأتيه من بعض الأطراف، فعليه ألا يستسلم؛ بل أن ينطلق مع الأطراف التي تشع له الأمل، وتحثه على الانطلاق. أعرف أن الأمر ليس سهلا؛ سوف يتعذر عليه الانطلاق في هذا الجو المغبّر... ولكن فليحاول...

بيسال شرف
١٦ عاما/ غزة

أخاف عليك

أكرهك... لا أدري ما أكره فيك؛ جنوني بك... تعلقي بك.... عشقي لك... جميعها تجبرني على كرهك، وكيف لا أكرهك وأنت تمتلك قلبي وروحي؟ كيف وأنت تعيش ماضيّ وحاضري؟ وتحتل وجودي؟ كيف لا أكرهك وأنا لا أستطيع أن أتنفس إلا أنفاسك، ولا أغفو إلا على همساتك؟ ! كيف لا أكرهك وفي عينيك أجد نفسي؟ وبين يديك سر حياتي؟
حتى الأمان ما عاد له معنى بعيدا عن أحضانك... يا جنوني وسكوني، وحبيبي الغالي.
حبيبي؛ أخاف من نفسي عليك... من نظرتي لعينيك... أخاف أن أكون نارا تزيد جرحك ألما... أن أكون لمأساتك وحزنك سببا... أخاف أن تكون دموعك على خدي سببا في بعدي... أخاف أن أعدك بما لا أستطيع؛ فتعيش على وعدي، ثم تضيع في بعدي.
حبيبي؛ إن قلت إنني لا أهواك فلا تصدقني، فأنا أهواك وألف أهواك، وإن قلت إنني سأعيش لحظة من دونك فاعلم بأنني سأموت إن ابتعدت عنك...
حبيبي؛ إن قلت إنني سأنساك... فإني أرجوك؛ أرجوك أجبرني أن أعود أليك؛ فأنا أنت... وكيف أكون إن لم تكن... ذكريات.

رامي أبو شمعة
٢٢ عاما/ طولكرم

أيام في الأحلام

يا ليتي كنت أنا الهوى الذي بهواه تنعش
مرت بي أيام كنت فيها حزينة حتى أتيت أنت لتحولها إلى أيام كنت دوما أحلم بها. وملكت قلبي من نظرة عشت لأجلها أحلى حياتي، ومشيت أتلفت بين الدروب العتيقة، كم أتمنى رجوع تلك الأيام؛ أيام جعلت مني أميرة، تنام وتصحو على صوت دافئ بالحب والحنان!
سؤال يراودني كثيرا... هل سترجع تلك الأيام؟ أم ستبقى قيد الأحلام؟ !

غدير الأطرش
١٥ عاما/ حلول – الخليل

ضباب

الريح بدأت بالصفير خلف باب الغرفة الخشبي المهترئ، والصقيع دخل إلى أوردتي ليصلبها ؛ لا لتنفجر، وإنما ليوقف جميع أحاسيسي؛ السيئة منها والسيئة. ولا شيء يوقفها سوى كأس من الشاي الموجود في الناحية الأخرى للقطب المتعفن في غرفتي.

لا شيء هناك يشعرني بالدفء سوى ذلك الشعور الذي ينمو في داخلي كلما أتى الشتاء، وكنت وحيدا، ويبدأ المطر بالهطول مجددا ليروي عطشي الأزلي، وأذكر عينيك الناعستين كلما رشفت من فنجان القهوة الذي كان يسعدك في لحظة شوق إلي. وأتسامر مع الليل كل يوم منتظرا وصولك إلى درجة العقلانية التي كنت ولا زلت تهربين منها. ولا زالت شفتاك مطبقتين، ويدور ألف سؤال حول من ذا الذي قد يبعدك عن خوفك مثلي؟ لأموت من جديد ؛ محاولا الهروب من شريط الذكريات الرائع، ومنك، ومني... ولأعود وحيدا كما كنت؛ أرتشف الكأس وحدي، لأصل إلى نشوتي المفتعلة، لأبقى يقظا، وأجابه خوفي فيهزمني، فأتحجج بأني كنت ثملا. قرار صعب، لكنه اتخذ، أبتعد عنك، فقد تعبت من كوني إلها لأساطيرك وخرافاتك النابعة من طفولتك. عذرا سيدتي فنحن نعيش في عالم اللاواقع واللاإرادية. وكل ما نفعله هو لمرحلة أو لحرب نفوز بها. لقد أصبحت الحرب بالنسبة لي مملة، وأصبح صعود الجبال أمرا اعتياديا، وأمسى الغدر في عالمي كمن يدخن سيجارة ليرميها بعد حصوله على النشوة. سيدتي؛ لقاء جاف، ووداع سرابي، وسلام مفتعل؛ احتراما لكل شيء صادق كان بيننا، أرحل مع بداية العام الجديد ممزقا كل دفاتري التي كانت في العام الماضي، ولن أفكر بأي شيء قد يزعجني، حتى لو بلحظة ضعف مني، ودمتم بألف خير.

قتيبة عبود
٢٠ عاما/ نابلس

كلمات لرجل واحد

هو ذا رجلي
لم أعرف قبله الكلمات
ولا أدري غيره أبجدية
هو جمرة الكانون في فصل الشتاء
وصحوة العطر من ذاك السبات
هو رجفة القنديل في نغم المساء
وعلى سماء جبهته ترسم ريشتي البسمات
هو ذا أملي
يرويني بشق عينيه فأمنحه أنا انشغالي
يقتلني بعمق فرحته فأهلكه أنا بانفعالي
أقسو فينأى قليلا ويقسو فأقترب
من دفء عينيه أقترب
يشغلني جليدا فأحرقه انتظارا
وأرنو إليه بأي طريقة
ولا تعيرني الفتيات هما
فتلك صديقة.. وتلك رفيقة،
وهن السراب دوما
أما أنا.. فأبقى الحقيقة

رحمة حجة
٢٠ عاما/ جامعة بير زيت

يدي وشعرها

لشعرها في يدي زوابع
تثير عطرا على الأصابع
نهير ضوء أضاء كفي
وأشعل النار في الصوامع
مخدّتي من رمى عليها
دورقا من شذى المزارع
من سكب العطر في درويي
فبرعم الورد في الشوارع؟
هو الضفير الشريد.. يعزف
على صدري أعذب المقاطع!
أعشق شعرها.. فيا ربّ
أدم لكفي كل الزوابع!

عبد الله ياسين
١٩ عاما/ ياسوف

أمي

يا أمي يا نبع الحنان
وسبب وجودي... ونبع السعادة
يا أغلى وألطف أم
أنا أحبك يا أمي
وستبقين النور لأيامي
وستبقين الأغلى والأحلى
عودي إلينا... أرجوك عودي إلينا، نحن
نحتاج إليك يا من ترسمين البهجة والسرور والفرح على وجوه الطلاب والطالبات في المدرسة.
جميعهم يحاجه إليك فعودي.
عودي يا أرق زهرة في حياتي!

ربا هيجاوي
٧ سنوات/ جنين

بطاقة هويتي

الاسم: دمعة فلسطين.
العمر: عمر أطفال الحجارة
مكان الولادة: قلب فلسطين
الصف: صف المقاومين
رقم هويتي: عدد شهداء أمتي
هوايتي: مسح دمعة الأقصى
أمنياتي: رفع علم الحرية
سؤالي: متى يستيقظ الشعب العربي؟
قلبي: جريح مثل أم الأسيرة والأسير
مكان إقامتي: كل زاوية تنطق باسم فلسطين
عيني: تنظر نحو شروق شمس الحرية
أذني: تسمع بكاء الأطفال
أنفي: يستنشق رائحة النصر
مذاقي: يعاف الذل والظلم
حاسة اللمس: تشعرني بدفء فلسطيني

رنا شاهين
١٥ عاما / الخليل

قلبي على غزة

قلبي بغزةَ بعد اليوم متبول
صارت لكل عريد ذي العضلات مفتول
فواأسفي على نزف الجراح
قلبي على أهل غزةَ منذ اليوم مشغول
إخوان فيما بينهم يتصارعون
لا تسل فالكل عند الله مسؤول
وواأسفي على نزف المساجد والكنائس
قلبي عليكم طول اليوم معلول
واأسفي على دم الشهداء والأسرى
ضاعت هباء وفي نفسه الكل مشغول
أفيقوا هل نسيتم العدو
أم صرتم أعداء أنفسكم والعدو "مجهول"
أعداؤكم يتربصون
أم سلاحكم في وجهه مشلول
نزيف الدماء
في ضروب من جنون
إخواننا يتقاتلون
باتت بلاد العز أشباح المنون
إخوان فيما بينهم يتقاتلون؟!
بالله ماذا تفعلون؟
هل نسيتم أصلكم؟
فيم الجنون؟
أم صرتم بـ"إسرائيل" مغرمين
وفيما فيه قد فشلت
أنتم تكملون؟!
أفيقوا!
ماذا تفعلون؟!
ما لكم تتخبطون؟!
وما إن خرجتم من نفاس دمائكم
تتحررون
من كل أخلاق الأدب
تتجردون
وتشهرون سلاحكم في ظهر شعبكم
وتطعنون
ها أنتمُ تقتلون وتذبحون
ودماءَ أطفال الحجارة تشربون
فاتركوا لجند إسرائيل شيئا
إن خرجتم يكملون
عيب عليكم؟ ألا تخجلون؟
قد نسيتم كم من حليب وطن كنتم ترضعون
أم إنكم لا تخجلون؟!

مؤيد جمعه إسماعيل الريماوي
١٧ عاما/ بيت ريما – رام الله

لا يغرك

لا يغرنك جمال عينيها
ولا يغرك العنق الطويل
ولا الخصر النحيل
الحب يحتاج لقلب ما له مثيل
وعيونك الجذابة
حبي لك أكبر من كل هذا
لا تخون ولا تنسى العيون
التي أحبتك
وعليها لن تهون
حبي لك كبير
وأنت تحلو كل يوم أكثر
ولوما خنته
لكان الحب أكبر

مجد زياد اللهاليه
١٦ عاما/ الشيوخ/ الخليل

هشاشة العظام.... هو مرض الرجال أيضا!

مي عيسى/ ١٧ عاما
مراسلة الصحيفة / بيت لحم

حتى وقت قريب، ظل الاعتقاد السائد بأن مرض هشاشة العظام خاص بالنساء، وبأن الرجال بمنأى عنه، ولا يمكن أن يصابوا به!

ولكن هذا المرض ليس خاصا بالنساء؛ فقد تجاوزهن إلى الرجال، وحتى الأطفال؛ فهو لا يقتصر على كبار السن.

لقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة بأن خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام لدى الذكور، أكبر من خطر إصابتهم بسرطان البروستات، كما تقول هناء أبو الزلف؛ أخصائية التغذية من بيت لحم. وترى بأن هذا المرض الصامت؛ الذي يكتسح أجسام ملايين البشر، سيغدو بعد سنوات قليلة آفة العصر. وتؤكد على أن خطر الإصابة بهذا المرض، يفوق خطر الإصابة بمرض السرطان ذاته.

وتعرف أبو الزلف هشاشة العظام على أنه "نقص في الكثافة أو الكتلة العظمية، ومكونات العظام الداخلية، بحيث تصبح هشة وواهنة، ويسهل تعرضها للكسر".

ويطلق الأطباء على هذا المرض اسم "المرض الصامت"؛ لعدم ظهور أي أعراض تمكن ملاحظتها قبل حدوث كسر.

وللنساء نصيب الأسد في الإصابة بهشاشة العظام، بسبب انقطاع الدورة الشهرية عند بلوغ سن معين، حيث تفقد المرأة ٥٨٪ من الكثافة العظمية. تقول أبو الزلف: "الكتلة العظمية للنساء بصفة عامة أقل، وأضعف من الرجال"، وتوضح بأن امرأة من كل ثلاث تجاوزن سن الخمسين، تتعرض لكسر ناجم عن هشاشة العظام. أما فيما يتعلق بالرجال؛ فإن رجلا من بين خمسة تجاوزوا سن الخمسين، معرض للإصابة ذاتها.

وتضيف: "رغم أن هذه الكسور أقل حدوثا لدى الرجال، إلا أن عدد الوفيات الناجمة عن هذه الكسور أكبر لدى الرجال؛ لأنها غالبا ما تصاحب أمراضا أخرى".

مسببات المرض

وتتعدد مسببات هذا المرض؛ وعلى رأسها التغذية السيئة، التي تفتقد إلى عنصر الكالسيوم، وعدم ممارسة الرياضة، وحتى بعض العادات السيئة؛ كالتدخين، وشرب الكحول.

وتؤكد أبو الزلف على أن الرياضة تقوي العظام، وتزيد من صلابتها.

كما أن تناول مشروبات تحتوى على الكافيين؛ كالمياه الغازية، والشاي والقهوة، والكحول، يعيق امتصاص العظام لعنصر الكالسيوم. لذلك "يتوجب تزويد الجسم بالأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته" كما تقول أبو الزلف.

ولا يمكن إهمال دور الوراثة كأحد مسببات المرض؛ حيث تؤكد أبو الزلف على أنه رغم أن هشاشة العظام "ليس مرضا وراثيا، إلا أن وجود سجل عائلي للإصابة بالمرض، يزيد من احتمال الإصابة به".

وعادة ما يضيف الناس مسحوق الشوكولاتة أو الكاكاو إلى الحليب؛ لجعل مذاقه ألذ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالأطفال. لكن ذلك، حسب أبو الزلف، دليل على "عدم إدراكهم بأن هذه المواد تمنع العظام من امتصاص الكالسيوم المتوفر في الحليب، فتنعدم فائدته".

أعراضه

وللمرض الصامت أعراض قد تظهر لدى بعض المصابين به قبل حدوث الكسر، ومن هذه الأعراض الأولية؛ شعور المصاب بألم أسفل الظهر وفي الرقبة، أو أثناء انحنائه، إضافة إلى نقص تدريجي على طول المريض.

ولاكتشافه عدة طرق؛ أهمها الفحص الطبي المبكر لعظم الكاحل؛ أبرز أنواع العظام للكشف عن الكثافة العظمية. ويتم ذلك باستخدام جهاز خاص بالموجات فوق الصوتية؛ "ألتراساوند".

وتوضح أبو الزلف طريقة أخرى للكشف المبكر عن هشاشة العظام، تتمثل بإجراء فحص بأشعة "إكس" للعمود الفقري، وعظام الورك والساعد، وتقول: "هذا الفحص سريع وآمن، وغير مكلف، ودقيق في ذات الوقت".

وتنصح أبو الزلف بالكف عن شرب المشروبات الغازية؛ "لأنها تتلف العظام وتهلكها".

هل تعلم؟

– يتوقع أن يزيد عدد الإصابات بكسور الورك، بين ١٩٩٩ و٢٠٥٠ ، إلى ما بين ١,٧٠٠,٠٠٠ و٦,٣٠٠,٠٠٠.

– أن الوقت اللازم لحدوث كسر جديد ناجم عن مرض هشاشة العظام هو ثلاثون ثانية.

– أن جسم الإنسان يحتاج إلى ما بين ٨٠٠ ملغم، و١٥٠٠ ملغم يوميا من الكالسيوم؛ لضمان الحصول على عظام قوية.

٢٧ بليون دولار هي التكلفة السنوية لعلاج ٢,٣ مليون كسر ناجم عن هشاشة العظام في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.

– أن خطر الإصابة بكسر في ورك المرأة أكبر من خطر الإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبيض مجتمعة.

– أن اللوز يحتوي على ٩٥ غراما من الكالسيوم.

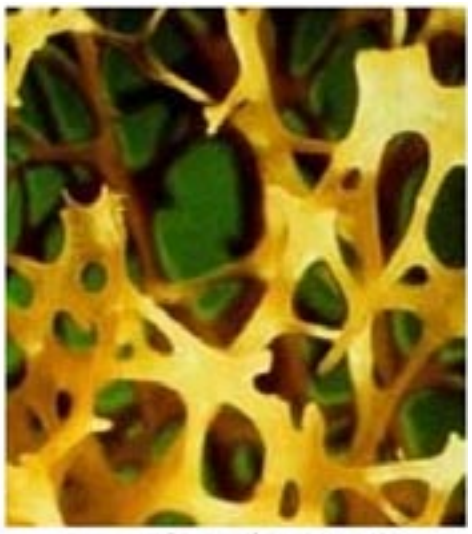
– ثلاث ملاعق كبيرة من السمسم تحتوي على ما يعادل محتوى كوب حليب من الكالسيوم.

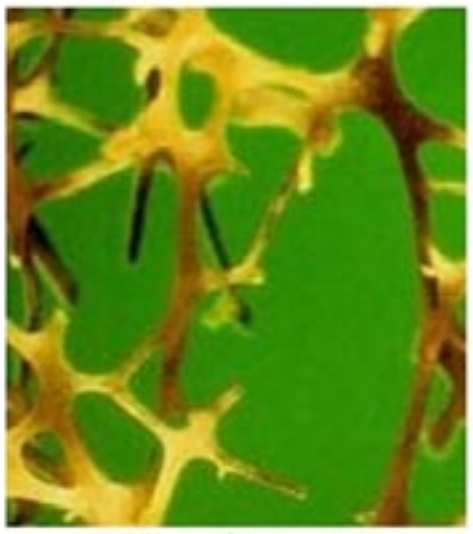
– أن أربع حبات تين تحتوي على ما يعادل محتوى كوب حليب من الكالسيوم.

– أن أربع حبات برتقال تحتوي على ما يعادل محتوى كوب حليب من الكالسيوم.

– أن صحن سبانخ ولفت وبامية، تحتوي على ما يعادل محتوى كوب وربع كوب حليب من الكالسيوم.

– تؤكد الدراسات على أن الجسم يفقد ١٠٪ من كثافة عظامه مع بلوغ سن الثلاثين.


نسيج عظمي طبيعي


نسيج عظمي هش

اختبار للرجال فقط

أجب بنعم أو لا:

– هل أصبت بكسر إثر صدمة بسيطة؟

– هل تناولت أدوية "بلسرويدات"؛ مثل الكورتيزون أو البردنيزلون لأكثر من ثلاثة أشهر؟

– هل فقدت أكثر من ثلاثة سنتمترات من طولك؟

– هل تتعاطى المشروبات الروحية؟

– هل تدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يوميا؟

– هل تعاني من إسهال مستمر بسبب أمراض مزمنة في الأمعاء والقولون؛ مثل مرض كروم أو مرض سوء امتصاص الأمعاء؟

– هل عانيت سابقا من ضعف جنسي، أو أمراض لها علاقة بنقص هرمون التستسترون؟

– إذا كانت الإجابة "نعم" على أي من الأسئلة السابقة؛ فينصح بإجراء فحص هشاشة العظام.

صحتك في الدنيا

اختارتها: نائلة هداية
مراسلة الصحيفة

إذا تناولت:

– حصتين أو ثلاثا من البروتينات أو من منتجات الألبان.

– ست أو سبع حصص من الخبز والحبوب.

– ثلاث إلى خمس حصص من الخضروات.

– حصتين إلى أربع حصص من الفاكهة.

تضمن صحتك.

ورغم ذلك عليك مراعاة بعض الأمور للحصول على تغذية جيدة؛ ومنها:

- لا تبالغ في استهلاك الشحوم الحيوانية؛ فالجسم يحولها إلى كولسترول، الذي يترسب مع مرور الزمن على جدران الشرايين؛ مما يؤثر على سريان الدم، أو منعه، فيسبب جلطة دماغية، أو نوبة قلبية، قد تكون قاتلة.
- خفف من تناول الأغذية الغنية بالكولسترول؛ مثل اللحوم المدهنة، والحليب كامل الدسم، وصفار البيض، والسمن.
- خفف تناول السكاكر سريعة الامتصاص؛ فهي من العوامل المسببة للبدانة.
- تناول أطعمة غنية بالألياف؛ فهي تمنع الإمساك، وتخفض نسبة الكولسترول، وتحسن وظيفة القولون، وتقي من السرطان.
- لا تفرط في تناول ملح الطعام؛ فهو يسبب احتباس السوائل، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يسبب الجلطة الدماغية.
- احذر تناول المنتجات التي تتحدث إعلاناتها عن خلوها من الدسم والسكريات؛ فليس من الضروري أن تكون هذه الإعلانات كلها صحيحة.

كيف تعرف أن وزنك طبيعي؟

قسم وزنك بالكيلوغرامات على طولك، فإذا كانت النتيجة بين ٠،١٨ و٠،٢٥، فيمكن القول إنك تتمتع بوزن طبيعي. أما إذا كانت الحصيلة بين ٠،٢٥ و٠،٣٠، فهذا يعني أنك تعاني من زيادة في الوزن. وتعتبر بدينا إذا تجاوزت النتيجة ٠،٣٠.

وتعتبر سمنة البطن الأخطر؛ لأنها تزيد من خطر التعرض لأمراض القلب وداء السكري. وقد كشفت دراسة أمريكية عن أن كل زيادة على محيط الخصر، تعرض الإنسان لمخاطر الإصابة بمرض القلب.

كيف أطرد السموم من الجسمي؟

تصاب أجسامنا بسموم مختلفة عبر الماء والهواء والغذاء، ويحاول الجسم التخلص منها عن طريق التعرق وجهاز الإخراج، وجهازي الهضم والتنفس. لكن المشكلة تظهر إذا لم تؤد الأجهزة وظائفها؛ فتتراكم السموم وتترسب، مما يحد من نمو الخلايا، وبالتالي عدم قيامها بوظائفها.

وعليه لا بد من اتباع الإرشادات الغذائية التالية:

– تناول كوبا من الماء، مضافا إليه نصف ليمونة في الصباح الباكر.

– تناول الفواكه خلال وجبة الإفطار حتى الشبع.

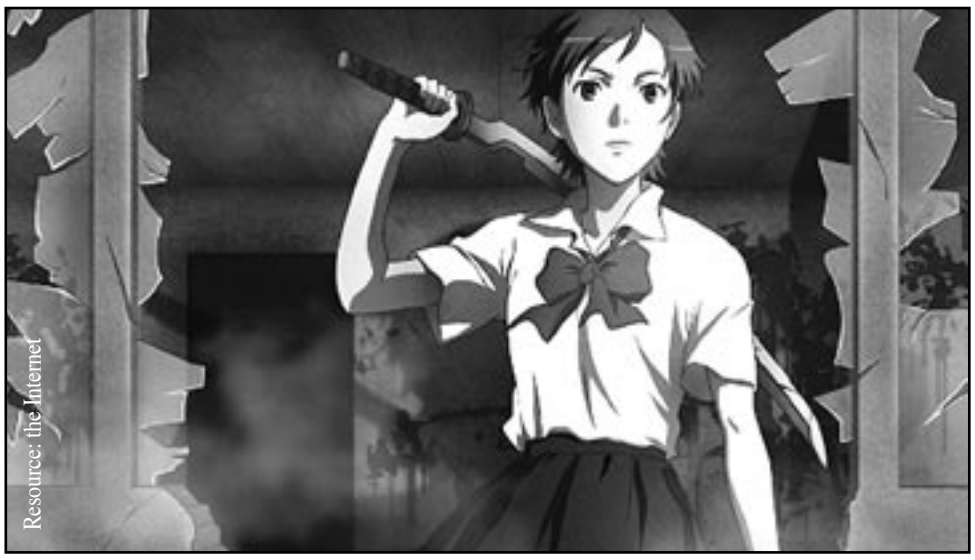
– اشرب كأسا من الشاي مع النعناع، والبابونج... قبيل الساعة العاشرة.

– تناول سلطة خضار خلال وجبة الغداء، والفواكه مساء.

– اشرب كأسا من شاي الأعشاب قبل النوم.

Cartoons and Violence

Sahar Salem / Chris Tarazi
TYT reporters, Gaza


Resource: the Internet

"MY 4-year-old child loves Spiderman. He is always imitating Spiderman, leaping and hopping from one piece of furniture to the other pretending to cling to a hair-width string that he has flung to stay suspended in mid-air and help him climb from one piece of furniture to the other. He also collects Spiderman's clothes, shoes, the covers of notebooks that have drawings of him and even anything that is remotely connected to Spiderman," said Manar Hamad, a mother of four children.

A child's mind mostly depends upon imagination and fantasy, and the picture is never completed till imitation is employed; therefore danger lies in what the child might do after watching violent cartoons. Such cartoons constantly present a measure of violence that is intensive, compared to these tender minds which need constant care and a watchful eye to make sure that the child grows in a hazard-free environment, away from negative influences. To put it more clearly, and in an interview carried out by TYT with Nour El-din Salah, a psychologist at Save the Children Organization, Salah defined violence as any form of abuse; whether physical, emotional or verbal, inflicted upon any person. So if a person abuses another on any of the said levels, he or she is undoubtedly committing an act of violence.

When asked about the age-group most susceptible to cartoon violence, Salah said: "Let me say that cartoons in general have a considerable effect on children aged between 3 and 10 years, because their behaviour is influenced by 4 factors: family, school, companions, and last but not least; mass media which sometimes indulges their dreams and encourages them to spend many hours watching specific TV shows in which they become so engrossed to the extent that it becomes quite difficult to draw their attention to anything else."

Nada Sharbat, an 8 year old girl, said "I watch cartoons a lot, specially the series that contain fighting. I like to act like superheroes…. I like the action in them". Waleed Sabani, a boy from the same age group said, "I like all the beating and kicking in cartoons and I like all the games of fighting."

The question is: Does violence in cartoons really hold children in its grip rendering them easy preys? And why?

"Some TV cartoons attract children because these cartoons relate to the violence inside them. Most of the violent cartoons present superheroes as the symbol of right and whatever they do is justified to regain that right."

On the other hand, cartoons may negatively affect children's behavior, way of thinking, and put at risk their relations with the others; they may beat one another and utter bad words. It is noteworthy to say that affecting the children's way of thinking and their system of values could be the most serious risk of all, especially when they watch the superhero escape punishment though he has given somebody else some good pounding, possibly even killed him. Such shows might encourage children to rationalize such acts thinking that they too might get away with punishment if they choose to harm some of their peers, and if such an act is for a good cause, so much the better."

Children & imitation?

This shows that behaviour is acquired not inherited. Consequently children learn by imitation; a fact which leads me to advise parents not to let their children watch violent movies on TV."

It's very common in our schools to see boys of about nine or ten years fighting one another and hear them calling one another some strange names. And if we ask them about the reasons of the fight we find that they have been watching the same cartoon in which its heroes were a team fighting for justice; Later on, however, we get to know that the heroes in that cartoon fought savagely and mercilessly, punching and kicking and going as far as using weapons. Similarly, the children play-act the different characters which they have previously seen; which is why we see them fighting.

Signs to Watch for

"Palestinian children live in complicated circumstances due to poverty, unemployment, and inner clashes. Added to these difficulties, some families can't afford their children's main needs, let alone facilities which children in other countries already enjoy and consider their right. The unavailability of these basic rights is one very good factor towards the acceleration of violence amongst Palestinian children."

Many of the children we have met, disliked watching violent cartoons. Abed El-Hai Hussein, a six year old said: "I don't like watching violent cartoons because I hate fighting and beating".

Mr. Nour El Din Salah added," human beings are good by nature, and children don't have violent emotions but violent cartoons enhance the bad aspects in their behaviours. Man is structured along three domains: thinking, feeling, and behaviour. If you affect one's way of thinking this will be reflected on his feelings and this, in turn will be reflected on his behaviour. A change in behaviour requires a change of thinking and feeling first.

A Good Tip:

"Just to remind you of a famous saying: "If the jail collects criminals, TV is the initiative provoker to a crime," quoted Mr. Salah.

فيلـم "Freedom Writers"

يمكن للقلم أن يحدث فرقا

مراجعة: شريف الشريف – مراسل الصحيفة/ غزة

المكان: الولايات المتحدة الأمريكية؛ قلب الحرية والديمقراطية في العالم! وبالتحديد في مدينة لونغ بيتش، بولاية كاليفورنيا.

الزمان: سنة ١٩٩٢ الذي ارتفع فيه منحنى العنصرية إلى أقصاه، واستحوذت عليه حياة العصابات، وأصبح كل مكان، حتى لو كان بحجم مقعد في صف مدرسي، عبارة عن نقطة لتجاذب السيطرة.

يحكي فيلم "كتّاب الحرية"، أحداثا تقع في مدرسة ويلسن الثانوية، حين يتم تعيين معلمة بيضاء، لتعليم اللغة الإنجليزية.

وتلعب الممثلة "هيلاري سوانك"؛ الحاصلة على جازة الأوسكار عن فيلمها السابق؛ "فتاة بمليون دولار، دور المعلمة "أرين جرويل"، ٢٣ عاما. وتتمتع المعلمة بالطموح والاستقلالية، والشخصية القوية؛ فتبهر كل من يتعامل معها. ولكن ذلك يسبب لها بعض المتاعب، فقد كانت دائمة الاصطدام مع المعلمين غير المكترثين.

أحد الصفوف التي تعلمها "أرين" هو الصف الحادي عشر، الذي يجتمع فيه طلبة من مدينة مقسمة لمناطق نفوذ بين اللاتينيين والسود والبيض والآسيويين، مما يجعل من الصعب التعامل معهم، أو التعامل فيما بينهم، لدرج أن حربا تندلع بين الطلاب لسبب تافه، وهو أن إحدى المجموعات اعتدت على المنطقة الخاصة بمجموعة أخرى؛ فيتم إخلاء المدرسة دون نظام. وتصل الأمور إلى حد أن أحد الطلاب يخشى أن يغير مقعده؛ لشعوره بأنه سيكون مهددا من زملائه في نفس الصف. كما يقول أحد الطلاب: "سأكون محظوظا إذا عشت حتى الثامنة عشرة لأتخرج؛ فنحن في حرب، نتخرج في كل يوم نحيا به".

ويحدث التوتر داخل الفصل نتيجة رسم أحد الطلبة لزميل له بطريقة تحتقر منظره، ويحتدم الجدل حول موضوع الاحترام؛ فالطلاب منقسمون على شكل ألوان، والأبيض هو من يملك المال والقوة ليظلم غيره، والأسود يخوض حربا للبقاء وانتزاع احترامه، تستغل المعلمة ذلك لتوضح بأن الموت والاقتتال لا ينفعان حلا للعنصرية.

وتكتشف بأن أوجه التشابه بين الطلبة، ستشكل الخطوة الأولى على طريق القضاء على العنصرية.

وأمام عدم اقتناع الهيئة التدريسية بجدوى العلم مع هؤلاء الطلبة، وعدم اكتراثهم بطلبها الحصول على كتب تمكن الطلبة من التغلب على العنصرية، حتى إن أحد زملائها يعلق قائلا: "إن استطعت إبقاءهم ملتزمين بقوانين المدرسة فهذا أكثر من كاف"، تجد "أرين" نفسها ملزمة بشراء دفاتر للطلبة على نفقتها الخاصة، مما يضطرها للعمل في وظيفتين أخريين لتوفر متطلبات خطتها؛ حيث جعلت كل طالب يكتب كل يوم ما يشاء، وعما يشاء، فتمنح طلابها فرصة ذهبية لمواجهة النفس بالقلم وبعض الصفحات التي عليهم أن يسوّدوها بأحداث حياتهم.

و يا لها من حياة! في اليوم الأول تشعر "أرين" بالصدمة وهي تقرأ كراسات طلبتها؛ فحياتهم مليئة بالكدمات التي يحاولون إخفاءها في أنفسهم، وفضحتها كلمات كتبوها. ومنهم من مات صديقه أمام عينيه، ومنهم من نشأ في الإصلاحية لجرم لم يقترفه، ومنهم من تعرضت عائلته للضرب بسبب عدم دفع الإيجار. ومع أن القصص تختلف، إلا أن ما يجمعها هو العنصرية.

وتتخذ أحداث الفيلم منحى جديدا حين يتحسن مستوى الطلبة الدراسي، ومستوى تقبلهم لزملائهم رغم اختلافهم، وتصبح "أرين" معلمتهم المفضلة.

ومع اقتراب نهاية العام الدراسي، يفاجأ الطلبة بأن معلمتهم المفضلة لن تستمر معهم للعام القادم، وباءت كل محاولاتهم لإقناع إدارة المدرسة بإبقائها بالفشل. وخلال ذلك يكتشفون بأن الفضل في تغيرهم الإيجابي، لم يكن يعود للمعلمة وحدها، وإنما لهم دور رئيس في تحقيق ذلك؛ لأنهم أرادوا التغيير. ويتم تتويج هذا التغير بجمع الدفاتر التي كتبوا فيها يومياتهم، في كتاب يروي قصصهم الحقيقية، واختاروا "مذكرات كتّاب الحرية" عنوانا يعبر عنه وعنهم.

ولكن من الأمور التي يمكن أن تؤخذ على الفيلم، هو توجهه نحو اقتصار أغلب مظاهر العنصرية، بالـ"هولوكوست" وما حصل لليهود، رغم أن هنالك الكثير من الأمثلة المعاصرة، التي كان بإمكان صنّاع الفيلم الإشارة إليها.

كما أن مشاهد العنف الدموية، واستعمال اللغة البذيئة والسوقية، تجعل من الفيلم غير محبذ لمتابعته من قبل من تقل اعمارهم عن ١٦ عاما. هذه دعوة لحضور الفلم، لأن فيه رسالة نحتاج إلى أن نتعلمها؛ فنحن نرزح تحت حكم ظالم واحد، ومع ذلك ما زال أحدنا يظلم الآخر.

الكاريكاتير... فــن ورسالة

ياسمين رباح
مراسل الصحيفة/ غزة

ضربات ريشة عصرية خطوطها متمردة، وفكر مشحون بكل جديد، وخيال لا حدود له، وروح مرحة. هي خلطة عجيبة تكون فن الكاريكاتير، الذي يرسم البسمة على الشفاه من قلب المعاناة، ولا تخلو منها صفحات جريدة. وهو فوق ذلك يثير الرأي العام في شتى بقاع الأرض.

ريشة الكاريكاتير الثائرة رأت النور منذ عهد الفراعنة؛ إشباعا لرغبة الفنان في نقد أصحاب السيادة والعروش، فغنيت جدران المعابد برموزه البسيطة، ليحذو حذوهم اليونانيون، الذين صاغوا تاريخ فن الكاريكاتير، فوصل إلينا رسما تخطيطيا بسيطا، وتعليقا ساخرا، يطلق معاني بارعة، تسكن ذهن الإنسان، وتنفذ ببصره إلى نواة دائرة الواقع.

وفي فلسطين تأخذ الأشياء شكلا مختلفا! صنعه الاحتلال الإسرائيلي؛ من ضياع وطن، وتشريد شعب، ومعاناة من ظلم واضطهاد؛ ليكون لفن الكاريكاتير رسالته الخاصة إلى العالم، ومرآة واقعه برؤية ناقدة.

تقول ياسمين الشرفا،١٧ عاما، من غزة: "العالم يهتم بالكاريكاتير. وهذا يساعد على إيصال قضيتنا إلى العالم". وترى وداد الخزندار، ٢٠ عاما، من غزة، بأن تحقيق هذا الهدف من خلال الكاريكاتير صعب؛ "بسبب عدم توزيع الصحف الفلسطينية في الخارج". علما بأن شخصية "حنظلة"، التي ابتدعها الفنان الشهيد ناجي العلي، حظيت بنجاح منقطع النظير؛ لأنها عبّرت عن الهم العربي، وما زالت ماثلة في الذاكرة.

وتؤكد سميرة العمصي، ١٩ عاما، أن مجتمعنا لا يعي أبعاد الكاريكاتير، رغم كونه تعبيرا غير مباشر عن همومنا. ويرجع محمد حسان، ٢٢ عاما، سبب عدم فهم هذا الفن إلى "قلة الاطلاع، وضحالة الثقافة".

أبو النون

محمد النمنم، الذي اشتهر بـ"أبو النون"، هو رسام كاريكاتير فلسطيني، يبلغ من العمر ٢٧ عاما، يعيش في مخيم الشاطئ بغزة، يعبر في رسوماته عن ذاته ووطنه. ويقول: "اخترت لقب "أبو النون" لتوقيع رسوماتي لأن أصدقائي اعتادوا على أن يلقبوني به منذ الطفولة؛ ولم أجد أفضل من هذا اللقب الذي اختاره لي أهلي وأصدقائي".

تخرج "أبو النون" من كلية الهندسة الزراعية، لكنه آثر التفرغ للكاريكاتير، حيث يقول: "درست الهندسة الزراعية بناء على رغبة أهلي، لكنها لم تشبع رغبتي بإحداث التغيير، وإيصال صوتي؛ لذلك تركت الهندسة، وتفرغت للرسم".

فلسطينه

يرى أبو النون أن الكاريكاتير في فلسطين يعبر بصدق عما يحدث، وهذا من شأنه أن يزيد حجم المسؤولية على عاتق رسام الكاريكاتير الفلسطيني؛ "لأنه يناقش قضايا اجتماعية؛ كالبطالة والفقر، وأخرى سياسية؛ كالمعابر وجدار الفصل العنصري". ويقول: "الكاريكاتير يترك أثرا أكبر من الأثر الذي يتركه المقال أو التقرير". ويتوجب على الفنان الفلسطيني، كما يرى "أبو النون"، أن يلامس الواقع؛ ليعبر عن الوضع والقضية بمصداقية، ويقول: "على رسام الكاريكاتير متابعة زملائه والأخبار بشكل مستمر، وأن يكون على اطلاع بالمستجدات"، مؤكدا أن ذلك "يولد الفكرة".

ويقول: "أستمد أفكاري من أقراني، ومن جيراني، كما أستمدها من الشعب". ويوضح بأن "الابتسامة ليست هدف الكاريكاتير، وإنما الرسالة أو النقد المرتبطان به". وحين تهيمن السياسة على الكاريكاتير، وتتحكم فيه، "يمكن أن يتلقى الرسامون تهديدات على حياتهم".

موهبة بلا دعم

وعن المشاكل التي تواجه فنان الكاريكاتير الفلسطيني، فإنها حسب أبو النون تتمثل في عدم اهتمام الجهات الرسمية بإقامة المعارض محليا وعالميا، وعدم وجود مؤسسات تتبنى المواهب الشابة؛ مما يدفع بمعظم الفنانين إلى بيع رسوماتهم. رغم وجود بعض المراكز التي تنظم دورات في فن الكرتون.

ويقول: "يتوجب على مجتمعنا إقامة مدارس لتعليمه، وتنظيم حملات توعية لأهميته كسلاح في عالم المقروء والمرئي". ويرى بأن التكنولوجيا، وخصوصا الإنترنت، ساعدت كثيرا على إحداث التواصل رغم الحواجز والإغلاقات، وقد بدأ يخطط مع زملاء له لإقامة معرض للكاريكاتير، يضم رسومات لفنانين من قطاع غزة والضفة الغربية.

ألوان حرية

لا يستغرق فنان الكاريكاتير وقتا طويلا لرسم لوحته حين يجد الفكرة المناسبة، ويعبر عنها في الوقت المناسب، ومن ثم ينفذها، يقول "أبو النون": "يجب أن يتم التنفيذ بشكل ينسجم مع الفكرة". ويتابع: "وهذا يمنح الرسام حرية رسم الشخصيات كيفما يراها". لكنه يوضح بأن هذه الحرية "تقف عند حدود المحرمات، التي يمكن أن تسبب الفتنة في المجتمع". ويعلق قائلا: "نحن نبحث عن الحرية البناءة، والفكرة الحيادية؛ لأنهما أكثر استمرارية".

وبالنسبة له فإن احتواء لوحة الكاريكاتير على عبارات، سلاح ذو حدين؛ "فمن ناحية يعمل على تفجير الضحكة من الواقع الفلسطيني المضحك المبكي، ولكنه من ناحية أخرى يحد من انتشار الرسم عالميا؛ لاختلاف اللغات واللهجات والكلمات المستخدمة".

ويرى بأن للكاريكاتير في فلسطين مستقبلا رائعا؛ "لأن الأحداث تعد بيئة خصبة للأفكار".

ويفضّل أبو النون بقاء الفنان في وطنه، وهو الذي عمل رساما لإحدى الصحف الخليجية، ويقول: "كان عملي جيدا، ولكنه لم يوصلني إلى هدفي". ويتابع: "لم أستطع أن أعبّر عن قضيتي بالشكل المطلوب"؛ فقد كان مضطرا للتركيز على الأحداث والقضايا الخاصة بدول الخليج، ولهذا قرر العودة والتفرغ للقضية".

وينصح أبو النون الشباب من عشاق المهنة قائلا: "قد تكون ملكة الرسم وحدها قادرة على إيصال الفكرة، ولكن التعليم يطوّر الفنان وينمي موهبته". ويرى بأن على الفنان أن يكون مثقفا، وعلى دراية بأساسيات الكاريكاتير؛ من خطوط وأفكار، ويواكب برامج الحاسوب التي تساعد في الرسم، "التي يمكنها أن تصب في نجاح واستمرار الفنان الشاب في إيصال الرسالة ولفت الانتباه إليها".

الانتماء لفلسطين، والتمسك بقضيتها، جعلا "أبو النون" وغيره من الذين يطلقون العنان لريشتهم أن تخط الكاريكاتير بهوية فلسطينية. ومع أن ناجي العلي، دفع حياته ثمنا لريشته الحرة، إلا أن ذلك لم يمنع الشباب من احتراف الكاريكاتير، حيث صنعت الإرادة المعجزات.

الموهبة موجودة.. ولكن أين الفرص ؟!!

تقرير: شوق أبو حصيرة
مراسلة الصحيفة/ غزة

اليوم يوم التحرير والفرحة فرحة عيد والفجر طل علينا في غزة نصر جديد بأيديكم يا شباب رجعنا جزء صغير وحنرجع أكيد أملنا بالله كبير

من هنا، ومن هذه الكلمات البسيطة، وبمناسبة الانسحاب الإسرائيلي من قطاع غزة، كانت بداية الشابين نسيم ماهر سكيك؛ كلية التجارة تخصص المحاسبة، وحاتم سلام شراب؛ كلية آداب تخصص اللغة الإنجليزية. وهما يهويان التأليف والعزف والتلحين والغناء والتمثيل.

كانت البداية دون مساعدة من أي مركز أو مؤسسة؛ فقد التقيا صدفة، حين سجل سكيك في دورة للتقوية باللغة الإنجليزية في المركز الثقافي البريطاني، وهناك التقى بشراب، يقول نسيم: "لاحظنا وجود مواهب مشتركة بيننا، وحلمنا بإخراج عمل فني متكامل من صنعنا... وهكذا بدأنا المشوار".

ولكن هذا العمل الفني لم يكن البداية التي جمعتهما، فقد شاركا في مسرحية باللغة الإنجليزية، تناولت قضية العنصرية الإسرائيلية، وكان النص من تأليفهما وتمثيلهما. ولاقى العرض نجاحا كبيرا. يقول حاتم: "تفاعل الجمهور مع المسرحية بشكل كبير، وفوجئنا بالتعليقات الإيجابية التي سمعناها من الناس، حتى الذين لم يشاهدوها"!

بعد ذلك فكر الشابان بتأليف كلمات غنائية تحمل ذات المضمون، بعنوان السلام، كتبا من خلالها كلمات بسيطة ومعبرة:

كل يوم من عمري بغني للسلام والله يا قلبي نفسي أحس بأمان وياريت ييجي يوم ميكننش فيه عدوان وياريت أطفالنا تعيش بدون حرمان

وقد لاقت هذه الكلمات والألحان القبول والتشجيع، خاصة في الأوساط الشبابية، وتحقق الهدف الذي أوضحه سكيك بقوله: "إيصال رسالة إلى العالم تعبر عن حبنا لفلسطين".

الموهبة تنبع من الذات، ولكن للتشجيع دور كبير في تحقيق الاستمرار في الكتابة والتلحين والغناء، وبمجهودهما الفردي غنيا. وكانا يجمعان مصروفهما اليومي لتسجيل الأغنية في الأستوديو. وبعد أن يحصلا على النسخة الأصلية، يقومان بنسخها وتوزيعها مجانا على الأهل والأصدقاء، في فلسطين والخارج. وكانت أعمالهما دائما تلاقي الإعجاب والتشجيع على الاستمرار؛ فهما يمزجان بين الكلمات والألحان الشرقية والغربية؛ ليفهمها العربي والأجنبي، ولتصل الرسالة للداخل والخارج.

يقول نسيم: "جمهورنا الأول هو الجمهور الفلسطيني. ولكننا نود أن نسمع صوتنا للعالم كله، عبر الدمج بين اللغتين؛ الإنجليزية والعربية".

ويوصل نسيم وحاتم أغانيهما للأجانب الذين يزورون غزة، أو عبر مراكز تعليم اللغة الإنجليزية، وباستخدام الإنترنت والدردشة، ليتمكنا من تخطي الحواجز.

يقول حاتم: "كان الجميع، وخاصة الأجانب، يستغربون من وجود شباب فلسطينيين يمتلكون هذه الموهبة، وكان الجميع يشجعنا على عمل ألبوم خاص، نجمع فيه كل الأغاني التي غنيناها. لكن الظروف والإمكانيات المادية لا تسمح بذلك".

ويوضح بأن التشجيع الأكبر لهما كان من قبل الأجانب، أما الإذاعات المحلية، ورغم إبداء إعجابها، إلا أنها كانت تمتنع عن بثها "لوجود مقاطع باللغة الإنجليزية".

ولمواجهة هذه المشكلة يفكر الشابان بتغيير اللون الغنائي والتجديد فيه، أو حتى إبقاء الأغاني باللغة العربية عند بثها للمجتمع الفلسطيني. حتى إنهما فكرا بالغناء باللغة العربية الفصحى، وما زال التفكير بالأمر مستمرا؛ و"القرار صعب".

ويؤكد نسيم وحاتم على أنهما يريدان صنع لون خاص بهما؛ يقول نسيم: "الشباب يحبون التجديد، خاصة في الأغاني، ويبحثون عما هو متميز؛ لذلك نحن نهدف إلى تقديم لون متميز نفخر به، ويحمل كلمة لها معنى، ولحنا جميلا".

ورغم تلقيهما عروضا من أحزاب سياسية مختلفة لتأليف أغان لها، إلا أنهما فضلا فضلا أن يغنيا للوطن، وللحب، لا للحركات والأحزاب.

آخر زمن!

اختارها: محمد الجولاني
مراسل الصحيفة/ دبي

"معلقة عنترة الكمبيوترجي"

هَـل غَـادَرَ الأَخْـلاءُ مِنْ مُسَـنْجَـرِ ... أَمْ هَـل دَخلـتُ بوقت متـأخر
يا فورويرداتُ عبلةَ بالإنبُكْس تَكلّمُـــي ... وعمي سَلاماً يا إيميلاتُ وتَوَقّرّي
فَـوقفتُ على مَوقعها مُتَصَفِحي وَكَأنهُ ... جُوجَـل لأَقْضِـيَ حَاجَةَ المُتَبَحر
وتحـلُ عَبْلَـةُ عَلى اليَاهُو بَيْنَمَـا ... صَحَبُنا على الإمْ إسْ إنْ مَسْنْجَرَ
حُيّيْتَ مِن كُمبيوترٍ تَقَادَم عَهدُه ... أقوى وأسرَعَ بَعد زِيادةِ المُوري

بين يدي النص:
الشاعر: هو عنترة الكمبيوترجي؛ من أشهر شعراء العصر الكمبيوتري الذهبي. عرف بقصائده عن البطولة والحب والبرمجة والشطارة، ومن أشهر قصائده هذه القصيدة التي أوردنا مطلعها، وهي إحدى المعلقات.
المعلقات: قصائد من أجود الشعر العربي، وقد اختلف النقاد في سبب تسميتها؛ فقيل لجودتها تعلق بالنفوس. وقيل لأنها علقت في أشهر المواقع.... وقيل لأن أول ما جمعها موقع "المعلق" فنسبت إليه، وسميت المعلقات. وقيل لأنها تعلق في الأقراص الصلبة "هارد ديسك"؛ لكثرة تخزينها في كمبيوترات العرب.
في ظلال الأبيات:
"هل غادر الأخـلاء من مسنجر ... أم هل دخلتُ بوقت متأخر"
كما جرت عادة الشعراء في العصر الكمبيوريِّ الأول، بدأ شاعرنا عنترة الكمبيُوترجي معلقته المعروفة بوقفته على أطلال الاتصال مع محبوبته، فقد جرت عادة الشعراء في هذا العصر على وصف الهاتف والمسنجر والإيميل وغيرها من أدوات الاتصال الشائعة في تلك الحقبة.
المسنجر: جاء في لسان الكمبوترجيين لابن درايفر: باب الميم: المسنجر: ساحة يلتقي فيها المعارف. وقيل كلمة أصلها أعجمي، وتقول العرب: دخل على المسنجر أي ظهر أون لاين، وذهب عن المسنجر أي صار أوف لاين.
في هذا البيت يرسم الشاعر مشهدا حيا له وقد دخل على المسنجر فلم يجد محبوبته "أون لاين". فتسارع إلى نفسه الألم والحسرة، وأخذ يتساءل: أترى الأحبة قد غادروا المسنجر فلم يعودوا يأتونه أم إنه هو الملام لأنه تأخر في الدخول. وفي هذا البيت نكتة؛ إذ إن الشاعر لم يجعل حظر "إغنور" المحبوب له ممكنا؛ لما يعلم من حبه له.
"يا فورووردات عبلة بالإنكس تكلمي ... وعمي سلاما يا إيميلات واسلمي"
الفورورد: هو الرسالة إذا قدمها مستلمها إلى غيره. هكذا وردت في الدرر الغاليات في كشف المصطلحات لابن دودين. وقد كان العربي يقوم بتقديم الرسائل المتميزة إلى رفقائه.
والإنبكس: البريد الوارد.
في البيت الثاني يكمل الشاعر الصورة التي رسمها في البيت الأول؛ فهو قد فتح الإيميل ليجد فورووردات من محبوبته، فلم يقم بحذفها، بل تمنى أن تبقى الإيميلات سالمة، والمقصود من الفايروسات والـ"هاكينغ".
"فوقفت على موقعها متصفحي وكأنه ... جوجل لأقضي حاجة المتبحر"
المتصفح: هو الأداة تجوب بصاحبها الإنترنت. وجوجل اسم لموقع شهير تعرفه العرب والعجم.
صور الشاعر في هذا البيت وقوفه على موقع حبيبته بوقوف المتبحر في الإنترنت على موقع الجوجل. وموقع الجوجل هذا من أشهر المواقع، حتى قيل إنه كان يفوق سوق عكاظ شهرة. وقد اختلف النقاد في مقصود الشاعر من قوله "موقعها"؛ فالمعروف أن قبائل العرب كانت تصنع لأبنائها مواقع، ولم يُعرف عنها أنها كانت تصنع مواقع لبناتها. لذلك يكاد يجمع النقاد أن المقصود إنما هو البروفايل؛ وهو موقع صغير مرتبط بالمسنجر، يُصنع لمن شاء من مرتاديه؛ ذكورا وإناثا.
"وتحل عبلة على الياهو بينما ... صحبنا على الإم إس إن مسنجر"
الياهو والإم إس إن أسماء للمسنجر.
ما زال الشاعر في وصف أطلال الاتصال بمحبوبته. وفي هذا البيت إشارة إلى ما يلاقيه الشاعر من إشكالات في التواصل مع صحبه ومحبوبته؛ فهم يستخدمون وسائل اتصال مختلفة، بينما كمبيوتر الشاعر لا يكاد يقوى على تشغيل الكثير من البرامج؛ كما سيأتي.
"حييت من كمبيوتر تقادم عهده ... أقوى وأسرع بعد زيادة الموري"
الكمبيوتر: الراحلة. الموري: الذاكرة المؤقتة.
وبعد وصف أطلال الاتصال ينتقل الشاعر على عادة أهل زمانه لوصف راحلته؛ كمبيوتره، وقد حيّا الشاعر كمبيوتره، ووصفه بقوة التحمل رغم قدمه. إذ أنه يستطيع أن يقوى على الاتصال بالمحبوبة وأصحابه، وفتح الإيميل، وموقع المحبوبة، وما في ذلك من تشغيل للكثير من البرامج.
والواقع أن الشاعر يريد أن يجعل الأمر منطقيا؛ لذلك نراه يقول إن ذلك أصبح ممكنا بعد زيادة الموري.

لا تقرأ هذا التقرير

مسار سعد
مراسلة الصحفية/ نابلس

ما زالت الدهشة تسيطر على نجاح شاهر، ١٧ عاما، من نابلس، كما لو أن الحادث وقع لتوه، حين كتب لها أحد مواقع الإنترنت: من أنت؟ فتركته، ولكنه عاد ليكرر العبارة مرة ثانية بطريقة مخيفة، واستمر الحال حتى قال لها: "روحك ليست قريبة من روحي". خافت كثيرا، وشعرت بالذعر، وزاد من هذا الشعور ما كتبه لها باللون الأحمر، يعرف على نفسه بأنه "جان"، وأخبرها بأنها إذا أرادت أن تشاهده، فلتنظر أسفل سريرها الساعة الثانية بعد منتصف الليل!

تركت نجاح جهاز الكمبيوتر، وتوجهت إلى أمها، وهي تصرخ خائفة. وظلت مرعوبة عدة أيام، وصارت تخشى النوم، وتخاف من كل شيء، حتى من دخول الحمام، ولازمتها الكوابيس في منامها، وطاردها "جن" الكمبيوتر في أحلامها.

كثيرة هي المواقع الإلكترونية التي نزورها يوميا، ونضيع فيها الوقت. والشبكة العالمية بحر أمواجه متلاطمة، ترفع، وترطم من لا يجيد السباحة فيها.

وبين مؤيد ومعارض، يبقى الإنترنت صرعة متنوعة، فيه ما ينسجم مع الثقافة وأسلوب الحياة السائد، والعادات والتقاليد.

وقد شاع في الآونة الأخيرة استخدام أحد المواقع، الذي يؤدي إلى مواقع جديدة تشغل العقول، ومنها:
www.betteranswar.com

كثير ممن ارتادوا مثل هذه المواقع رأوا ما هو غريب وعجيب. وقد سمعت لبنى أحمد، ١٩ عاما، من إحدى صديقاتها عن الموقع، ولكنها لم تصدق، وأرادت أن تتأكد بنفسها، فزارت الموقع، وتحدثت معه، فكتب لها: "لن أجيبك عن أي قضية"؛ فسألته: لماذا؟ فأجابها بسرعة البرق، وكأن الإجابة معدة من قبل: "عليك أن تؤمني بي أولا". فقالت: "آمنت بك"، فأجابها: "أنت كاذبة؛ إيمانك بي غير صادق... فاذهبي، وإلا...!".

تقول لبنى إنه هددها مرارا وتكرارا بالضرر، مما دفعها للصلاة والتقرب إلى الله؛ للتخلص من هذا المخلوق الغريب، الذي يدّعي بأنه "جن".

يقول الدكتور أيمن الرباع؛ المحاضر بكلية الشريعة في جامعة النجاح الوطنية، إن الجن مخلوق من نار، وعنده القدرة على الانتقال السريع من مكان لآخر، والتشكل والتنوع؛ فقد جاء في سورة النمل، قولة تعال "قال عفريت من الجن أنا آتيك به قبل أن تقوم من مقامك".

ويضيف الرباع: "لقد عرض العفريت على سليمان عليه السلام أن يأتيه بقصر بلقيس من اليمن إلى فلسطين في لحظات"، موضحا بأن هذه القصة تدل على قدرات هائلة وهبها الله للجن. لكنه يؤكد بأن "للجن عالمه، وللإنسان عالمه المختلف"، ويقول: "لقد حرم الله على كليهما التدخل بالآخر". وعن موضوع المواقع "الجنية" على شبكة الإنترنت، يقول: "قد يملك الجن قدرة على التشكل كهيئة الإنسان، ومخاطبته، والحصول على معلومات شخصية... لكنني لم أسمع عن استخدام الجن للتكنولوجيا الإنسانية".

ويقترح الرباع للتخلص من هذا الخوف "محاربة المخاطر التي تسببها العولمة، والتكنولوجيا غير المدروسة والمراقبة".

من جانبه، يرى عمران زكارنة؛ مذيع أخبار في راديو طريق المحبة بنابلس، بأن مثل هذه المواقع "أصبح حديث الشباب والشابات"، مؤكدا على أنه تلقى طلبا من قبل مركز الشرطة؛ "لطرح الموضوع إعلاميا، بهدف الخروج من الأزمة، وإظهار الحقيقة للشباب".

وقد تبين نتيجة البحث، بأن هذه المواقع عبارة عن برنامج أعدته مجموعة من محترفي الكمبيوتر بهدف التسلية والترفيه، عبر تخويف الناس من الإجابات التي يقدمها البرنامج. وتقوم فكرته على وضع معلومات بسيطة عن حياة الشخص، ومجموعة من الإجابات، وحين يزور الشخص المعني الموقع، ويطرح السؤال المعد سلفا، تظهر الإجابة المعدة سلفا، والتي أجابها المشترك بنفسه مسبقا.

وبعد أن أبدى ملامح الدهشة، وضحك ضحكة لها مغزى، أوضح علاء أبو ترابه؛ مدير شركة للتكنولوجيا والكمبيوتر، بأن موقع www.betteranswar.com أرجنتيني، أنشئ قبل ستة أشهر، وهو عبارة عن لعبة يقوم بها شخص مع زميله؛ بغرض الضحك والتسلية.

ويبين بأن فكرة الموقع تقوم على إدخال المعلومات الخاصة بالشخص المستهدف في مكان خاص على الموقع. ومن ثم يطلب من زميله كتابة مجموعة من الأسئلة؛ ليرد الموقع عليها، بناء على الإجابات التي أرسلها الزميل.

مواقع، ومخاوف، وأفلام، وخرافات على الإنترنت، هدفها التسلية واللعب. بعضهم يتحدث بلغة الخرافات، والجن، لتصبح حديث الناس، ولكن تبين بألا علاقة لها من قريب أو بعيد بعالم الخرافات، التي لا تغني ولا تسمن من جوع.

ملح التكنولوجيا نحن نخاف السقوط

بقلم: خالد إدريس – مراسل الصحيفة/ نابلس

مقلوبة فراولة، وقلاية أناناس مع ثوم، ومفركة كافيار، وصواني قوانص تماسيح، ومنسف على سردين... هذا هو المطبخ الحديث، وهذه هي الطريقة الجديدة لدخول سلم العولمة، الذي نسقط من فوقه بعد الدرجة الرابعة.

ما زلت، رغم غرقنا القديم بمياه العولمة، أسأل نفسي: هل الكمبيوتر والإنترنت والـ"موبايل"، والسيارات الحديثة، والملابس شبة العارية، والـ"تاتو"، وقصات الشعر المتنوعة، و"الديجيتال" والفضائيات، هي الحياة الجديدة التي تمنعنا من لمس التراب؟!

لست رجعيا، ولا يهمني من يصفني بالرجعية، أو التخلف، أو الـ"هبل". المهم أن الحياة ملوثة ووسخة؛ جاءتنا بسهولة، وسترحل بسهولة، ونرحل معها.

أنا أعشق رائحة الياسمين الطبيعي، ولم أقتنع قط بالورد الصناعي، ووجود "فلس" في جيبي يشعرني بالأمان أكثر من وجود ألف بطاقة صراف آلي.

لقد أصبح كل شيء في عالمنا صناعيا، وتحول الكلام إلى لغة الـchat"، والحب عبر أثير الـ"موبايل"، وما أدراكم ما الـ"موبايل"؟!

نجلس أمام التلفزيون، "نتدوّر" حول الفضائيات، مثلما تدوّر هنود حمر حول نار تشتعل. ونعتقد بأننا تقدمنا، ونقول: "أوصلتنا التكنولوجيا لأبعد الحدود"! وكل الإحصائيات تثبت بأننا ما زلنا عبيدا للتكنولوجيا؛ فنحن شعوب الرقص والغناء، والـ"كومبرس"، لا ننبس ببنت شفة، بل نقف في طابور "شحدة" التكنولوجيا، حاملين بأيدينا طبقا أو صحنا صدئا، و"نشحد" منهم "موبايل" حديثا، أو "كومبيوتر" موديل بنتيوم "١٥"، أو قصة شعر جديدة، أو بنطلون جينز يلتصق بأجسادنا حتى الموت. وفي النهاية يقدمون التكنولوجيا، ونحن نضحك ونصفق لهم!

السمكة والكمبيوتر

قديما كانوا يقولون: "لا تعطني سمكة، ولكن علمني كيف أصطاد". وأنا أقول اليوم: "لا تعطني كومبيوتر، بل علمني كيف أصنعه".

بصراحة... "الحمير القبرصية" تعرف كيف تستخدم الكومبيوتر، وتماسيح أدغال إفريقيا تعرف كيف تتصل بالـ"موبايل"، وفيلة الهند تجيد ارتداء بنطلون الجينز، وقردة الشمبانزي تقص شعرها "كريزي"، أو "فيرزاتشي"، وبطاريق القطب المتجمد تعرف الأكل بالشوكة والسكين.

نحن نجيد أكروبات السيرك، ونستطيع أن نمشي على الحبل المعلق بأعلى صالاته، ونخاف أن نسقط... نعم؛ نخاف السقوط... فماذا إذن استفدنا من التكنولوجيا؟

طفولة محتلّة!

بقلم: ربى الميمي
مراسلة الصحيفة

صرخاتي الأولى كانت على يدي ممرضة إسرائيلية؛ فقد ولدت في مستشفى هداسا عين كارم الإسرائيلي. قالت لي والدتي إنني لم أبك كسائر الأطفال في لحظة انتقالي إلى الحياة، مما جعل الممرضة تصفعني لتسمع صراخي.

قد يكون تصرفها صحيا ومنطقيا؛ لتتأكد من أن تنفسي طبيعي. ولكن هذا لا ينفي أنها من جعلني أسكب أول دمعة من عيني!

ولدت عام ١٩٨٧، في ظل الانتفاضة الأولى. وكنت في الرابعة من عمري حين رأيت جنديا إسرائيليا يرمي قنبلة غاز مسيل للدموع، حينها كنت أتسوق مع والدتي في رام الله. وفي ذاكرتي مقتطفات لنساء ورجال يركضون ويختبئون.

وكان من حظي أن اختبأت أمي في متجر لبيع الألعاب. احتضنتني أمي حينها، وبدت خائفة. أما أنا فكنت أتأمل الألعاب، وأسرح في خيالي إن كان البائع سيهديني لعبة مجانا!

لم تكن هذه المرة الأخيرة التي أعيش فيها مثل هذه الأجواء، فقد تكرر حدوث هذه الحالة مرارا وتكرارا. وأذكر مقتطفات لنساء يضربن البصل بقبضات أيديهن، ثم يمتصصن رائحته لمقاومة رائحة الغاز!

هذه الأجواء بالنسبة لي لم تكن أكثر من نوع من الإثارة لحياتي.. لم أكن أعرف حينها أن باقي أطفال العالم يعيشون واقعا مختلفا..

ومع دخولي للصف التمهيدي، كانت الانتفاضة الأولى في عز اشتعالها. تعلمت في حينها أن عبارة "ممنوع التجول" تعني العودة للبيت بأسرع طريقة ممكنة. وكنت أسمع هذه الكلمة من معلماتي وأقراني في الصف! وكن حينها يجمعن أبناء المنطقة الواحدة ليعودوا إلى منازلهم مع حافلة المدرسة.

سائق الباص كان يقود بسرعة كبيرة في أيام منع التجول! فالشوارع فرغت من السيارات والناس! وأظن أن بلاغ منع التجول كان يصل مدرستنا في وقت متأخر.

أما في أيام الدوام الطبيعية، فقد كنت ضحية خيال ابن عمي محمد، الذي كان زميلي في الصف؛ فقد كان دائما في وقت "العصرونة" يقول لي: "اجلسي بجواري ولا تتحركي؛ فالجنود يريدون أن يجتاحوا المدرسة، ويقتلوا كل الأطفال الذين يلعبون".

ومع خيالي الواسع، وواقع الاحتلال الذي لا ترحم بندقيته، كنت أصدقه! ولكني كنت أخوض معه نفس الصراع؛ فكبقية الأطفال كنت أحب التأرجح واللعب، لذلك كنت أطلب إذنه لألعب بسرعة على لعبة واحدة قبل قدوم الجنود! كان يعز عليه احتمال استشهادي وفي نفسي اللعب، وبعد موافقته على مضض، كنت أهب راكضة، أمارس لعبتي، وفي قلبي خوف من الاقتحام! أتأرجح قليلا، ثم أعود مسرعة للجلوس مكاني، وقلبي يمتلئ بالشفقة على بقية الأطفال الذين يلعبون: "يا حرام! سيقتلهم الجندي"! هذه الفكرة التي كانت تملأ رأسي.

أما إن اتكأت على جدار المدرسة، فسيلاحقني تعليق ابن عمي دائما: "سيهدمون الحائط فوقك؛ فالجيش سيقتحم من خلاله"!

في المرحلة الابتدائية كانت عادة الاحتفال بإعلان الاستقلال الفلسطيني، وترافق هذا مع قيام السلطة الوطنية الفلسطينية. كنا نحتفل برفع العلم وترديد نشيد "موطني"، والأغاني الوطنية الأخرى!

هذه الأجواء جعلتني أعتقد بأن الجنود قد خرجوا من فلسطين! وهو المعنى الطبيعي لكلمة "استقلال"!

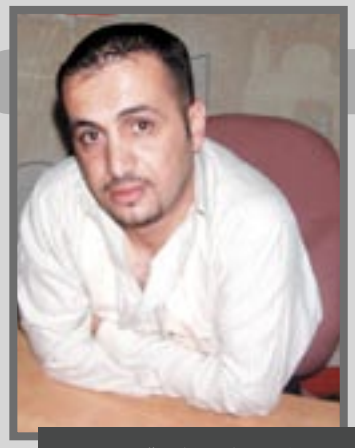
أذكر أن تلك كانت أول مرة أحمل فيها علم فلسطين، فاقشعر بدني من هيبة الحدث، وعظم الفرحة، ودمعت عيناي في ظل الأجواء الوطنية التي سادت المدرسة والشوارع! خرجت ليلتها مع والدي لشراء علم فلسطين من القماش لوضعه على السيارة، وسألته وقتها: "لماذا هناك الكثير من الأعلام"؟

فأجابني قائلا: "لقد خرج الجيش من رام الله"!

مرت أيام، وشهور، وسنوات، وكان اعتقادي خلالها ثابتا بأنني لن أختبئ مجددا في أي مكان من الجنود؛ لأن فلسطين تحررت! رغم أن الواقع مختلف تماما! فقد أخبرني جدي بعدها قصة لجوئه من اللد، ومعاناته بين جدران المخيم..

عبر هذه المحطات من طفولتي تعرفت على الاحتلال الإسرائيلي.. وعرفت أن لوطني محتلا غاصبا! وهو ما زال هنا...

قال أنا بطبع!!!



بقلم: علاء حلايقة
مراسل الصحيفة

مش لأني بشتغل على جهاز كمبيوتر، وبطبع على لوحة الأحرف، لأ؛ الموضوع أكبر من هيك!

– بحكوا إذا بشرب كولا وعصير صنع إسرائيل أنا بطَبِّع... بس اللي نص كلامو عربي، ونصه عبري ما بطَبِّع!

– أنا لما ألبس تي شيرت، اللي ما عندي غيره، عليه كلمة بالعبري، أنا بطَبِّع... بس اللي بلبس كل يوم نفس التي شيرت على الموضة وآخر ستايل ما بطَبِّع!

– أنا لما أحكي مع الجندي على المحسوم، وأحاول أقنعه بأوراقي، واحتمال آكلي بدن يوميتها... أنا بطَبِّع... بس اللي يوم يوم بشتغل في إسرائيل، وكل كلامه مع الإسرائيليين؛ علشان مصلحة أو تصريح، أو إدخال بضاعة، أو عشان شغلة بتهمّه... هذا قمة الوطنية وما بطَبِّع!

– لما أمسك وراق عليها شعار سين ولا صاد، لأنو ما في أوراق من غير شعارات، قال أنا بطَبِّع، بس غيري اللي حامل الشعار نفسه بالعرض... ما بطَبِّع!

– أنا لما أتفرج على تلفزيون "العدو"، لأنو بثه أقوى من التلفزيون المحلي، أنا بطبع معو... أما غيري لما يكون بطل مواضيع وسلسلة حلقات للعدو، هو ما بطَبِّع!

– أنا لما بساعد طالب فقير مثلي في وطني بطَبِّع.... أما اللي بجهِّل متعلم كل يوم ما بطَبِّع!

أنا ما بقعد مع وفود أو أفراد وشخصيات إسرائيلية. أنا – يا دوب – بقعد على كرسي صناعة إسرائيلية؛ لأنو ما عندنا كرسي مكتب مكتوب عليه "صنع في فلسطين". أنا ما بشغّل أسطوانة أغاني شيريت حداد، ولا رنة تلفوني زهافا، أنا تلفوني لما يرن بغني "على دلعونة" الفلسطينية، ورنة رسائلي صوت اليرغول، وأسطوانتي "سجن عكا" و"بيروت"... وليش الكذب... بسمع كمان لفيروز ولجورج. بس ما بعرف حسب مفاهيم هالشباب للتطبيع، إذا كان كمان هذا صار تطبيع... بلاش منهم!

ما في بيت بلا تطبيع، بس مش بيت شعر، قصدي السكن؛ لأنو المي والكهربا والأكل والشرب، والراتب، والباب الخشب أو الحديد اللي فيه، والدرج والإسمنت اللي فيه، والشارع، حتى الزفته اللي فيها، كلها مدعومة أو صناعة إسرائيلية.

فا وفق مفاهيم الشباب طلع اللوح – قصدي اللي في الباب – بطَبِّع، والحديد والإسمنت كمان، وصارت الزفتة لأنها جاية بسيارات نمرة صفرة تطبيع. والله يعلم شو في كمان تطبيع. بجوز بكره إذا واحد من الولاد مرض ودخل مستشفى داخل إسرائيل – لأن مستشفياتنا بدها مشفى – راح يروّح مطَبِّع. والمرة لأنها كانت معو بتصير أم المطَبِّع، اللي لما يدخل المنطقة راح تغتاله جهة غير مطَبِّعه.

ولمعلوم هالشباب الجامعيين، نص الجامعات مدعومة من دول أوروبية وأجنبية، ونص الطلاب قروضهم ومنحهم من هالدول، والمقعد، والأستاذ، جايين بدعم خارجي. هذا كلو حسب آراء الشباب، مصاري تطبيع... بلاش نتعلم يعني!

الله يسامح اللي كان السبب في اتهامي بالتطبيع. والله أنا ما بعمل إشي تطبيع غير إنو لوحة كمبيوتري وهويتي عليها حروف بالعبراني. وتعالو نرجع لورا شوي: شو هو تعريف التطبيع يا شباب؟!

بجوز لما أعرف معنى المفهوم راح أكتشف إني كنت أطَبِّع... حتى بمفاهيمي.

لا للنوم بعد اليوم

بقلم: منية دويك ناصر الدين
مراسلة الصحيفة / القدس

تمتلئ حياة كل واحد منا بمحطات متشابهة، وفي كل محطة نتعلم شيئا جديدا، وها أنا قد وصلت إلى محطة من أجمل وأروع محطات حياتي، أشارك بوصولي إليها الملايين. في هذه المحطة التي أبلغ فيها من العمر ٢٥ عاما، أهدتني الحياة هدية صغيرة، لتمنحني الكثير؛ هذه الهدية التي وهبني إياها الخالق، علمتني بأن في الحياة ما يستحق الحياة.

في لحظات استلامي الهدية الساعة الخامسة وأربعة وخمسين دقيقة من فجر يوم الأحد، في شهر كانون الأول لعام ٢٠٠٦، بعد أذان الفجر بدقائق، وضعتها على صدري، سمعت أنفاسها، ورأيت أجمل ملامح في الكون، حتى إني نسيت برؤيتها أصعب ألم على وجه الأرض؛ فضحكت وبكيت، وبكيت وضحكت؛ لأن المشاعر اختلطت علي، بين الفرح والخوف، من هدية منحتني لقب "أم" لأجمل وردة تنشر عبيرها؛ ابنتي ياسمين.

هنا بدأت مرحلة جديدة من حياتي، لكنها ليست مرحلة سهلة إطلاقا؛ تجعلني أدرك قيمة الأمور أكثر، وجعلتني أقدر أمي أكثر؛ لأن كلمة تضحية خاصة بالأم فحسب. ودوري كأم في الحياة، بدأ بضرورة تضحيتي، وبوضع ابنتي ياسمين في مقدمة سلم أولوياتي.

ومع كل يوم تكبر به طفلتي ياسمين، كما تقول لي أمي: "تكبر كل يوم بحجم حبة القمح"، بدأت عملي كأم بطرح ملايين الأسئلة على جميع من حولي، ومن يستطيع مساعدتي في العناية بها؛ لأني بكل بساطة، كنت أجهل كيف أتعامل مع الأطفال حديثي الولادة، رغم حبي الشديد لهم؛ فأتذكر أول مرة حملت بها زهرتي ياسمين، تارة على يدي اليمنى، وتارة على يدي اليسرى. تارة أضع وجهها على كتفي كاللعبة الصغيرة أحركها كما أشاء؛ والابتسامة على وجهي لا تغيب، ولكن مع خوف يملأ قلبي من كثرة العبارات: "ديري بالك تنئصع". كيف لا أهتم بذلك وأنا أحمل جوهرة عمري؟!!

لكن أكبر صعوبة واجهتني، هو حمام ياسمين اليومي، وحتى الشهر الثاني من عمرها المديد، كنت استعين بأمي، أو بشقيقة زوجي وزوجي، لمساعدتي؛ خوفا عليها، حتى تمكنت من السيطرة عليها تحت الماء، فغدا حمامها متعة لنا ولها، وأجمل وقت أمضيه برفقتها. ولا بد أن أعترف أن سكني قريبا من أهل زوجي ساعدني كثيرا، خاصة في الأشهر الأولى على ولادة ياسمين. وأدين بالشكر خاصة إلى حماتي وشقيقة زوجي، فلهما كل الشكر.

واكتشفت مشكلة أخرى مع هذه الزهرة الصغيرة؛ فهي لا تتكلم، ولا تستطيع أن تعبر عما تريد، وكان من الصعب علي في البداية تمييز الأصوات التي تصدرها. ولكنني الآن يمكن أن أدعي بأنني أصبحت خبيرة في معرفة الأصوات الخاصة بالأطفال وبكائهم؛ فكل صوت يصدر عنها، وكل بكاء، له معنى؛ فهذا الصوت لوقت الطعام، وذاك رغبة في النوم، أما هذا البكاء فبه تطلب تغيير "الحفاضة"، أما هذه الصرخات المتواصلة دون توقف، فتدل على وجوب أخذها إلى الطبيب فورا.

أما أصعب أنواع بكائها، فهو الذي يرافقه الألم وحركات اليدين والقدمين السريعة؛ دلالة على أنها مصابة بالمغص. وهنا أبدأ بتطبيق النصائح التي تصلني من كل الاتجاهات؛ لأنني لا أعرف ماذا أفعل؛ فأعد الينسون والبابونج لتخفيف ألمها، أو كما نصحتني امرأة جاءت لتهنئني بمولودتي، باستخدام "الوجرة" لعلاج المغص؛ وهو كيس يضم السكر الفضي واللوز والمحلب المطحون، ملفوفا بقطعة قماش معقمة، تعلق على ملابس الرضيع، ويقوم بمصها. أو بنصيحة ثالثة، تتمثل في وضع كمادات ماء دافئة على معدتها.

أما قصتي مع الليل فلها حكاية أخرى؛ لأننا ببساطة لا ننام، وتبدأ "الشفتات" الليلية بيني وبين زوجي لساعات طوال، في محاولة لإقناعها بالنوم، وما إن تغمض ياسمين جفنيها، حتى نغط نحن أيضا في سبات عميق، بسبب التعب والإرهاق.

ولولا مساعدة زوجي الدائمة لأصبت بحالة من الاكتئاب؛ فشدة حبه لها، وشعوره بالأبوة، يدفعانه للقيام بأي شيء ليحافظ عليها، ويخاف عليها حتى من نسمة البرد، فيتدخل في كل كبيرة وصغيرة تخصها. وأحيانا كنت أمازحه فأقول: الله يعينها غدا عندما تكبر، ويعين عريسها أكثر.

ومع روتين العمل اليومي الذي لا ينتهي، من ساعات الصباح الباكر، وحتى المساء، تبدأ عمليات التخطيط لتقسيم يومي بين عمليات التنظيف والطبخ، والأهم منح أكبر قدر من وقتي لياسمين؛ كي لا أشعر بأنني مقصرة في واجباتي تجاهها. وكنت دائمة التساؤل: كيف كان بإمكان أمهاتنا في الماضي أن يعتنين بنا، ولدى كل منهن عدد من الأطفال لا يقل عن خمسة، وها أنا أحاول بكل جهدي مع طفلة واحدة، لكنني لا أستطيع الاحتمال في أحيان "قليلة"؟ وأعود فأجيب نفسي: إنها بالتأكيد تضحية الأم!

لم أكن أدرك أن هذه المرحلة من حياتي مريحة جدا مقارنة بحياتي بعد انتهاء إجازة الولادة القصيرة جدا؛ فها أنا عدت إلى عملي؛ لأبدأ خطة طوارئ في حياتي، ولتزداد مهامي تعقيدا، ولينتابني شعور سيئ؛ لأنني مضطرة لتركها في الحضانة كل يوم.

ماذا نقول لهذا الزمن الصعب، الذي يجعلني أفكر كل يوم في إعادة حساباتي حتى أكون أكثر تضحية، وأقل تقصيرا بحق ابنتي أولا، وزوجي ثانيا، وعائلتي وعملي... وأخيرا بحق نفسي.

ولكن قناعتي بأنني ملكت العالم بعد أن أصبحت أما، ينسيني تعبي وتعب قيامي بواجباتي كأم، وزوجة، وموظفة. خاصة وأنا أرى ياسمينتي تنمو، حتى أصبح عمرها الآن ستة أشهر، وتعبر عن فرحتها بقدومي بعد الدوام لأخذها من الحضانة، بحركات مضحكة، وبابتسامتها عند رؤيتي؛ فأدرك أنها أجمل هدية حصلت عليها، رغم أن شعاري في الحياة أصبح "لا للنوم بعد اليوم"!

كيف تصنع الكنافة النابلسية؟

إعداد: علاء الســـــلعوس
وسعد حجاب، وعميد الفحماوي
مراسلو الصحيفة/ نابلس

الخطوات بالصور كما يبينها أمجد التمام، ٣٧ عاما، صانع الكنافة في حلويات دمشق بنابلس:

1 صب السمن في "سدر" الكنافة الفارغ.

2 قم بدهن أرضية الـ"سدر" كاملة بالسمن.

3 قم بوضع عجينة الكنافة

4 لا تنس أن توزعها بالتساوي في جميع أرجاء الـ"سدر".

5 بعد ذلك أضف الجبن الأبيض الحلو.

6 أضف الكمية التي تشاء، ولكن وزعها – كذلك – بعدالة على كافة أرجاء الـ"سدر"

7 ثم ضعها على سطح الفرن الساخن.

8 وخلال الوقت اللازم لإنضاج الكنافة، قم بإعداد الـ"قطر".

9 واسكب بعضه على الجبن خلال عملية الإنضاج.

10 تذكر بأن الكنافة النابلسية الناضجة هي التي عندما تقلب الـ"سدر" يكون لونها أحمر كما في الصورة.

11 ضع مقدار ما تشاء من الـ"قطر" على صحنك من الكنافة

بالصحة والعافية

اصنع عجينة الكنافة النابلسية الناعمة في بيتك

المقادير:

* نصف كيلوغرام من الطحين* ١٠٠ غرام نشا.
* ٥٠ غرام زيت قلي * ملعقة ملح * نصف لتر ماء.

كيفية التحضير:

اخلط الطحين مع النشا في وعاء كبير، ثم أضف الزيت مع التحريك المستمر.

أضف الملح إلى الماء وذوبه فيه، ثم اسكب الماء المملح على خلطة الطحين والنشا حتى تتكون حبيبات صفراء صغيرة جافة.

ورقة بيضاء بنكهة الماضي!

كتب: عدي عيسى
مراسل الصحيفة/ نابلس

برائحة الماضي، وبنكهة المستقبل، نرسم من الورق الأبيض قصة شاب جسد بيديه فكرة بدأت من الورق، وانتهت بعروق الماضي القديم، لتوصل رسالة للناس مفادها: "هنا الإبداع، بعروق الماضي، ومستقبل الأمة". حين قام بتعتيق الورق الأبيض؛ ليوحي للناظر بأنه قديم، أكل عليه الدهر وشرب.

يقول خالد أبو مريم، أستاذ الفن، ومنسق النشاطات في نادي الطفولة السعيدة بمخيم بلاطة، إن عملية تعتيق الورق هواية جميلة جدا وغريبة، ولا يعرفها إلا عدد قليل من الناس، ولكنها تعكس مضمون الرسالة التي يريدون إرسالها من خلال الورقة البيضاء، بطريقة قديمة وجميلة، تجعل من ينظر للورقة يحسب عمرها عددا من السنين.

كيف ذلك؟

يبين أبو مريم أن البداية تكون بإحضار الورق الأبيض المعروف بمقاسه؛ (A٤)، خالية من أي كتابة. ثم نحضر صحنا كبيرا فيه "نسكافيه"، ونصب الماء فوقه، ونقوم بخلطه لخمس دقائق، حتى يتحول لون الماء إلى لون الـ"نسكافيه". ثم ننقع الورق فيه لمدة يومين.

وبعد إخراج الورق، يتم تجفيفه بتعريضه للشمس، فتصبح الأوراق عتيقة، ويقول أبو مريم: "هذه الأوراق يمكن الكتابة عليها، أو وضعها في الطابعة دون أن تتحلل أو تتمزق أو تؤذي الأجهزة".

وكثيراً ما تستخدم هذه الطريقة لكتابة مقاطع طريفة او أقوال مشهورة ولذلك يمكن عدم الاكتفاء بتغيير لون الورقة بل يمكن تزيينها بالطريقة التي يراها الشخص مناسبة كوضع برواز بلون مناسب أو تمزيق أطرافها وحرقها.

متطوعو "بيالارا" زرعوا وحصدوا ثمار التوجيهي

إعداد: حلمي أبو عطوان
مراسل الصحيفة

كل على أعصابه يحاول أن يقدم العون، وأن يوفر سبل الراحة لفلان؛ لأنه طالب في الثانوية العامة، أما الجيران فقصتهم قصة؛ أبناؤهم ممنوعون من سماع الأغاني؛ فابن الجيران "توجيهي". وتأخذ الحكاية في القرية الحيز الأكبر من أحاديث النساء التي لا تنتهي، ولعل والدتي؛ الحاجة "حميدة"؛ تبدأ منذ بدء الفصل الثاني بتجهيز الهدايا للطلبة الناجحين، ويتباين شكلها بين أوجه الوسائد التي كتب عليها ألف مبروك، أو بطانيات صيفية؛ لأننا في فصل الصيف. وهي هدايا عائلية، وغير مخصصة للناجحين أنفسهم. وتكتفي بتقديم التهاني للعائلة. ومع أنها قد لا تعرف ذاك الشاب أو تلك الفتاة، إلا أنها تعانقهما بحرارة الصيف؛ فهم على حد قولها: مثل أحفادي.

ونحن في "بيالارا"؛ قد نكون أكثر من يهتم بهم؛ مراسلي الـ"يوث تايمز؛ صوت الشباب الفلسطيني"، ومتطوعي الهيئة. فهم زملاء المهنة كذلك. كنا دائما نتصل بهم للاطمئنان على دراستهم. وخلال العام، لم نطلب منهم أن يخطوا التقارير ولا التحقيقات الصحفية، ومع ذلك كانوا يفاجئوننا بقليل من المساهمات، وبعض المقالات الرائعة.

وفي حفل التكريم الذي أقمناه لزملائنا الناجحين، ورغم الفرح الشديد الذي عم أجواء قاعة التكريم التي جمعت الموظفين والمتطوعين وأصدقاء المؤسسة، إلا أن الموقف لم يخل من فخر؛ ففي نفس اليوم، ودعنا بعض زملائنا الذين قرروا بدء دراستهم الجامعية خارج الوطن، وهم في الغد القريب سيصبحون سفراء الشباب الفلسطيني، وسيوصلون صوته أينما يحلون.

ماذا قالوا:

بهاء حلاحلة، رام الله، ٨٨، الفرع العلمي، متطوع في الهيئة منذ ثلاث سنوات:
حققت هذا الإنجاز من خلال الدورات والدراسة المكثفة، ومساندة الأهل ودعمهم وإلحاحهم المتواصل.

وعلى الطلبة الناجحين أن يختاروا التخصص الذي يقتنعون به ويبدعون فيه، بعيدا عن أهواء الأهل والمحيطين.

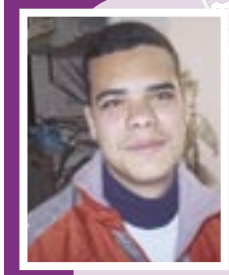
أما لزملائي المقبلين على الثانوية العامة، اعلموا بأن هذه السنة كأي سنة دراسية، ولكنها تتميز بأنها مفتاح المستقبل.

غسان عويضات، الشيوخ، الخليل، ٩٤،٤، الفرع العلمي:
حققت النجاح بالإرادة والسعي والجهد المتواصل ودعم الأهل والأقارب، وأنصح الطلبة الناجحين بأن يختاروا تخصصاتهم وفق ما يحبون؛ فالثانوية العامة هي الخطوة الأولى على طريق التعليم الجامعي، ويجب أن تكون الخطوة التالية صحيحة. وللمقبلين على امتحان التوجيهي أدعوهم لعدم الخوف؛ فما عليهم سوى التعاون، وبذل مزيد من الجهد.

نبال فرسخ، بيرزيت، رام الله، الفرع العلمي، المعدل ٩٢،١:
طوال فترة دراستي كنت معتادة على التفوق، وبإرادة الله حصلت على هذا النجاح. لقد عرفت نتيجتي عبر الإنترنت خلال وجودي في سوريا، حيث كنت أمثل فلسطين في مؤتمر "وضع سياسة عربية للشباب" انتدبتني إليه "بيالارا". وقد وصلتني النتيجة متأخرة، بعد أن كدت أفقد أعصابي. وعندما عدت وجدت أهلي بانتظاري، وعانقوني طويلا، وانهمرت دموع الفرحة للنتيجة التي حققتها.

في الجامعة اخترت التخصص الذي أرغب؛ الصحافة والإعلام، ورجائي من كل الناجحين أن يقبلوا على التخصصات التي يرغبون بها.

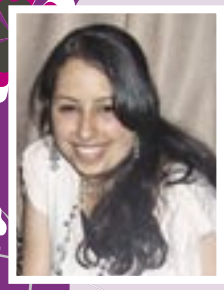
أما المقبلون على التوجيهي، فعليكم أن تبذلوا مزيدا من الجهد، شريطة ألا تضغطوا أنفسكم. وتعاملوا مع الثانوية العامة كأي عام آخر.



محمود بدران، القدس، الفرع الأدبي:
هذا إنجاز بسيط. ومع انشغالي الشديد في مجال الإعلام، إلا أنني كنت أتوقع النجاح.

نصيحتي للطلبة المقبلين على التوجيهي أن يدرسوا جيدا؛ فالثانوية مفتاح الحياة، ومن خلالها نحقق مستقبلنا.

نداء ذويب، بيت لحم، حصلت على معدل ٧٢،٤، في الفرع الأدبي:
كنت أدرس ست ساعات يوميا، وهي مدة غير كافية. وكان عليّ الاهتمام بالامتحانات والواجبات اليومية. أما انتم أيها المقبلون على ما أنهينا، فأنا أقول لكم: بقدر ما تدرسون تحصدون العلامات... ومن يزرع يحصد.



ريم فرح، متطوعة منذ ثلاث سنوات، من رام الله، حصلت على معدل ٩٥،٢ في الفرع العلمي:
حققت النجاح بالمثابرة والكثير من الجهد والتعب، خصوصا في الأشهر الثلاثة الأخيرة. وبهذه المناسبة أهنيء زملائي الناجحين، وأدعو المقبلين على الثانوية إلى أن يسيروا إليها بعزيمة قوية.

ماهر الحاج حمد، نابلس، ٩٣، الفرع العلمي
تمكنت من الحصول على هذا المعدل بالدراسة والمتابعة اليومية، فحققت النجاح والتفوق. ولذا فإني أنصح زملائي المقبلين على الثانوية العامة بالانتباه للمدرس أثناء الشرح، والدراسة والمتابعة يوميا، وعدم إهمال أي مادة.

ريما أحمد حسان، سلفيت، ٩١،٢ علمي:
لقد أعطيت هذا العام الدراسي حقه من الوقت، وكذلك على المقبلين على التوجيهي أن يتابعوا دروسهم منذ بداية العام الدراسي، وعدم الاتكال على المساعدات، أو الإكثار من اللهو، والتعامل على أن كل شيء متوقع في هذا العام.

ولا ننسى في "بيالارا" أن نتقدم بالتهنئة من بقية متطوعينا بما حققوه من نجاح باهر ومنهم:

كريم أسامة العاصي، نابلس، ٨٤ في الفرع العلمي
حسام بوزية، نابلس، ٧٠ في الفرع الأدبي.
رنين نبيل السرميطي، نابلس، ٧٦،٣ في الفرع الأدبي.
أحمد قاسم معاني، نابلس، ٩٤،٤ في الفرع العلمي.
ماهر إبراهيم الحاج حمد، نابلس، ٩٣ في الفرع العلمي
هنا عزام، نابلس، ٨٨،١ في الفرع العلمي
سامي شقو، نابلس، ٩٢ في الفرع العلمي.
شادن محمد غنام، نابلس، ٩٥،٦ في الفرع الأدبي.
هديل الكرد، القدس، ٩٤،٦ في الفرع العلمي
ياسمين رباح، غزة، ٩٨،٣ الفرع العلمي

مراكز توزيع الصحيفة

وسط الضفة الغربية

... المقر الرئيسي - "بيالارا"
البيرة، عمارة عرابي الطابق الأرضي
ص.ب. ٥٤٠٦٥، القدس
• هاتف: ٠/ ٢٤٠٦٢٨١-٠٢
youth_times@pyalara.org
http://www.pyalara.org

قطاع غزة

... مكتب "بيالارا"
غزة، حي الرمال، قرب مركز رشاد الشوا الثقافي (أسامة دامو)
• تلفاكس: ٢٨٤٣٨٨٠-٠٨
• خلوي: ٠٥٩٩-٦٧٣٦٥٤
• بريد إليكتروني:
pyalaragz@p-i-s.com
... وزارة التربية والتعليم العالي
نعمان الشريف
• هاتف: ٢٨٢٢٥٠٩-٠٨

شمال الضفة الغربية

... مكتب "بيالارا"
نابلس، شارع الجامعة، مجمع أبو رعد (سميرة المصري)
• تلفاكس: ٢٣٩٩٧١١-٠٩
• بريد إليكتروني:
pyalaranb@hotmail.com

... منطقة جنين (رامي دعيبس)
• خلوي: ٠٥٩٩-٧٠٨٢٥٥

... منطقة قلقيلية
(إبراهيم داوود)
• خلوي: ٠٥٩٩-٧٠٣٨٤٧

... منطقة طولكرم
(رامي أبو شمعة)
• خلوي: ٠٥٩٩-٦٤٣٤٧٢

جنوب الضفة الغربية

... منطقة بيت لحم (يوسف لحام)
• خلوي: ٠٥٢-٢٦٠٣٢٩٣

... منطقة الخليل (حلمي أبو عطوان)
• خلوي: ٠٥٩٩-٣٢٨٣٧٣

منطقة آريحا

... رامي خوالدة
• خلوي: ٠٥٤٧-٤٥٧٣٠٤