روزا 2

إشراف:
حسام سعداوى

السياحة المنسية!

ROSE AL YOUSSEF

بعد انحسار موجة «كورونا»:

«المعز» يتنفس «حرية»

«بائع الفريسكا» ليس وحده:

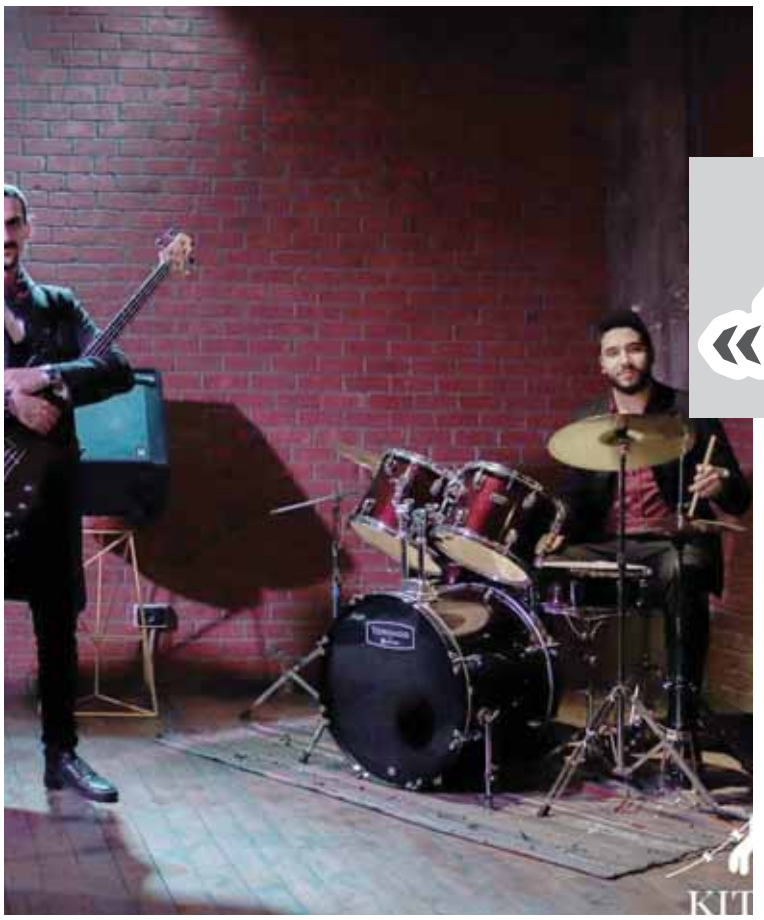
أحلام قيد التنفيذ

الخريطة الكاملة للأشهر جزر أصحاب نادى الـ 100:

المعمرون فى الأرض!

بعد انحسار موجة «كورونا»:

«المعز» يتنفس «حرية»



هاجر عثمان

بعد شهور عمّ فيها الصمت أرجاء شارع «المعز» قلب القاهرة الفاطمية النابض بالحياة - نتيجة للإجراءات الاحترازية التى اتخذتها الدولة لمواجهة جائحة كورونا - عادت تباشير الفرح تدب فى أركان الشارع الذى ظل لسنوات طويلة مضت يضج ليل نهار بأصوات السائحين والزائرين الذين أتوا؛ إما للتنزه فى معالمه الأثرية؛ أو حضور الفعاليات الفنية والثقافية التى كانت تتخذ من الشارع التاريخى محطة رئيسية فى تقديم عروضها.

تعود الحياة من جديد فى شارع المعز بحى الحسين بالموسيقى والإيقاع على مدار 9 أيام من دون توقف؛ حيث انطلقت فعاليات النسخة الأولى لمهرجان تون الموسيقى «الأندرجراوند» بحضور 12 فرقة موسيقية فى الفترة من (9-19 سبتمبر)، ويحتضن مركز الربع الثقافى بالمُعز ليالى المهرجان.

عن فكرة المهرجان والفرق المشاركة وتأثر المشهد الموسيقى لفرق «الأندرجراوند» بأزمة كورونا، تحدثت روزاليوسف مع جوزيف فوزى مؤسس مهرجان تون الموسيقى «فكرنا فى المهرجان لعدة أسباب، ليكون فرصة لتسليط الضوء على الفرق الموسيقية الصاعدة فى مجال الأندرجراوند فى مصر وإعطائها متنفسًا جماهيريًا لاستعراض مواهبها الفنية بعد فترة توقف طويلة عن النشاط الفنى على خلفية أزمة كورونا التى أدت لإلغاء جميع الفعاليات الموسيقية لعدة أشهر، حتى عادت الحياة تدريجيًا لمجال الحفلات الموسيقية، بالإضافة الى نشر البهجة والموسيقى للجمهورالذى حرمته الكورونا من الاستمتاع بالموسيقى ونشر رسالة بأن الحياة مستمرة ويُعتبر المهرجان TUNE أول تجربة كرنفالية احتفالية تعود لشارع المعز».

وبشأن الفرق المشاركة يقول مؤسس المهرجان: «تشارك فى الفعاليات 12 فرقة موسيقية، وحرصنا أن يضم برنامج المهرجان توليفة من أبرز التجارب الغنائية والموسيقية فى مجال «الموسيقى البديلة»، لتتناسب مع أذواق الجمهور كافة، حيث افتتح المهرجان أولى فعالياته بحفل موسيقى كلاسيكى لفرقة THE SINATRAS، ومن المقرر أن يُسدل الستار على المهرجان بحفل ختامى طربى للفنان على الألفي، كما تشهد أيام المهرجان حفلة لفرقة الحضرة الصوفية للإنشاد الدينى وفرقة روح وتقدم مجموعة من الترانيم المسيحية والأناشيد، و«مشروع صبرى مكين» التى تقدم التراث النوبى، وفرقة «درجي» و«كوكب» و«كاريزما باند» وفرقة

«كوحيتي» وفرقة «تركيبة»، وفرقة «جاز تون» وفرقة «راى نا» التى تقدم الراى الشمال أفريقى وأخيرًا وفرقة «أوسكاريزما».

سألناه: مالذى يُميز مهرجان «تون» عن غيره من المهرجانات التى تُقدم فرق الأندرجراوند فى مصر؟ فقال فوزي: «المهرجانات الأخرى دولية ولها سنوات طويلة من العمل، ولكن أيضًا أصبح لها جدول ثابت ومغلق على فرق أندرجراوند محدودة شغالة فى السوق بالفعل! وأصبح لها حضور جماهيرى ضخم وتذاكر مرتفعة الثمن؛ بل مدعوون بكل سهولة فى مختلف المهرجانات، ولكن مهرجان تون يهدف لإعطاء الفرصة لفرق موسيقية أخرى وليدة أو لايزال انتشارها الجماهيرى محدودًا، رغم تقديمها لموسيقى جيدة ومختلفة، ولكن تواجه عراقيل فى ظل محدودية المساحات الثقافية سواء مع أزمة كورونا أو من قبلها، فأصبحت هذه الفرق بعيدة عن جمهورها وهو ما نسعى لتحقيقه فى مهرجان من تسليط الضوء على هذه المشرعات الموسيقية المختلفة وتقديمها للجمهور من جديد».

يستطرد: «أود أن أشكر هذه الفرق التى تحمست للانضمام لمهرجان «تون» فى نسخته الأولى وتلبيتهم للدعوة مع غياب الربح المادى؛ حيث يُشاركون فى المهرجان مقابل توفير الأجهزة والمعدات الكاملة، فى ظل فرق مستقلة أخرى كبرى رفضت نظرًا لضعف المقابل المادى للموسيقيين، وهو ما نحترمه أيضًا ولكن المهرجان حريص على تقديم حفلاته بتذاكر منخفضة الثمن لتناسب كل الجماهير وكذلك نلتزم بعدد محدود من المقاعد فى ضوء التدابير الاحترازية».

12 فرقة فنية تشارك فى أول كرنفال لموسيقى الـ«أندر جراوند» بأعمال متنوعة

وعن دور وزارة الثقافة والرعاة، يوضح مؤسس مهرجان «تون» قائلًا: «المهرجان مستقل وقائم بالجهود الذاتية، لا يوجد رعاة له ونأمل فى السنوات المقبلة وجود الرعاة، ما يصُب فى مصلحة الفرق الموسيقية المُشاركة ودعمها والحصول على عائد مادى أكبر يحفزها لاستكمال مشروعاتها الفنية، أما وزارة الثقافة فدورها فى احتضان مركزالربع الثقافى لفعاليات المهرجان».

«المكان يتميز بالهدوء والراحة وأنه فى قلب القاهرة الفاطمية، ويسهل السيطرة والتحكم فى أعداد الجمهور للحفاظ على سلامتهم وصحتهم والالتزام بالإجراءات الاحترازية، حيث تم تنظيم المقاعد بطريقة تحافظ على التباعد الاجتماعى، يمنع الدخول من غير كمامة، وتقاس الحرارة على البوابة» يحكى فوزى.

عن أسباب اختيار مركز الربع الثقافى لإقامة فعاليات المهرجان وعن تقييمه للمشهد الموسيقى لفرق الأندرجراوند فى مصر يرى جوزيف فوزى: أن بعد 2011 شهد ميلاد فرق الأندراجراوند زخمًا كبيرًا فى ولكن المشهد حاليا يعانى الانحسار؛ بعض من هذه الفرق الموسيقية لم يُكمل مشروعه لمشكلات داخلية، والبعض الآخر بسبب غياب المساحات الفنية وقلة العروض الجماهيرية تعرض لمشكلات مادية خاصة أن معظم الموسيقيين هذا عملهم الأساسى، وهو ما أثر بالطبع على استمرارية الفرق، خاصة أن لا توجد فرقة تستطيع تنظيم فعالية بمفردها لأنها تتحمل مغامرة فى البحث عن مكان ثم تجهيزه ثم الترويج للحفلة وإقامتها، وهو مجهود كبير على أى فرقة وقد يكبدها خسارة مادية، لكن نأمل من خلال المهرجان توفير فرص لفرق الأندرجراوند حيث التجهيزات والمعدات وأن تعود الحياة الموسيقية فى كامل وهجها».

أما عن طموحات المهرجان فى سنواته المقبلة، فيقول مؤسس مهرجان تون: « نأمل أن ننطلق فى كل محافظات مصر، ونقدم المواهب والفرق الشابة على المسرح، وندعم المشروعات الفنية والموسيقية البديلة الجديدة من خلال التنقيب عنها فى كل المحافظات وتسليط الضوء عليها وتقديمها للجمهور، كما نسعى لانضمام الفرق المستقلة الكبرى فى العام المقبل؛ حيث ستكون أزمة كورونا انتهت ونتمكن من إقامة المهرجان فى مساحة كبيرة ومن ثم سيكون الحضور الجماهيرى أكبر وهو ما يحقق مقابلًا ماديًا مناسبًا للفرق الموسيقية المشاركة». ■

٤ مقاصد خارج الحسابات.. لكنها توفر مليارات الدولارات:

السياحة المنسية!

رضا خليل

بدأت المزارات السياحية فى مصر منذ بداية شهر سبتمبر الجارى، فى استقبال الزوار والسيّاح من مختلف دول العالم، بإجراءات وتدابير احترازية، بالتزامن مع العودة التدريجية لحركة الطيران بين مصر والعديد من الوجهات العالمية، كان آخرها عودة رحلات الطيران الروسية إلى مصر، والتى تعد من أهم روافد السياحة الخارجية. العديد من الدول أعلنت استئناف رحلاتها مع مصر مع الالتزام باتخاذ الإجراءات الاحترازية والوقائية فى التعامل مع فيروس كورونا من وإلى مصر ذهابًا وإيابًا، وتتضمن قائمة الدول التى أعلنت عودة رحلاتها السياحية إلى مصر: أوكرانيا وبيلاروسيا، وألمانيا وفرنسا وسويسرا، والمجر وصربيا، وبلجيكا، حيث أكدت وزارة الطيران المدنى أن مطار الغردقة شهد وصول 164 رحلة على متنها 30 ألف سائح من عدة دول أوروبية منها المجر وصربيا وسويسرا وبيلاروسيا وأوكرانيا، بالإضافة إلى وصول العديد من الرحلات إلى مطارى القاهرة وشرم الشيخ وغيرهما من المقاصد السياحية.

تمثل السياحة أهمية بالغة للاقتصاد المصرى، حيث تساهم بنحو 20 % من الدخل القومى، إلا أن هذه الأرقام باتت فى مهب الريح بسبب الصعوبات التى واجهها النشاط منذ بداية أزمة كورونا التى ضربت دول العالم منذ مطلع العام الجارى، ورغم عودة النشاط على استحياء فى عدد من المقاصد وفتح حركة الطيران أمام السياح بإجراءات احترازية؛ فإن مستقبل النشاط لا يزال يكتنفه بعض الغموض فى ظل التحذيرات من موجة ثانية من فيروس كورونا، ما يلزم التفكير فى أنماط جديدة من السياحة.

أنماط السياحة والسفر تشمل عشرات الأنواع، تمتلك منها مصر العديد من المقومات، إلا أن النشاط يقتصر على نمطين فقط، هما السياحة الشاطئية والثقافية، والتى تشمل المزارات السياحية والمتاحف الأثرية.

نسلط فى هذا التقرير الضوء على العديد من الأنماط والمقومات التى تمتلكها مصر، وتحتاج إلى مزيد من تسليط الضوء من الحكومة ووضعها على الخريطة السياحية، الأمر الذى يمكنه أن يحقق لمصر مليارات الدولارات سنويًا.

سياحة الصيد

الاتجاه إلى تنشيط السياحة الداخلية والخارجية خلال الفترة الأخيرة أعطى فرصة لظهور أنواع جديدة من السياحة، تمتلك فيها مصر مقومات هائلة، فى مقدمتها سياحة الصيد التى تعد من أهم المقاصد التى يمكن أن تفتح آفاقا جديدة للنشاط السياحى؛ حيث يعتبر صيد الحيوانات والطيور والأسماك من الهوايات المفضلة للكثيرين.

أسما رؤوف مرشدة سياحية وصاحبة مبادرة مصر أحلى لتنشيط السياحة، تؤكد عدم الاستغلال الأمثل لمقومات مصر التى تمتلك 3000 ألف كيلو متر على البحرين الأبيض والأحمر، مشيرة إلى أن سياحة الصيد الأعلى عالميًا بين جميع مقاصد السياحة، مشيرة إلى وجود مسابقات عالمية للصيد وقنوات متخصصة فى النشاط تعرض الرحلات والمسابقات.

وأكدت أن مصر تمتلك العديد من الإمكانيات المتمثلة فى الصحارى الشاسعة، المليئة بأنواع عديدة من الزواحف والطيور والحيوانات النادرة، وعلى مستوى الطيور، تعتبر مصر مُلتقى الطُرق بين أربع مناطق جغرافية حيوية، فهى تقع على أحد طرق هجرة الطيور الرئيسية بالعالم، وقد سُجل أكثر من 470 نوعًا فى مصر من بينها 150 نوعًا فقط مُتزاوجًا مُقيمًا، ونوع واحد مستوطن بالبحر الأحمر، وهو نورس عجمة، وتعد السويس أهم مُلتقيات الطيور المُحلّقة بالعالم.

السياحة الجيولوجية

تمثل السياحة الجيولوجية أهم روافد القطاع السياحى للعديد من الدول التى تتميز بالتنوع الجيولوجى مثل أستراليا والولايات المتحدة وتشيلى، وتعد سلطنة عمان أهم الدول التى ينشط فيها هذا النوع من السياحة فى الشرق الأوسط.

الدكتور عماد خليل أستاذ الجيولوجيا بجامعة الزقازيق، أكد أن مصر تضم كنوزًا طبيعية تكونت بفعل الطبيعة والعوامل الجيولوجية، ولاتزال صامدة رغم عوامل الزمن والطقس التى مرت عليها، مشددًا على أن هذه الثروات الجيولوجية يمكنها أن تجلب لمصر عشرات الآلاف من السائحين وتدر عليها دخلاً كبيرًا.

ولفت إلى أن سياحة الصحارى والسياحة الجبلية من أهم أنماط السياحة فى العالم، منوهًا إلى أن السياحة الجبلية حبيسة التهميش والإقصاء، رغم أن مصر تمتلك مؤهلات كبيرة؛ حيث تعد سلاسل جبال البحر الأحمر من أهم الجبال المصرية الغنية بمنتجعاتها الجبلية المتميزة.

السياحة العلاجية

تمثل السياحة العلاجية ما بين 5 و10 % من حجم السياحة العالمية، ما يعنى إمكانية زيادة أعداد السياح المتوقعة ما بين 300–500 ألف سائح سنويًا فى مصر، ما يدر دخلًا يقرب من 5 مليارات جنيه، إلا أنه رغم كل المقومات الخاصة فى مصر من المناخ والبيئة والعوامل الطبيعية التى قد لا تتوافر فى أى بلد آخر، حيث انتشار العيون الكبريتية والرمال السوداء والحمامات الطبيعية الساخنة الصالحة لعلاج عديد من الأمراض المزمنة كالصدفية والروماتيزم، فإن هناك تجاهلًا لهذا النوع من السياحة، ما يدفع السائحين العرب والأجانب للذهاب إلى بلدان مجاورة كإسرائيل والأردن على البحر الميت.

تمتلك مصر 16 موقعًا داخليًا وساحليًا تتوافر فيها علاجات طبيعية للعديد من الأمراض، وعلى رأسها الأمراض الروماتيزمية والبهاق والصدفية ومن أشهر تلك المناطق حلوان التى اشتهرت بأنها مدينة الشفاء المقدس ووادى مريوط ووادى النطرون وواحة مينا بالصحراء الغربية وواحة آمون والعين السخنة وحمامات كليوباترا بالبحر الأحمر وأسوان، وقُدِّر عدد العيون الموزعة فى معظم أنحاء مصر بـ1356 عينًا، وكل هذه الإمكانيات

تساهم السياحة بـ 20 % من الدخل القومى.. وهناك حاجة ملحة لأنماط جديدة لجذب الزوار

جعلت مجلس الوزراء يصدر قراره بإنشاء وحدة متخصصة للسياحة العلاجية لتنميتها وتطويرها باعتبارها قيمة مضافة للاقتصاد.

الدكتور عدلى أنيس، أستاذ الجغرافية الاقتصادية بجامعة القاهرة والخبير السياحى أكد أن السياحة العلاجية فى مصر يمكن استغلالها وتطويرها على محورين: الأول السياحة الاستشفائية ولا يقصد بها فقط تقديم الخدمة العلاجية للمرضى، ولكن تقديم الرعاية لمن عندهم مشاكل متخصصة وكان المستشفى الفرنساوى أول ما اهتم بمثل هذه الحالات وقدم هذا النوع من الخدمة.

وتابع أنيس، أن النوع الثانى السياحة الوقائية وهذه ليست للعلاج بقدر أنها تختص بالوقاية من بعض الأمراض كالسمنة وأمراض القلب وغيرها، وهذه تكون المنتجعات هى الأنسب لها، موضحًا أن سائحى أوروبا أو الصين أو أمريكا لا يقبلون على مصر للاستفادة من هذا النوع لأنه مازال هناك تدن فى الإمكانيات مقارنة بدول أخرى مثل دول روسيا الاتحادية، بينما العرب وبعض الجنسيات الأفريقية وبعض الآسيويين من يأتون إلينا مستفيدين من السياحة العلاجية.

وأشار الخبير السياحى إلى أن مردود السياحة العلاجية عظيم على الدخل القومى من العملة الصعبة؛ حيث يمكن أن تزيد إيرادات السياحة بنحو 10 مليارات دولار سنويا، حيث تتميز السياحة العلاجية بفترة إقامة طويلة نسبيًا وفى المتوسط تكون ما بين 10و21 يومًا وتصل فى بعض الحالات إلى 30 ليلة فندقية، ويكون فيها الإنفاق مزدوجًا على العلاج إضافة إلى التنقلات والإقامة الفندقية وغيرها من البرامج السياحية المصاحبة.

السياحة التعليمية

تعد السياحة التعليمية صناعة واستثمارًا ضخمًا لبعض الدول، لما تدره من دخل بمليارات الدولارات سنويًا، وكشف تقرير صادر عن الاتحاد العربى لتنمية الموارد البشرية، أن التعليم أصبح إحدى الصناعات المهمة المؤثرة فى الدخل القومى للدول، إذ بلغ نحو 6 % من الدخل القومى البريطانى، وهناك نحو 13 % من السياحة التعليمية العالمية تتجه إلى بريطانيا فقط.

الدكتورة رشا كمال رئيس الإدارة المركزية للطلاب الوافدين بوزارة التعليم العالى، أكدت أن زيادة أعداد الطلاب الوافدين للدراسة بالجامعات داخل مصر تمثل دخلا قوميا للدولة، موضحة أن طالب كليات الطب الوافد يدفع 6 آلاف دولار سنويًا للقيد والدراسة داخل كليات الطب بالجامعات المصرية وإذا زادت أعداد الطلاب فهذه زيادة فى الدخل القومى.

وأضافت: أنه نظرًا لأهمية الأمر وجّه الرئيس عبدالفتاح السيسى خلال لقاء له مع وزير التعليم العالى الدكتور خالد عبدالغفار بالعمل على زيادة أعداد الطلاب الوافدين الدارسين فى الجامعات المصرية، وزيادة وسائل الجذب للدراسة فى مصر سنويًا، وتبنى مبادرة لزيادة أعداد الطلاب الوافدين وجذب المزيد منهم فتم تدشين مبادرة «ادرس فى مصر» لتقديم تسهيلات وعوامل جذب للمزيد من الطلبة الوافدين من الدول المختلفة للدراسة فى مصر.

كما بدأت الدولة بالفعل فى الآونة الأخيرة العمل على إنشاء عدد من الجامعات الدولية والأهلية فى مناطق تصنف على أنها سياحية، وعلى سبيل المثال جامعة الملك سلمان الدولية بسيناء وجامعة الجلالة بجبل الجلالة بالسويس، جامعة العلمين الجديدة بالساحل الشمالى، وغيرها من الجامعات فى العديد من المناطق، وهو ما يؤكد أن الدولة بدأت فى إدراك أهمية هذا النوع من السياحة. ■

الخريطة الكاملة لأشهر جزر أصحاب نادى الـ100:

المعمرون فى الأرض!

آلاء البدرى

تحوَّل أصحاب العمر الطويل، حديث العديد من وسائل الإعلام خلال الفترة الماضية فى ظل أزمة فيروس كورونا المستجد الذى حصد أرواح الملايين من البشر، واتجهت الأنظار مرة أخرى إلى جُزر المعمرين Blue zones أو المناطق الزرقاء؛ حيث انطلقت الدراسات والرحلات الاستكشافية من جديد إلى خمس مناطق حول العالم لكل منطقة نظامها الغذائى الخاص وأنواع متنوعة من التمارين وهيكلها المجتمعى المختلف.

جزيرة نسيها الموت

جزيرة إيكاريا اليونانية النائية الجميلة صُنِّفت كواحدة من أكثر الأماكن صحة على وجه الأرض وهى بقعة ذات عمر استثنائى؛ حيث تجمع أكبر عدد من الأصحاء الذين تزيد أعمارهم على 90 عامًا حول العالم، ويطلق عليها السياح «الجزيرة التى نسيها الموت»، وأصبح المزيد من الناس مفتونين بنمط حياة الإيكاريين والبحث عن أسرار تمتُّعهم بصحة جيدة.

عدد من العلماء والباحثين حاولوا معرفة ما الذى يجعل الإيكاريين ليسوا فقط معمرين؛ ولكن يتمتعون بحالة بدنيّة وصحة جيدة حتى فى عمر 100 عام، فهناك العديد من الدراسات التى تركز على حياة سكان الجزيرة الصغيرة.

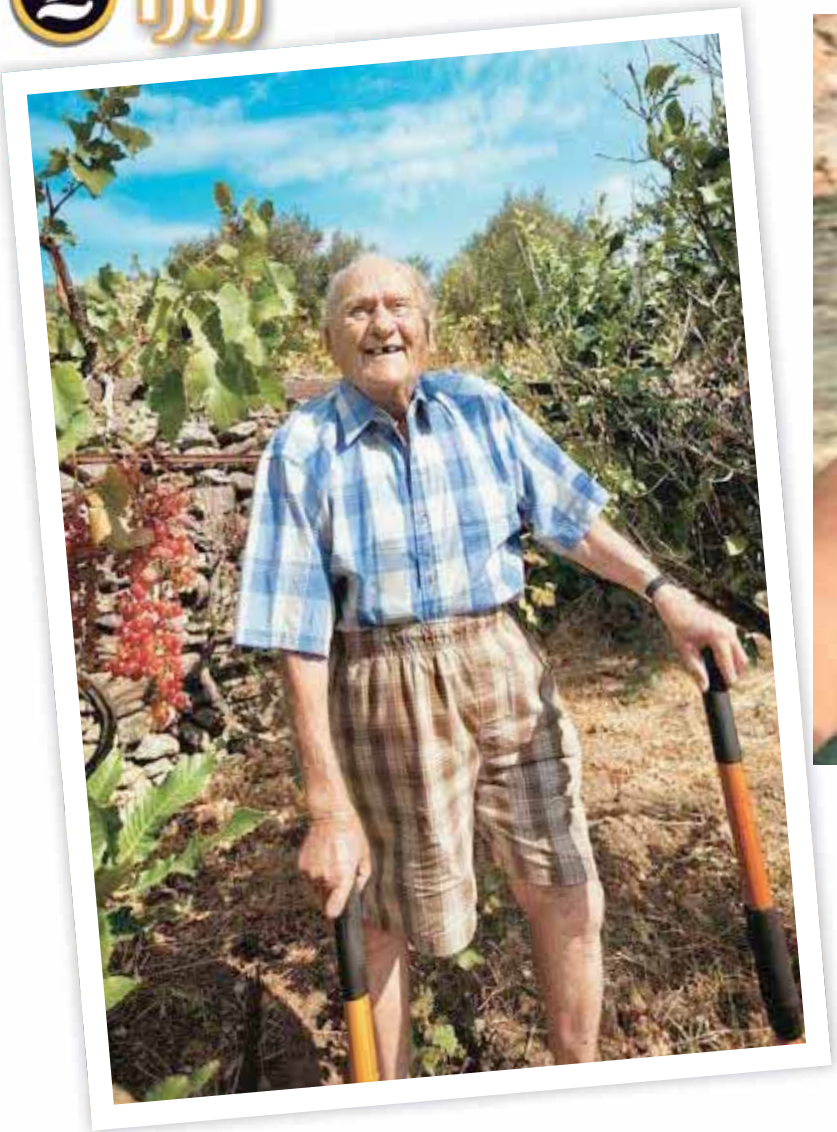
وتوصل العلماء بعد عمل العديد الدراسات والاستبيانات إلى بعض العوامل الرئيسية التى تجعل الإيكاريين يعمرون أكثر من غيرهم؛ حيث أظهرت الأبحاث أن ممارسة العمل اليدوى اليومى والحياة الريفية ورياضة المشى والتى تشمل التنزه الجبلى وراحة منتصف اليوم، كلها عوامل أثبتت أنها تحمى وتُحسِّن وظائف القلب، فضلًا عن حمية البحر الأبيض المتوسط مع المنتجات العضوية الطازجة التى يتم تناولها فى الجزيرة وتشمل الخضار والفواكه والأسماك

> أفضل الأطعمة للحفاظ على الصحة: الأفوكادو والسلمون والمكسرات والفول ودقيق الشوفان وخبز القمح الكامل وحليب الصويا

وزيت الزيتون والعسل المحلى والنبيذ الأحمر الشهير واستهلاك القهوة اليونانية وشاى الجبل وهما من مضادات الأكسدة الرئيسية للجسم، والحد الأدنى من الأدوية الكيميائية والاعتماد على الأعشاب وممارسة النشاط الجنسى حتى عند كبار السن والاهتمام، فضلًا عن اهتمامهم بالروابط الأسرية والاجتماعية والتمتع بالحياة اليومية المريحة دون قلق وتوتر والعيش بالتفاؤل.

سياحة فى زمن كورونا

وإلى جانب الجزيرة اليونانية، تُعد نيكويا فى كوستاريكا واحدة من أشهر المناطق الزرقاء حول العالم، وهى مجتمع شاطئى ريفى صغير يقع فى شبه جزيرة GUANACASTE على الساحل الشمالى الغربى لكوستاريكا، وبحسب الباحثين يعيش معظم السكان فى الجزيرة حتى سن 99 عامًا على الأقل.



وتفتخر نيكويا بعدد كبير من معمرى العالم، والعديد منهم يعيش من دون دواء، ونجحت المنطقة خلال فترة أزمة كورونا فى جذب ملايين السياح، وأنعشت سوق العقارات، وزاد الطلب على المنازل الفاخرة فى كوستاريكا، وكانت الغالبية العظمى من الزوار والمشترين أجانب، ومن المتوقع استمرار النمو السياحى خلال 2020 مع تطوُر جديد غير مسبوق ومبيعات منازل فاخرة جديدة على مدار الشهورالمقبلة.

حياة من دون إلهاء

مجتمع لوما ليندا فى أمريكا يتكون من نحو 9000 من طائفة السبتيين فى منطقة لوما ليندا واحدة من مناطق المعمرين حول العالم؛ حيث يعيش سكانها ما يقرب من 20 عامًا زيادة عن بقية البشر بسبب النظام النباتى الذى يتبعونه فى حياتهم، يركز على الحبوب والفواكه والمكسرات والخضروات ويشربون الماء فقط وبعضهم يأكل كميات صغيرة من اللحوم والأسماك والسكر.

جارى فريزر طبيب القلب وعلم الأوبئة بجامعة لوما ليندا، كشف أن السبتيين الذين يتبعون تعاليم الدين عاشوا نحو 10 أو 20 سنة أطول من الأشخاص الذين لم يفعلوا ذلك وأن النباتيين الذين تناولوا نظامًا غذائيًا نباتيًا مع ما يصل لحصة واحدة من الأسماك يوميًا عاشوا أطول من السبتيين النباتيين.

وتشمل أفضل الأطعمة التى يقدمونها الأفوكادو والسلمون والمكسرات والفول ودقيق الشوفان وخبز القمح الكامل وحليب الصويا إلى جانب التمارين الرياضية المنتظمة، فضلاً عن عدم التدخين أو شرب الكحول، ويتجنبون التلفاز والأفلام وغير ذلك من وسائل الإلهاء.

وظهرت طائفة السبتيين فى الولايات المتحدة الأمريكية فى القرن التاسع عشر، يقولون عن أنفسهم إنهم متفقون مع الديانة المسيحية التاريخية والكتابيّة، رغم امتلاكهم العددى من العقائد المختلفة مع الاتجاه السائد للإيمان المسيحى.

أرض الخالدين

وتمتلك اليابان واحدة من أكبر تجمعات المعمرين فى العالم أكثر من 34.7 لكل 100.000 نسمة فى عام 2010، حيث يرتفع متوسط العمر المتوقع لسكان جزر أرخبيل أوكيناوا فى جنوب غرب اليابان بشكل خاص؛ حيث تم تسجيل 66.7 من المعمرين لكل 100.000 نسمة فى هذه المنطقة، حيث تشتهر الجزر الواقعة فى الطرف الجنوبى من اليابان بطول عمر سكانها، والتى كانت تسمى بـ«أرض الخالدين».

سكان أوكيناوا لا يعانون من السرطان وأمراض القلب والخرف مثل غيرهم فى جميع أنحاء العالم، كما تعيش النساء فترة أطول من أى امرأة على الأرض، وربما يكون السر فى ذلك التفانى القوى للأصدقاء والعائلة وحفاظهم على شبكة اجتماعية قوية تسمى MOAI عبارة عن دائرة من الأصدقاء مدى الحياة تدعم الأشخاص فى سن الشيخوخة.

تقدم شبكات الأمان دعمًا ماليًا وعاطفيًا فى أوقات الحاجة وتمنح جميع أعضائها الأمان الذى يخفف التوتر، كما يتمتع سكان أوكيناوا بإحساس قوى ورغبة ملحة فى الحياة وهى القوة الدافعة التى يسميها اليابانيون ايكيغاى.

أسّس سكان أوكيناوا أسلوب حياة وبيئة ليعيشوا حياة طويلة وصحية، أهمها: نظام غذائي نباتي فوجباتهم من الخضر المقلية والبطاطا الحلوة الغنية بالعناصر الغذائية ومنخفضة السعرات الحرارية، ونظام أوكيناوا الغذائى غنى بالأطعمة

فى أيرلندا يتلقى المعمرون 2.540 يورو مكافأة بمناسبة عيد ميلادهم الـ100.. وفى إيطاليا تصلهم رسالة من رئيس الجمهورية

المصنوعة من الصويا مثل حساء التوفو والميسو، وتساعد مركبات الفلافونويد فى التوفو فى حماية القلوب والوقاية من سرطان الثدى، وتساهم أطعمة الصويا فى الحفاظ على بيئة معوية صحية.

حليب الماعز

فى إيطاليا توجد جزيرة سردينيا الواقعة فى وسط البحر المتوسط، والتى يعيش على أرضها نسبة كبيرة من الرجال والنساء أصحاب المائة عام، ويعتمد معمرو سردينيا القدامى فى غذائهم على حليب الماعز وجبن الضأن حوالى 15 رطلاً من الجبن سنويًا فى المتوسط وتناول كمية معتدلة من الكربوهيدرات مثل الخبز المسطح والخبز المخمر والشعير ولتحقيق التوازن بين هاتين المجموعتين من الأطعمة فإن المعمرين يأكلون الكثير من الشمر والفول والحمص والطماطم واللوز والشاى بالحليب والنبيذ من عنب غريناش.

سر العمر الطويل

المناطق الزرقاء التى تضم أكبر معمرى العالم لم تحظ باهتمام كبير حتى عام 2005، عندما انبهر بها الصحفى دان بوتنر بعد أن قرأ أن 80 % من العمر الافتراضى يعتمد على أسلوب الحياة، لذا قرر الدخول فى شراكة مع ناشيونال جيوغرافيك وجمع فى عام مجموعة من علماء الأنثروبولوجيا وعلماء الديموغرافيا وعلماء الأوبئة وغيرهم من الباحثين للسفر حول العالم لدراسة المجتمعات التى بها نسب عالية من المعمرين؛ حيث أجرى مقابلات مع مئات الأشخاص الذين وصلوا إلى سن 100 عام حول كيفية عيشهم.

بدأت البعثات الاستكشافية بالمنطقتين المعروفتين أوكيناوا فى اليابان وسردينيا بإيطاليا، وواصل الصحفى العمل عن كثب

مع الباحثين لاكتشاف ودراسة منطقتين أخريين هما نيكويا فى كوستاريكا وإيكاريا فى اليونان، وعثر على نفس جين طول العمر الشديد فى لوما ليندا كاليفورنيا، لكن هذا مجتمع دينى وليس منطقة جغرافية وأطلق عليها اسم المناطق الزرقاء بعد أن حددها بوتنر على الخريطة باللون الأزرق.

يذكر أن إجمالى عدد المعمرين الأحياء فى العالم لا يزال غير مؤكد؛ حيث قدَّرهم قسم السكان فى الأمم المتحدة بـ 23000 فى عام 1950 و110.000 فى عام 1990 و150.000 فى عام 1995 و209000 فى عام 2000 و324000 فى عام 2005 و455000 فى عام 2009 ومع ذلك فإن هذه التقديرات القديمة لم تأخذ فى الاعتبار التعديلات المعاصرة للتقديرات الوطنية التى أجرتها عدة دول مثل الولايات المتحدة، ففى عام 2012 بحسب آخر إحصائية قدَّرت الأمم المتحدة أن هناك 316600 فقط من المعمرين فى جميع أنحاء العالم.

نادى الـ100

وفى العديد من البلدان يتلقى المعمرون هدية أو تهنئة من المؤسسات الفيدرالية أو الحكومية بمناسبة عيد ميلادهم الـ100 ففى أيرلندا يتلقى المعمرون المولودون هناك 2.540 يورو مكافأة المئوية، وفى هولندا يرسل الملك ومفوض برسالة فى الذكرى المئوية، وفى إيطاليا يتلقون رسالة من رئيس جمهورية إيطاليا، وفى السويد يتلقون برقية من ملك وملكة السويد، أما فى المملكة المتحدة وعوالم الكومنولث الأخرى يرسل الملك تحياته التى كانت تعرف سابقا ببرقية فى عيد الميلاد المائة. ■

ألحان السماء بتجويد النساء:

القارئات الجدد

إنَّ صوتهن عظيم!

ابتسام عبدالفتاح- رحمة سامى

بعد جيل كبير من القارئات مضى.. وأصبحت ذكراه أطلالًا نتغنى بها.. هناك جيل جديد من القارئات يخطين أولى خطواتهن.. ليرثن من سابقاتهن مفاتيح «لحن السماء» وأصوله.. بل يطورنه ليفرضن أمرًا واقعًا لمواجهة كل ما انتشر فى فترات المد السلفى فى مصر عن أن صوت المرأة عورة.. ورغم فترة الانقطاع الطويلة التى غاب فيها الصوت النسائى عن قراءة القرآن وترتيله.. هناك من قررن إكمال المسيرة.

«روزاليوسف» تحدثت مع بعض الفتيات السيدات، ممن قررن السير فى طريق المقرئات السابقات، ويمتلكن الموهبة والإتقان.. وشغف الوصول بأصواتهن العذبة إلى العالمية، من دون الالتفات للقيود التى فرضتها العادات، والمعتقدات الخاطئة.

انتشر أخيرًا على مواقع التواصل الاجتماعى عدد من مقاطع الفيديو، ترتل فيها إحدى الشابات، القرآن الكريم بصوت عذب، ما جعلها تحصد الملايين من المتابعين فى وقت قصير، لتثبت أن دولة التلاوة النسائية لاتزال باقية، وقادرة على تقديم الكثير من المواهب.

صاحبة ذلك الصوت العذب كانت أمل حمدى البواب، فى الصف الأول الثانوى الأزهرى، من محافظة الغربية، تقول: «لايزال أمامى الكثير لأفعله وخطوات كبيرة حتى أستطيع أن أقول على نفسى قارئة، خاصة أنى مازلت صغيرة.. ولكن الأمر أتى بعد الإفصاح عن رغبتى لمعلمى الشيخ طه عبدالوهاب، خبير المقامات الصوتية، فى أن أصبح قارئة قرآن، ولأن صوتى ساعدنى على ذلك.. قرر أن ينتج لى أول عمل وهو الفيديو الذى انتشر.. بشكل كبير وحاز إعجاب الملايين».

وعن موهبة ترتيل القرآن تضيف: «تعلمت أنه لا بُدّ أن يكون لدى الشخص موهبة ويحب القرآن ويرغب فى دراسته وتعلم كل شىء فيه، فيجب أن يكون صوتى مريحًا ومطمئنًا للقلوب.. وألا يكون عنيفا لأن ذلك يجعل المستمعين غير مطمئنين أبدًا، فهناك من يحفظ القرآن جيدًا، لكن صوتهم عنيف ويُشعر الآخرين بالخوف عن سماع قراءتهم».

■ ■ ■

وعن مواجهة المجتمع لها عندما بدأت ترتيل القرآن.. تقول أمل: «لم أواجه رفضا من أى أحد سمع صوتى.. بالعكس دائمًا ما ألقى جمل استحسان.. لكن فى الوقت نفسه أتقبل النقد بصدر رحب، أما عندما يقول لى أحد أن ترتيل القرآن حرام للنساء.. أو حتى حرام فى المطلق.. يكون ردى أننى

أتقرب إلى الله بصوتى الذى أنعم علىَّ به».

الأسرة كان لها دور كبير فيما وصلت له أمل من إتقان للمقامات والتجويد: «أسرتى شجعتنى بشكل كبير.. ووالدتى تجلس معي وتساعدنى فى الحفظ والتلاوة، وأبى قال لى أنه لن يشعر بالتعب من أى شىء يساعدنى وينمى مهاراتى فى القراءة والمقامات».

قراءة وترتيل القرآن ليست مجرد هواية تداوم عليها أمل فى أوقات فراغها؛ حيث تقرر التفرغ لفنون التلاة بعد إنهاء دراستها: «مقررة أن أنهى دراسة الثانوية وأتفرغ لحفظ القرآن ومقاماته وتعليم النشء وحفظ القرآن كاملا.. إضافة للمشاركة فى المسابقات العالمية.. هذا كل ما يشغلنى الآن وأرغب فى تحقيقه.. كما أرغب فى دخول كلية الصيدلة، لكننى لن أترك تلاوة القرآن».

عن تاريخ أجدادها من المقرئات تقول أمل: «النساء غير منتشرات فى هذا المجال مثل الرجال، رغم أنه ليس عيبًا.. لكن يوجد الكثير منا، ولا يمكن أن نرى فتاة تقرأ فى مأتم مثلما كان يوجد فى الماضى نساء مقرئات.. فالفكر المسيطر على المجتمع الآن هو أن تلاوة المقامات للرجال فقط.. لكن أظن أن ذلك سيتغير مع الوقت، خاصة أن الكثير من الفتيات اتجهن لتلاوة القرآن بصوت عذب».

■■■

عن صعوبة إتقان المقامات فى تلاوة القرآن تقول: «الأمر لا يوجد فيه أى صعوبة.. فالقراءة إذا تم إتقانها ستكون شيئًا سهلا جدًا، لكن تعتمد على أن يكون لديك الرغبة والعزيمة فى عمل ذلك.. فالرغبة فى التعلم تجعل الأمر مختلفًا تمامًا.. أنا حاليًا أتعلم المقام الواحد فى حصة واحدة وأراجع عليه بشكل مستمر.. ولكن فى البداية كنت أبذل مجهودًا أكبر».

الشيخ طه عبدالوهاب هو المثل الأعلى لأمل: «الشيخ طه هو أب لى وأكثر من يشجعنى ويعلمنى الصح فهو مثلى الأعلى فى كل شىء، أتمنى أكون مثله فى يوم من الأيام.. وأعلم أن الأمر صعب كونى فتاة، ولكنى لا أرغب فى تعلم كل شىء حتى أكون قادرة على تحقيق حلمى».

■■■

بعد حصولها على المركز الأول عالميًا فى حفظ القرآن الكريم، لمع اسم الطالبة الزهراء لايق حلمى، بمعهد فتيات أبو زيادة، من قرية الشباسية فى كفر الشيخ.

حفظت الزهراء القرآن الكريم ترتيلًا وتجويدًا، فى كتاب القرية، والتحقت بمعهد القرية لتتعلم أصول الدين، تقول:«تعلمت بكتاب القرية على يد مشايخ عظام علمونى كيفية حفظ وتلاوة القرآن.. وكذلك حفظت الـ40 النووية، وبعض أحاديث رياض الصالحين، والمتون كمتن تحفة الأطفال، والجزرية، وغيرها، كما تعلمت القرآن بالمقامات الصوتية».

تقدمت الزهراء إلى عدد من المسابقات على مستوى المحافظة والجمهورية وفازت بالمراكز الأولى فيها، ليتم تصعيدها للمسابقات النهائية على مستوى العالم، ممثلة مصر فى 3 سنوات متتالية، وحصلت على الصوت الماسى على مستوى العالم فى المسابقة التى أقيمت فى مصر، برئاسة الدكتور أحمد عيسى المعصراوى.

■■■

على الجانب الآخر، هناك سيدات فى قرى ومحافظات مصر دأبن على تعليم الفتيات الصغيرات قراءة القرآن وتجويده، بجانب نشاطهن في إحياء الموالد والمآتم والاحتفالات، رغم أنهن لم يحققن شهرة فى تلاوة القرآن، فإن تجارب قارئات القرآن فى الأقاليم تحتوى على الكثير من التحديات فى مواجهة العادات والتقاليد.

■■■

فى قرية «العدوة»، بمحافظة أسوان، اعتادت آمال عثمان، على قراءة القرآن الكريم فى مسجد القرية، وصوان العزاء للسيدات، بالإضافة لحفلات الطهور الجماعى لأبناء القرية، كما تخصص يومين كل أسبوع، لتحفيظ القرآن لفتيات وسيدات القرية، لخلق جيل من قارئات القرآن الكريم بالقرية.

آمال هى المقرئة الوحيدة فى قريتها، تقول: «عدم وجود مقرئة أخرى يرجع لأن ثقافة الأهالى لا تهتم بتحفيظ الفتيات القرآن.. وحصر الأمر على الذكور فقط ، فكانت آخر مقرئة بالقرية الحاجة سعدية جمعة.. التى توفيت منذ أكثر من 30 عامًا».

كانت أهم التحديات التى واجهت آمال هى تعليم الأهالى قراءة القرآن بنطق صحيح: «أغلب أهالى القرية كانوا يجهلون قواعد التجويد ولا يستطيعون قراءة القرآن بشكل صحيح، وكان هدفى هو تغيير ذلك الوضع، ومع الوقت بدأ الإقبال على دروس تحفيظ القرآن بالتجويد.. خاصة من الفتيات.. وأتمنى مع الوقت أن يصبحن قارئات قرآن لهن شهرة فى العالم، خاصة أن هناك اتجاهًا من الدولة إلى عودة القارئات مع تقنين مهنة المقرئة بدل ما كانت مهنة حرة، لتصبح تابعة لوزارة الأوقاف كما يحدث مع الواعظات».

بدأت آمال رحلتها كمقرئة فى حضرات الصوفية بعد تخرجها فى كلية الآداب بجامعة حلوان، وبعد الزواج انتقلت محافظة أسوان، وأكملت مسيرتها: «فى بداية الأمر ذهبت لحضور حضرات الصوفية الخاصة بالأقارب، ولكن مع الوقت بدأ ناس كتير تعرفنى وتطلبنى لقراءة القرآن فى حضرات، بمقابل مادى.. ودلوقت بحصل على 200 جنيه فى الحضرة و250 جنيهًا فى العزاء».

■■■

فى قرية «أقليت» بأسوان، بدأت سماح عبدالمجيد، صاحبة الأربعين عامًا، العمل كمقرئة فى حضرات الصوفية، تقول: «حفظت القرآن الكريم على يد جدى الشيخ أحمد.. وكان مقرئا فى المآتم وعلى المقابر.. وبعد وفاته استكملت حفظ القرآن مع شيخ مسجد القرية».

لم تفكر سماح أثناء حفظها للقرآن الكريم أن تصبح مقرئة، إذ كانت المهنة فى قريتها مقتصرة على الرجال فقط «الأمر بدأ معى فى حضرات الصوفية.. كنت أذهب مع جدى جميع الحضرات سواء بالقرية أو خارجها فى مقرات أولياء الله الصالحين، وكنت وقتها قد تمكنت من حفظ 15 جزءًا من القرآن الكريم.. ووالدى كان رافضًا فى البداية أن أكون مقرئة، لعدم وجود قارئات أخريات بالقرية، لكن بفضل دعم جدى رحمة الله حققت ما أتمنى، لأنه أوصى والدى أن يتركنى أذهب حضرات الصوفية لقراءة القرآن الكريم.. وبالفعل استجاب والدى لوصية جدى ولم يمنعنى».

وتتساءل سماح عن سبب اختفاء قارئات القرآن فى الإذاعة رغم أن الكثير من الفتيات يتخرجن فى الكليات والمعاهد الدينية.

■■■

«صوت المرأة عورة» كان أكبر التحديات التى تواجهها المقرئة سلمى المساعيد، صاحبة الخمسين عامًا، بقرية الشهداء، فى محافظة شمال سيناء، وتقول: «التقاليد والعادات كانت السبب وراء تأخر حلمى لسنوات طويلة.. لكننى حرصت خلال هذه السنوات على حفظ القرآن الكريم وإتقان تلاوته وتجويده».

رغم أنها لم تستكمل دراستها؛ فإنها استطاعت ختم القرآن، فى سن صغيرة بكتاب القرية «حفظت القرآن الكريم بتمعن؛ حيث إن طريقة اللوح تثبت الحفظ لدى القارئ، ما ساعدنى كثيرا فى ختم القرآن فى سن الـ١٤ عامًا، رغم أنى لم أستكمل دراستى لأن أهلى أصروا أن أخرج من مرحلة الإعدادية.. وفى تلك الفترة كان الأهالى يرفضون استكمال أو دخول بنات المدارس على العكس الوقت الحالي، لكنهم لايزالون يعتقدون أن صوت المرأة عورة».

تحدث سلمى الصورة التى تفرضها قريتها على قراءة الفتيات للقرآن: «بدأت أقرأ فى مجالس السيدات التى تعقد بشكل يومي فى شهر رمضان، ووقتها كنت تجاوزت ٥٠ عامًا، بعدها أصبحت السيدات يطلبن منى أن أقرأ فى العزاء، وبدأت وجهة نظر الناس فى القرية تتغير، وأتمنى أن يخرج قارئات القرآن من القرية، لذلك خصصت غرفتين فى منزلى لتحفيظ فتيات وسيدات القرية وأطلقت عليه (كتاب لقارئات القرآن)».

■■■

من محافظات الصعيد وسيناء، إلى الدلتا، حيث المقرئة سهير خليل، فى السنبلاوين، بمحافظة الدقهلية، والتى تعد أقدم مقرئة فى المحافظة؛ إذ تعمل منذ أكثر من 55 عامًا كقارئة للقرآن، بعد أن حفظته فى كتاب القرية، فى حفلات السبوع والطهور، بالإضافة للمآتم، كما تشارك فى المناسبات الشهيرة بقراءة القرآن كالأعياد وليالى رمضان، خاصة ليلة القدر، حتى أصبحت من مشاهير القراء فى مدينة السنبلاوين.

تنافس سهير المقرئين من الرجال فى قريتها، كما أن هناك بعض القراء الشباب يعملون كمساعدين لها «هناك ناس تطلبنى للقراءة فى منزلهم كنوع من البركة وهذا من طقوس الأهالى هنا فى السنبلاوين، ولا تطلب مالًا من أحد، فالقرآن لا يباع، ولكن ناس تعطينى حسب إمكانياتها المادية، لأنى ليس لدىّ دخل آخر أعيش به».

تبدأ سهير يومها مع أذان الفجر، لتصلى وتبدأ فى مراجعة وردها اليومى «أقوم بمراجعة دائمة بشكل يومى حتى الآن بهدف ال التزام بالضوابط والشروط الخاصة بالنطق الصحيح للقرآن، من خلال السماع للمقرئين بالراديو.. وفى الساعة الـ١٠ صباحًا أجلس أمام منزلى لاستقبال الناس ممن يحرصون على إحضارى لقراءة القرآن لأدخل بركة بالمنازل.

■■■

رغم أن تلاوة الفتيات والسيدات للقرآن الآن تبدو تحديًا كبيرًا بالنسبة لهن؛ فإن الأمر قبل أقل من قرن كان طبيعيًا، فمع بدء أثير الإذاعة المصرية، عام 1934، كانت «منيرة عبده» فى طليعة الذين رتلوا القرآن بأجر قدره 5 جنيهات، فى الوقت الذى كان الشيخ محمد رفعت يتقاضى خلاله 10 جنيهات، لكنها اصطدمت بفتوى «صوت المرأة عورة»، التى صاحبت بداية صعود جماعات الإسلام السياسى، ووقتها أوقفت الإذاعة المصرية بث صوتها.

تَقدّم الشيخ أبوالعينين شعيشع فى 2009 بطلب للإذاعة للموافقة على قبول قارئات للقرآن.. وجاء الجواب: «صوت المرأة عورة»

فى كتاب «ألحان السماء» يحكى الكاتب محمود السعدنى عن منيرة قائلًا: «النحيفة الكفيفة.. بدأت رحلتها مع القرآن فى سن الـ18، عام 1920، محدثة ضجة كبرى فى العالم العربى حتى أصبح صوتها ندًا للمشايخ الكبار، وذاع صيتها فى الخارج لدرجة أن أحد أثرياء تونس عرض عليها إحياء ليالى رمضان بصوتها فى قصره بصفاقس بأجر 1000 جنيه عام 1925، لكنها رفضت، فما كان منه إلا الحضور إلى القاهرة لسماع ترتيلها طوال الشهر الكريم».

خصص السعدنى فصلا فى كتابه عن القارئات تحت عنوان «من الشيخة أم محمد إلى الشيخة كريمة العدلية» مشيرًا إلى أن المقرئة أم محمد كانت موضع إعجاب الباشا محمد على، وحصلت على العديد من الجوائز والهدايا، وأمر محمد على بسفرها إلى إسطنبول لإحياء ليالى شهر رمضان المعظم فى حرملك السلطانة، وماتت الشيخة أم محمد قبل هزيمة محمد على ومرضه، ودفنت فى مقبرة أنشئت لها خصيصًا فى الإمام الشافعى، وجرت مراسم تشييع الجنازة فى احتفال عظيم.

ويضيف عما وصلت إليه أم محمد من شهرة: «كان من عادتها إحياء ليالى شهر رمضان الكريم فى حرملك الوالى، كما كانت تقوم بإحياء ليالى المآتم فى قصور قادة الجيش وكبار رجال الدولة».

■■■

وتشير دراسة «السعدنى» إلى الشيخة «العدلية»، التى ظهرت أيام الإذاعات الأهلية، وذاع صيتها مطلع القرن العشرين فى مصر، حيث عرفتها الآذان من خلال ميكروفون الإذاعة، والتى وقعت فى حب الشيخ على محمود، أحد القراء المشاهير، وتلخصت قصة الحب فى عشقها لصوته وطريقته فى الأداء، بينما يبادلها الإعجاب بالإنصات إليها.

وتظهر ملامح الإعجاب فى حرص «العدلية» على أداء صلاة الفجر فى مسجد الحسين حتى تتمكن من سماع صوت «محمود» وهو يرفع الأذان.

■■■

وفى يوم إعلان الإذاعة المصرية عن خبر وفاة الملك فؤاد الأول عام 1936، كانت الشيخة خوجة إسماعيل تقوم بتلاوة قرآن الصباح عبر أثير الإذاعة المصرية عام 1936، وكان لصوتها انتشار كبير فى ذلك الوقت يغلب على أصوات الرجال.

وفى نهاية القرن الـ 19، ولدت سكينة حسن، ضريرة فى صعيد مصر، فألحقها والدها بالكتاب، ورتلت القرآن والتواشيح فى المناسبات الدينية، وسجلت بعض آيات الذكر على اسطوانات، لكن بعض مشايخ الأزهر أفتوا بحرمة هذه التسجيلات، ما دفعها لهجر القرآن إلى الغناء، وسجّلت مجموعة من القصائد والطقاطيق القديمة.

ذاع صيت الشيخة نبوية النحاس، فى تلك الفترة أيضًا، إذ كانت آخر سيدة مصرية ترتل القرآن الكريم فى الاحتفالات العامة وفى المناسبات الدينية وفى المآتم والأفراح.

استمرت تلاوة النساء، سواء فى الإذاعة أو فى المناسبات حتى عام 1973، وكانت الشيخة نبوية النحاس آخر سيدة مصرية ترتل القرآن الكريم فى الاحتفالات العامة، وممن اشتهرن أيضًا، فى تلك الفترة الشيخة نفيسة بنت أبوالعلا، الشيخة أم السعد، والشيخة مبروكة التى يوجد لها تسجيل قرآنى عام 1905، وتلت ما تيسر من سورة الإسراء عام 1911.

■■■

وفى العام 2009 تَقدّم الشيخ أبوالعينين شعيشع، بطلب للإذاعة المصرية للموافقة على قبول قارئات للقرآن فى الإذاعة، لكن طلبه واجه الحجة نفسها التى أدت لتوقف إذاعة اسطوانات منيرة عبده، بأن «صوت المرأة عورة»، ومن المفارقات أن رجلًا هو من يطالب بضم قارئات للإذاعة، بينما تأتى المعارضة من هاجر سعد الدين، رئيسة إذاعة القرآن الكريم سابقًا، ورئيسة لجنة اختيار القراء فى الإذاعة وقتها، قائلة: «إذا كان هناك أصوات رجال فلماذا نلجأ للنساء؟».. الأجيال الجديدة من القارئات ربما تكون خير إجابة عن السؤال الذى طرحته رئيسة إذاعة القرآن الكريم السابقة. ■

«بائع الفريسكا» ليس وحده:

أحلام قيد التنفيذ

ندى مختار

لم يكن إبراهيم عبدالناصر طالب الثانوية العامة يعلم أن حياته برمتها ستنقلب رأسًا على عقب بسبب مقطع فيديو لا تتجاوز مدته دقيقة واحدة، بين عشيّة وضحاها تغيّر كل شىء حول الشاب السكندرى وبدلا من الحياة الهادئة التى كان يعيشها مع أسرته البسيطة، وجد الموج يسحبه إلى منطقة الدوامات والتيارات المتلاطمة؛ حتى إنه فقد اسمه الذى لازمه طوال 18 عامًا ليحمل اسمًا جديدًا هو «بائع الفريسكا».

بطريقة درامية تمامًا، وجد الطالب الوديع الذى عاش حياته بعيدًا عن الأضواء نفسه وقد أصبح محط أنظار الجميع وراحت عدسات الكاميرات تتسابق إليه بعد أن كرّمته وزارة التعليم العالى وقدمت له منحة مجانية، ثم ما لبث أن تنافس العديد من الجهات على تقديم المساعدة له، حتى وصل الأمر لتوجيه دعوة له لحضور منتدى شباب العالم القادم، ما أثار حفيظة بعض من كانوا يتعاطفون معه فى السابق.

ربما يرجع سبب فقدان بعض الجمهور تعاطفهم مع بطل قصة الثانوية العامة لقناعتهم بأنه ليس حالة فريدة فى المجتمع، وإنما مثله الكثيرون ممن يجسدون قصص تحد ومعاناة، لكنهم كالعادة خارج دائرة الضّوء، فى السطور التالية نسلط الضوء على عدد من الحالات ممن لم يكن التفوق الدراسى بالنسبة لهم مجرد نزهة أو ضربة حظ.

رحلة علاج مدتها 12 سنة

رغم ولادتها بعيب خلقى فى الأطراف السفلية، وخوضها رحلة علاجية بدأت منذ ولادتها ودامت لأكثر من 12 سنة وتضمنت إجراء نحو 20 عملية جراحية؛ فإن الابتسامة لم تغب عن ملامح تلك الفتاة الأسوانية.

تقول آية أحمد، ذات الـ 18 عامًا: «توقفت عن العلاج برغبة منى؛ لأن الأمر كان صعبًا للغاية على طفلة تخضع لكل تلك العمليات، الأمر الذى أثّر كثيرًا على حالتى النفسية أيضًا بسبب وجود مشاكل لدىّ فى العمود الفقرى، وقصور فى التنفس، فبالتالى أنا ممنوعة تمامًا من البنج الكلى داخل غرف العمليات، للأسف أواجه آلامًا مُبرحة، ولكن كنت أتعاهد مع نفسى على التحمل بقدر المستطاع لإثبات ذاتى وتحقيق النجاح».

تضيف آية: «كانت كلية الصيدلة هى حلم حياتى، وكنت دائمًا بشهادة أساتذتى من الأوائل والمتفوقين، وكانت أمى بشكل دائم تدعمنى لتحقيق ذلك الحلم وإثبات ذاتى، رغم اقتراحات عديدة لالتحاقى بالمدارس

الفكرية، رفضت أمى تمامًا ذلك الأمر، وقامت بتسجيلى باختبارات الذكاء وكانت النسبة نحو 99.5 %».

قصة كفاح آية جعلتها أكثر تشبثًا بتحقيق حلم «أنا الدكتورة آية»: «اقترح بعض المقربين علىّ استكمال الصف الثالث الثانوى فى مدارس الدمج لأن النظام التعليمى بها أسهل؛ ولكننى رفضت ذلك، فأنا أرى دائمًا أننى إنسانة طبيعية جدًا وسأظل هكذا، وبعد أزمة الكورونا هذا العام، مررت بأزمات صحية بل نفسية، ولكننى كنت أردد دائمًا «فاضل على القمة درجة»، وتجاوزت ساعات مذاكرتى لـ 12 و14 ساعة يوميًا».

عندما اقترب شهر أغسطس، وظهرت النتيجة: «للأسف فرقت معايا صيدلة على 8 درجات، عملت تظلم وخدت درجة ونص بس، أنا قدمت على منح فى الجامعات الخاصة علشان نفسى أحقق حلمى وأدخل صيدلة، وأتمنى حد يساعدنى فى تحقيق حلم الطفولة، وأثبت إن ذوى الاحتياجات الخاصة يقدروا يعملوا حاجات كتير عادى زى أى حد».

معاناة تبحث عن منحة

وإذا كانت آية من أسوان، فإن حالة تسنيم ابنة محافظة الفيوم تتشابه معها فى كونها وُلدت هى الأخرى بعيب خلقى فى النخاع الشوكى، وخضعت لأكثر من عملية، الأمر الذى تسبب لها بعجز بسيط فى الحركة، وبالتالى أصبح لديها رهاب من المستشفيات، ولكن تلك الأزمة لم تمنعها من الاستمرارية واستكمال دراستها، وحلم «نفسى أكون دكتورة أعالج مش عيانة أتعالج»، تقول تسنيم: «رغم هذه المشكلة، ومشاكل التنمر والتقليل اللى واجهتنى فى كثير من الأحيان، فإننى أصررت على دخول المدرسة لتحقيق حلم علاج كل من يعانون من نفس معاناتى، أريد أن أعرف الكثير عن المرض، وأكتشف طرق علاج، وأشارك فى تخفيف ذلك الألم الجسدى بل النفسى، ودعم أهلى الدائم بأننى طبيعية وأستطيع كان بمثابة التهوين وخلق دافعًا لتحقيق الحلم».

وأضافت تسنيم: «بعد تعب مذاكرة لمدة عام كامل متواصل بالثانوية العامة، حصلت على مجموع 96 %، وللأسف هذا شكل عائقًا لحلم الالتحاق بكلية الطب أو الصيدلة، وأتمنى تحقيق هذا الحلم، أو الحصول على أى منحة بإحدى الجامعات الخاصة فى مجال الطب أو الصيدلة؛ لأن ظروفى المادية لا تسمح بذلك».

وفى عالم المكفوفين حياة:

ولدت دعاء أيمن، البالغة من العمر 18 عامًا فاقدة لحاسة البصر، والتحقت فى الثالثة من عمرها بالمركز النموذجى لرعاية المكفوفين بجسر السويس، لمدة 3 سنوات، كما التحقت فى سن السادسة بمدرسة النور والأمل بالمهندسين، وتعبر

دعاء عن رحلة كفاحها فى الثانوية خلال أزمة كورونا: « رغم كون الثانوية هذا العام مختلفة بسبب طبيعة الأزمة العالمية التى نعاصرها، فإن حلم النجاح لم يتغير، ولم يكن فقدان البصر عائقًا بل كان دافعًا أكثر لتحقيق النجاح، «فأنا دعاء، وقد استُجيب الدعاء»، والتحقت بكلية الألسن، جامعة عين شمس، كما أن دعاء أمى ودعمها الدائم كانا دافعين لى للاستمرارية، لم تتركنى أمى يومًا ومعظم أوقاتنا قضيناها معًا فى البيت وبالمواصلات، ودائمًا كانت تطمئن عندما ترانى سعيدة وتتابع نجاحاتى؛ فأنا دائمًا ما كنت متفوقة دراسيًا بشهادة المُعلمين، وأخيرًا، تحقق حلم الألسن بمجموع 96.2 %».

«فى فترة الابتدائى كانت حاسة السمع ومهارة الحفظ هى أولى طرق النجاح، ولكن فى المرحلة الإعدادية أصبح الأمر أكثر صعوبة، فاعتمدت على الكتب المطبوعة المحولة لطريقة برايل، أما عندما وصلت لمرحلة الثانوية فقد تضاعفت أزمتى بسبب جائحة كورونا، الأمر الذى جعل التعليم الإلكترونى «أونلاين» فرضًا لاستكمال المناهج، كان الأمر صعبًا فى البداية، وبعد تخفيف المواد الدراسية، أصبح أكثر سهولة، كما أن انتقالى من المرج للجيزة لم يكن بالأمر اليسير، ولكن كانت أمى تجعل الأمر هينًا، وتحقيق حلم الألسن كان مكافأة تعبها معى دائمًا، وأمل فى أن أصل لدرجة الدكتوراه، وتعلم العديد من اللغات».

كورونا زادت مشكلتى

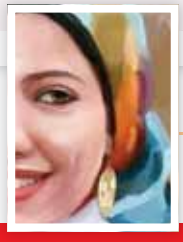
ياسر تامر طالب كفيف، التحق بكلية الألسن، جامعة عين شمس بمجموع 92%، ويحكى ياسر عن تجربته بالثانوية: «بعد عناء مع الثانوية فى ظل أزمة الكورونا، حمدًا لله التحقت بكلية أحلامى «كلية الألسن»، فأنا أعشق دراسة اللغات عمومًا، ولم يكن ذلك الحب ذاتيًا، فقد كنت أساعد كل من احتاج مساعدة للتعلم، ففكرة اللغات عامة تجعلك تشعر بالمتعة والتميز، بالإضافة إلى رغبتى الدائمة بالاعتماد على نفسى، من خلال المذاكرة الذاتية من «كتب برايل المطبوعة»، وكانت عائلتى دائمة الداعم لى، وخاصة جدى».

وفى ظل تلك الأزمة العالمية لدفعة الثانوية هذا العام، وجدنا صعوبة، فقد أغلق الكثير من مكتبات الطباعة، وبشكل خاص طباعة برايل، وهذه الأزمة فرضت علينا المذاكرة «أونلاين»، وكانت هذه تجربتنا الكليّة الأولى مع الدراسة أونلاين، بالإضافة إلى صعوبة بعض برامج القراءة المخصَّصة للمكفوفين، ولكن لم يستوقفنى الأمر، فكنت أسعى لتحقيق حلمى؛ رغبة فى إثبات أن: «الإنسان الكفيف يستطيع بقدر شغفه وإصراره». ■

هو

يرسمها:
مصطفى سالم

وهى



يرسمها:
ياسمين مأمون

د. حسين عبد البصير* يكتب عن:

أشهر قصص النزاع على عرش مصر فى العصر الصاوى:

صراع الداهية «أمازيس» والضعيف «أبريس»

شهد العصر الصاوى فى مصر القديمة صراعًا كبيرًا بين ملكين أدى فى النهاية إلى انتهاء عهد ملك وتولى ملك آخر مكانه. فما قصة الصراع بين الملك أبريس والملك أمازيس؟

الملك أبريس هو الملك المصرى المعروف باسم «واح إيب رع» فى عصر الأسرة السادسة والعشرين أو ما يعرف باسم العصر الصاوى، أو عصر النهضة الصاوية. وكان قد تبع والده الملك بسماتيك الثانى على عرش مصر فى شهر فبراير من عام 589 قبل الميلاد، وكان والده الملك بسماتيك الثانى قد تدخل بشدة فى الشئون الفلسطينية بما قد نطلق عليه حملة فى عام 591 قبل الميلاد فى جنوب فلسطين وذلك دعمًا ومناصرة للحاكم الماريونت البابلى المدعو زاداكيه حاكم مدينة القدس وذلك تشجيعًا له على الثورة على الحكم البابلى غير أن الأمر جاء بعواقب وخيمة. وكان من سببها أن دفعت القدس الثمن غاليًا بعد أن قام الملك البابلى المشهور نبوخذ نصر الثانى بحصارها لمدة عامين كاملين دون رحمة، مما أدى إلى سقوط مدينة القدس فى عام 587 قبل ميلاد السيد المسيح عليه السلام. وكان ذلك العام هو العام السابع والثلاثون من أعوام النفى البابلى وفقًا للتوراة.

وعلى ذلك النحو، استمر الملك إبريس واح إيب رع فى سياسة والده فى فلسطين. وشهدت فترة حكمه مشكلات عسكرية داخل البلاد وكذلك خارج البلاد. غير أن تمردًا نشب على حدود مصر الجنوبية وتحديدًا على الحامية الحدودية المهمة فى منطقة أسوان. وقام القائد العسكرى الشهير نس حور المسمى باسم بسماتيك منخ إيب بقمع ذلك التمرد وإقناع الجنود المتمردين بالعودة إلى أرض مصر بعد أن كانوا قد تركوا مكان الحامية فى أسوان واتجهوا جنوبًا إلى النوبة وذلك وفقًا لما ذكره فى نص سيرته الذاتية الشهيرة والمكتوبة على تمثاله الموجود حاليًا فى متحف اللوفر فى العاصمة الفرنسية باريس.

وأرسل الملك أبريس واح إيب رع جيشه إلى ليبيا بقيادة القائد المصرى المعروف أحمس أو أمازيس والذى سوف يكون له دور مهم فى الأحداث القادمة وفى مستقبل وحكم مصر. وكانت قد قامت فى ليبيا أحداث مؤسفة نتيجة هجمات الغزاة الدوريين من الإغريق والذين هاجموا ليبيا بضراوة، فقام الملك المصرى الملك إبريس واح إيب رع بإرسال ذلك الجيش دعمًا لليبيا ومساندة لها ضد تلك الهجمات الغازية. غير أن الجيش المصرى عانى من ذلك التدخل. ونشبت به حركة تمرد ضد الملك إبريس واح إيب رع. وانتشرت الحرب الأهلية فى أرض مصر بعد عودة الناجين من تلك المعركة غير الموفقة. ودبت الحرب الأهلية بين الجنود المصريين الوطنيين والجنود المرتزقة من الأجانب الذين كانوا يعتمد عليهم ملوك الأسرة السادسة والعشرين الصاوية فى تكوين الجيش ابتداءً من الملك المؤسس بسماتيك الأول.

وكما كان يحدث فى عصر الإمبراطورية الرومانية، اتجهت أبصار الجيش المصرى إلى اختيار قائد عسكرى منه كى يقود التمرد ضد الملك إبريس واح إيب رع. وما وقع الاختيار إلا على القائد المنتصر فى الحملات الصاوية ضد بلاد النوبة، وأعنى القائد العسكرى المتميز أحمس أو أمازيس. وعندما التقى الجمعان، تم قتل الملك إبريس واح إيب رع، وانتقل الحكم إلى ذلك القائد العسكرى وهو من خارج سلالة الأسرة الحاكمة ولا يحمل الدم الملكى، وأعنى الملك أحمس الثانى أو الملك أمازيس. غير أن الملك أحمس الثانى أمازيس قام بتأدية الطقوس الواجب اتباعها على جثمان الملك القتيل الملك إبريس واح إيب رع بما يليق بجلال الملكية المصرية المقدسة ودفن جسد الملك الراحل فى المقابر الملكية فى عاصمة الأسرة الصاوية فى مدينة سايس فى وسط الدلتا المصرية.

الملك إبريس واح إيب رع كان حلقة وصل بين ملوك سايس الأوائل وبين الملك أحمس الثانى أمازيس الذى أعاد للأسرة الحاكمة