

# شباب

## شباب .. يعطيكم العافية

### لمياء كبة

#### جامعة الاسراء

في الصباح الباكر .. ومع شروق الشمس يبدأ يومنا وكفاحنا من أجل لقمة العيش، والهجوم والافتكار والمشاكل تلتف نظرات معظم الناس، إلا أن عشقي الأبدى لساعات الصباح الباكر يجعلني أنسى كل الهموم، وأتفحص واستمتع بكل ما حولي .. واكتشف جمالا قد لا ينتبه اليه الكثيرون!

قرب بيتنا بركة عميقة تتجمع فيها مياه الامطار وتبقى معظم فصل الشتاء، ويصطف الي جانبيها كل صباح باكر أكثر من عشر سيارات اجرة، يلعبون ويغسلون سياراتهم بكل همة ونشاط، وصوت قراة القرآن الكريم يخفف عليهم وطأة الهموم المادية ومتاعب الحياة القاسية .. ونحن اقرب منهم .. لا نستطيع ان اسمك نفسي من قول «يعطيك العافية» .. فتغلقت مني كلمة هاسية، ولكن من قلب صادق وممتلئ بالاحترام والاعتزاز والدعاء لهم بيوم كله رزق وبركة!

#### يعطيكوا العافية!

وهناك ركن يومي، لباتع كعد لا يغير مكانه في ساعات الصباح الباكر، تصطف عنده سيارات الاجرة والعمال والشغيلة لبيتناوا فلطورهم، كعد مع كاسة الشاي! لعلها افضل من الف صحن «كورن فليك» او زبدة بالعسل.

ولسدة اعجابي بهذا الفطور الرائع، اصبحت اشترى «كعكيتن» كل صباح لآكلها في العمل مع كاسة الشاي .. ولكن بعد ان اقول لباتع الكعك «يعطيك العافية».

هناك ايضا بائع القهوة السادة على الطريق، في الصباح الباكر ايضا .. اكاد اشم رائحتها وانا ارى البخار يتصاعد من حولها، ترى اي سامة يصحو كل صباح ليحضر «عدة» القهوة ويغليها .. ثم يصف قبال السادة صباحا على طريق «الانسترا» منتظرا زبائنه من عشاق القهوة.

ذات صباح، اخذت معي «تيريس» بحاله، وقررت ان املاهُ لأخذهُ معي الى المكتبة واستمتع طوال النهار مع زملائي وزميلاتي بالقهوة السمره! توقفت عند اول بائع على الطريق، ولدهشتي وجدت طغلا لا يتجاوز السابعة من العمر، يقف بكل حماس طول «كراج» القهوة الفضية الالامة؛ وما ان راني حتى مد قامته ليبدو اطول! وليعطي انطباعا بأنه «قداه وقودوه» خفق قلبي لهذا الطفل الرجل وقتل بجديته وبدون مجاملة: يعطيك العافية ..

الاهل .. وصار يتطلع نحوي بحذر .. كنت احمل الترمس بيدي، ولاحظ ذلك منذ البداية!

كيف قهوتك يا عم؟  
- ممتازة، هل تتذوقينها؟  
- اجل!  
- وبجملاس لم اشهد مثله في كل حياتي، ملأ لي كاساً صغيراً وقدمه لارتشف من قهوته الرائحة ولو كانت معي كاميرا في تلك اللحظة لأصور نظره عينيه المتلذذ بين الكاس، وشغفاتي .. والتبرسم في اذني الاخرى وكان قرار نهاية العالم في انتظاره!! لم اثن ان اشعره بأنه شغفة، فقد كان رجلاً صغيراً اذا اياه شديد.

رشفته قليلا .. كانت رائعة .. حقا رائعة! اكملت الفنججان .. وايدت رضاي .. ثم سألته:  
- من صنع هذه القهوة؟  
- اجاب بغر وكبرياء ..

امي!  
- والله انها طاهرة!  
رقصت عنانه فرحاً واي سعادة!! كان يداعب قلبه الامل! هل ستشترى فنجانا ام اكثر؟

اقربت منه قليلا وسألته بجديته اكثر  
- كم سعر الفنججان؟  
- عشرة قروش.  
- وهذا الترمس، كم فنجانا يستوعب؟  
- المتعب عنياه وهو يجمع ويطح .. كان يجول بنظره في الكراج .. ويحسب في عقله ارقاماً رائعة!

تقريباً عشرة الى اثني عشر!  
- اظن ذلك حسناً! املا الترمس!  
وناولته الترمس .. والفقود .. وشكرته وانا اتمتع .. يعطيك العافية! ولولا العيب .. كنت اود حضننه وتقيله .. واعطائه زيادة مضاعفة في النقود .. ولكني لم اثن ان افسد عليه هيبته وهو يقف صامداً وحيداً وواثقاً من رجولته! ثم سألته عن اسمه فجاب بشفة «حمزة» .. عاشت الاسماء! ودعته وانا اقول: يعطيك العافية للوالدة التي احسنت صنع القهوة!

حين اصادف في الصباح الباكر، عمال النظافة يرفعون من الشوارع اوساخ البشر .. بلا تدمر ولا شكوى .. لا استطيع الا ان اقول لهم «يعطيكوا العافية».

بودي ان اقول لكل من يصبح على رزقه الحلال، ويعمل بصديق وامانة .. يعطيك الف عافية

## الاصدار الثالث للزميل العميرة

### تحذير الشباب

#### من الخسائر الصحية

#### والمالية والمعنوية

«التدخين آفة العصر» العنوان الذي حملته الاصدار الثالث للزميل علي العميرة، حيث يقع الكتاب في ستة فصول يتناول من خلالها المؤلف جميع السبلات التي تنجم عن التدخين والتي اين تؤدي بنتائجه ويسرد الكتاب في فصله الاول نشأة آفة التدخين، وفي الفصل الثاني يتناول التعريف بالتدخين وطرق استعماله، والطرق المختلفة لاستعمال التبغ كذلك اشكال التبغ في الاردن، فيما يتطرق بالبحر اللبناني بذات الفصل عن الخسائر الفاحشة جراء التدخين ودوافع انتشاره، والتدخين السلبي واعتباره السبب الرئيسي في الوفاة.

اما الفصل الثالث فيتحدث عن التدخين والجانب الصحي من حيث مخاطر التدخين والامراض الناجمة عنه، كالاصابة بالعمى وخضر التدخين على الاطفال وعلاقته بالانسان وصحته النفسية وارتباطه المباشر بامراض القلب والشرايين والسع وسرطان الرئة كذلك التدخين والحمل والابحاث والدراسات المتعلقة بتأثير التدخين على المرأة والشباب الصغار.

وفي الفصل الرابع يتحدث عن الحملات الاعلانية الترويجية التي تساهم في نشر آفة التدخين سواء كان بالاعلام المرئي او السمع، اما الجانب الاخر في هذا الفصل فيجمل رسالة من الفنان المعروف دريد لمام للشباب يحذرهم من آفة العصر والسهم القاتل الذي أخذ يبتناوله الي ما يسمى بالوت البيط، وفي الفصل الخامس يتناول رأي الدين والحكم الشرعي في التدخين، علة التحريم وفتاوى الفقهاء بالتدخين ورأي خبراء الطب في الوقاية والعلاج منه وفي اخر الفصل تأتي التصانيع والارشادات التي تساهم وتساعد المدخن في التخلص من هذا السهم القاتل. اما الفصل الاخير فيتناول ارشادات تحذر من التدخين في خمسة ملاحق في لا تتدخ في فالتبغ قتال، اتفاقية دولية لمكافحة، الارجيلة اكثر خطورة من السجارية، رياضة بلا تبغ والسيمنا تشجع على زيادة التدخين.

## تجارب شبابية ناجحة



هيا قبعين تتوسط مجموعة من حكام اسيا

### عمان - وليد غزاله

شقت طريقها في العباب الدفاع عن النفس وانطلقت تخلق بنجاح في رياضة التايكواندو بعد مسيرة حافلة بالعطاء لهذه اللعبة التي احببتها وعشقها منذ طفولتها .. تدرجت في حياتها الرياضية من لاعبة متميزة في كرة السلة الى مدربة الى حكم حتى طرقت ابواب الشهرة من خلال مشاركتها الناجحة والفاعلة في البطولات الدولية والعالية.

هيا قبعين .. امرأة اردنية شابة ضربت اروغ الامثال في التضحية والجدل والعطاء، من اجل لعبتها المفضلة «التايكواندو» لتعكس صورة مشرفة للمرأة الرياضية التي اثبتت قدرتها على التحدي ومواجهة الصعاب لتؤكد من جديد ان العطاء والتميز والابداع لا يقتصر على الرجال وحدهم بل ان الملاعب الاردنية قادرة على انتاج البطلات والبدعات والتميزات اذا ما توفر لهن الدعم والتشجيع والرعاية المستمرة.

المرأة الرياضية الاردنية اصبحت الآن تنافس الرجل في جميع المجالات والواقع بعد ان كانت معظم الالعاب مقتصرة على الشباب الى وقت قريب، ولكن الامر الآن يختلف كثيرا عن الماضي بعد ان استطاعت ان تتبوأ مراكز قيادية رفيعة ومرموقة بفضل التشريعات والقوانين السائدة التي تكفل للمرأة تحقيق طموحاتها المشروعة.

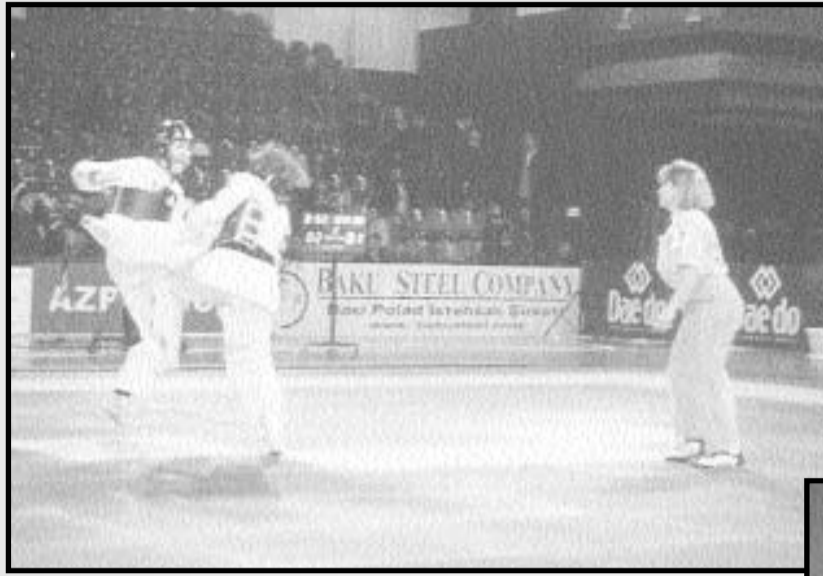
### البداية من جبل عمان

والآن .. ما هي حكاية المرأة الشابة والنجمة المتألقة قبعين مع التايكواندو، ومن أي حي انطلقت، وكيف شقت طريقها الى النجاح والتخليق في سماء اللعبة؟

تقول قبعين عن خلال حديثها لـ «شباب» ان انطلاقها الاولى في العباب الدفاع عن النفس كانت من مركز جبل عمان للكراتيه التي هي نوع من انواع رياضات الدفاع عن النفس، عندما توجهت عام ١٩٧٨ الى هذا المركز وعمرى لم يتجاوز ١٥ عاما لتعلم هذه اللعبة وفنونها، حيث كمت الفتاة الوحيدة في المركز الذي كان غالبيته من الشباب، ولكن لا اخفي عليك لقد وجدت معارضة شديدة من الاهل

## اول حكم اردني من العنصر النسائي في لعبة التايكواندو

# هيا قبعين : المرأة الاردنية اصبحت تنافس الرجل في جميع المجالات



### مارست ركوب الدراجة النارية وكرة السلة قبل ان اصبح خبيرة في التايكواندو



### هيا في سطور

- اول لاعبة اردنية تحصل الحزام الاسود عام ١٩٨١.
- اول فتاة تحصل شهادة تدريب عام ١٩٨٦.
- اول حكم من العنصر النسائي عام ١٩٨٨.
- اول حكم عربي يحصل على دورة حكام دولية عام ١٩٩٩.
- حاليا حاصلة على الحزام الاسود ٤ دان.
- شاركت في عدة بطولات اقليمية ودولية وعالمية.
- \* تجيد عدة لغات بطلاقة ..
- الانجليزية والفرنسية والاسبانية
- اضافة الى اللغة العربية.
- \* قبعين .. أم لطفلين تالا (١٥) سنة وباسل (١١) سنة.

في البداية نظرا لطبيعة هذه اللعبة العنيفة، ولكن وبتشجيع من والدي والمدرّب تشنن حققت رغبتني في ممارسة هذه الرياضة وخاصة أنني كنت اميل الى الحركة وأحب الرياضة منذ الصغر والابكر دليل على ذلك انني حصلت على رخصة في قيادة الدراجة النارية في عام ١٩٧٨ ايضا اضافة الى حبي لكرة السلة.

بعد ذلك وبعد مرور ثلاث سنوات كنت اول لاعبة اردنية تحصل على الحزام الاسود عام ١٩٨١، قبل ان اتوجه الى الولايات المتحدة عام ١٩٨٢ لاكمال دراستي التي توجهتها بعد اربع سنوات بشهادة جامعية كنت خلالها ضمن فريق الطلبة للكراتيه حيث شاركت في عدة نشاطات وبطولات جامعية لثناء الدراسة، ثم عدت الى بلدي الحبيب بعد التخرج لتكملة المشوار، فالتحمت مجال التدريب وحصلت على شهادة في التدريب عام ١٩٨٦، ولكن طموحي لم يتوقف الى هنا، حيث شاركت في عدة دورات للحكام حتى حصلت على شهادة التحكيم عام ١٩٨٨، وبذلك كنت اول حكم اردني من العنصر النسائي حتى نلت شهادة التحكيم الدولية واصبحت اشارك في تحكيم البطولات المحلية والخارجية، ثم عدت الى الولايات المتحدة وملت الماجستير في الارشاد النفسى لذوي الفئات الخاصة واعمل حاليا كمدربة للتايكواندو وحكم في هذه اللعبة.

وفي مجال التدريب تقول قبعين: دربت في عدة مدارس اميركية لثناء وجودي في الولايات المتحدة للدراسة لمدة ٤ سنوات (٨٢ - ١٩٨٦) قبل ان احصل على شهادة التدريب الدولية عام ٢٠٠٠ بعد مشاركتي في دورة مصر التي حصلت فيها على المرتبة الاولى بين المشاركين.

وفي عام ١٩٩٦ كان لي شرف مرافقة الفريق الاردني كمدربة ادارية في دورة برشلونه، ومنذ ذلك التاريخ وأنا اواصل عملي في حقل التدريب للكبار والصغار وذوي الفئات الخاصة.

ولكن كيف تتعاملين مع الأطفال من ذوي الفئات الخاصة؟  
تضيف قبعين: التعامل مع الأطفال ليس امرا سهلا ولكنه في نفس الوقت ليس صعبا على مدربي التايكواندو الاكفيا، وهذا يعتمد على شخصية المدرب واسلوبه والاهم من ذلك اتقانه للغة التي تعد من المعاصر الاساسية في نجاحه وادراكه لكافة الحالات والاساليب الكفيلة بمساعدة هذه الفئة لاتقان المهام التي توكل اليهم.

لغد وضعت «الكلام لقبعين» عدة قواعد في الكتيب التعليمي الذي اصدرته يمكن الاستفادة منها عند تعامله مع الأطفال الذين يتاجرون الى رعاية ودرابة خاصة، فلا بد للمدرّب ان يتطلى بالصبر ويعقلية منفتحة ومبدعة لكي يستطيع التعامل مع الأطفال.

### الامير الحسن اول من كرميني

وعن المواعف الكريمة التي تعتر بها قبعين: تكريم سمو الامير الحسن لي كان دافعا كبيرا وحافزا لي على مواصلة رحلة العطاء حيث كان سموه اول من كرميني تقديرا لجهودي في هذه الرياضة وسأبقى وفية لخدمة وطني الحبيب.

### محطات مضيئة

من المشاركات التحكيمية التي تعتر بها قبعين.. التحكيم في بطولة «بان اميركان» المؤهلة الى اولمبياد اثينا والتي اقيمت في المكسيك بداية الشهر الماضي، كذلك اختيبارها للتحكيم في البطولة الأوروبية المؤهلة لأثينا والتي استضافتها انديجان مؤخرا وكانت الحكم العربي الوحيد في البطولة.

### المشاركات القادمة

وعن مشاركتها القادمة تقول قبعين: لقد تم اختياري من قبل الاتحاد الدولي للمشاركة في بطولة العالم للشباب التي ستضيفها كوريا خلال الفترة من ١٢ - ١٨ حزيران القادم، وسيرافقني في هذه البطولة شاب وشابة من الاردن للمشاركة على نفقة الاتحاد الكوري الذي كلفني بتدريب الأطفال خلال حفل افتتاح البطولة.

كما تم ترشيحي للمشاركة في الدورة التأهيلية للحكام التي ستعقد في الصين لاختيار ٢٥ حكما من اصل ٥٠ للمشاركة في اولمبياد اثينا من بينهم خمسة من العنصر النسائي واملي كبير ان اكون ضمن قائمة الحكام في اثينا باعتباري اول حكم نسائي عربي في التايكواندو.

### نصيحة الى المرأة الاردنية

في الختام .. وجهت قبعين نصيحة الى المرأة الرياضية الاردنية عبر صفحة شباب لها على المزيد من العطاء والمثابرة والاجتهاد والصبر لتحقيق طموحاتها وتقول لها ان مشوار الالف ميل يبدأ بخطوة واحدة.

## سوسن حمارنة قائدة المنتخب الوطني لكرة الطائرة ١٠ سنوات

### الرياضة علمتي الصبر والمثابرة ووالدي مثلي الأعلى

#### عمان - عبد المنعم ابو طوق

كان اسمها في وقت قريب مضى يملا السمع والبصر كونها كانت اللاعبة رقم واحد في المنتخب الوطني النسوي لكرة الطائرة اذا كانت سوسن حمارنة رئيسة المنتخب لفترة الثلاثة عشرة سنة سوسن امتازت بنضوج مهاراتها الفنية في اللعبة استقبالا واعدادا وهجوما وصدا وتغطية اضافة الى شخصيتها التي حولتها لرئاسة المنتخب طوال هذه الفترة كونها كانت الرئيسة التي تلف حولها جميع الاعبات بامانة وخالص وطاعة.

سوسن اعترفت للعب في عام ١٩٩٠ بعد مشوار حافل بالعلماء وهي اليوم متفرغة لعملها في الملكية الاردنية التقتها «الشباب» في الراي فمأذا قالت عن مشوارها؟  
اول من اكتشفني للعبة كانت «العمة» نوال عابدين يرحمها الله ان كنت لا ازال طالبة في مدرسة زين الشرف في جبل عمان حيث كانت العمة معلمة للتربية الرياضية آنذاك وكانت شغلة من النشاط والكفاءة في مجال عملها مما مكنتها من حصد معظم البطولات المدرسية في تلك الفترة.

بداياتي في الرياضة كانت مع كرة الطاولة مع النادي الارثوذكسي عام ١٩٧٤/٧٥ حيث احزرت المركز الثالث على مستوى المملكة «ناشئات» ومن ثم الريشة، الطائرة حيث حققت بطولة الملكة للمدارس عام ٧٧/٧٦ وفي نفس العام بدأت ممارسة الكرة الطائرة وقمت بتمثيل المنتخب المدرسي في الدورة العربية المدرسية في الصومال عام ١٩٧٩ وفي عام ١٩٨٠ من انشاء المنتخب الوطني حيث كان لي شرف ان اكون ضمن رايته وفي نفس العام احزرت بطولة الجامعة الاردنية للريشة

الطائرة.  
لعبت ضمن فرق الارثوذكسي والوحدات والمنتخب المدرسي والجامعي والمنتخب الوطني وذكراتي مع المايرات التي خضتها مع هذه الفرق ثرية بالتركيبات الطيبة.

استفدت من الرياضة المساهمة في بناء لياقتي البدنية وتوسيع مجال علاقتي الانسانية وعدد كبير من اللاعبات في الدول العربية كما علمتني الرياضة التسامح والاميان بالعمل الجماعي مثلما علمتني الصبر والمثابرة والقدرة على التحمل والتقدير بالوقت والمثابرة والالتفات والتعاون المثمر واتقان العمل.

رئيس او رئيسة اي فريق يجب ان يتمتع



سوسن حمارنة في احدى مشاركتها

## الجامعات تعمل على ربط القطاعات الصحية في المملكة



د. نجيات يلقي اعضاء هيئة تدريس كليتي الطب والتمريض

كلياتي الطب والتمريض استطاعت احداث تغيير ايجابي على مستوى المجتمع المحلي من خلال جملة البرامج الاكاديمية والتثقيفية والخدمية المقدمة مشيرا الى ان كلية التمريض احدثت تغيرا ايجابيا نحو القبول الاجتماعي لمهنة التمريض حيث كانت لا تلقى قبولا لدى الطلبة وذويهم ونحن نلمس اليوم الاقبال الشديد على هذا المجال. وأوضح ان ما يميز جامعة مؤتة هو وجود كليتين للتمريض وهما كلية التمريض في الجناح الذي

وكلية الاميرة منى للتمريض والمهن الطبية المساندة في الجناح العسكري التي ستحتفل باول خريجيتها هذا العام. وقال بان الجامعة تركز على الجانب العملي والتدريبي في هاتين الكليتين من خلال مستشفيات وزارة الصحة والخدمات الطبية الملكية حيث وقعت الجامعة اتفاقية معها لاعتماد مستشفيات الكرك الحكومي ومستشفى الامير علي لتدريب الطلبة.

وأشار الى ان الجامعة استقطبت اعضاء هيئة تدريس بكفاءة علمية متميزة من بعض الدول العربية لرفد الكليتين بالكوادر الاكاديمية المتميزة الامر الذي انعكس ايجابيا على المستوى الصحي في محافظة الكرك من خلال تخصص عيادات اختصاصات الطبية، وتعمل الجامعة حاليا على استنجاز مبنى لفتح عيادات اختصاص لاعضاء هيئة التدريس من كلية الطب لغايات خدمة أبناء المجتمع المحلي.



.. وترتدي الثوب الاردني

اللاعبات: رجاء عودة، عبير السالم، غدير عبد الكريم، جهاد ابو نوار، بسمة دفقان، عابدة العابودي، خولة السبيني، مهي قناش وديمة حمودة .. اي لاعبة منهن كانت عبارة عن فريق. العمل او الدراسة لا يتعارضان مع الرياضة ابدا .. المهم شيء من تنظيم الوقت والدليل انا وغيري وأنا كنت اتدرب وامثل المنتخب مع ذلك كنت على رأس عملي ووظيفتي.

انا راضية عن عملي جدا والتمز بالتعليمات المتلقاة بالعمل ونظامه وهذا امر علمتني اياه الرياضة والدراسة والخبرة.

## اجتماع لجنة جائزة التميز والابداع الشبابي

عقدت لجنة جائزة التميز والابداع الشبابي المنبثقة عن المجلس الاعلى للشباب اجتماعا برئاسة أمين عام المجلس رئيس اللجنة اكدت فيه على اهمية هذه اللجنة ودورها في وضع اسس ومعايير الجائزة بما في ذلك المجالات التي ستتمتع بها الجائزة وهي (الشعر، القصة، المقال، الموسيقى، الغناء، المسرح، الفلكلور الشعبي، العمل التطوعي، الرسم، النحت، التصوير الضوئي، التصميم الجرافيكي). اللجنة تضم الى جانب رئيسها كلا من د. محمود قطام، عدنان الطوباسي، صائب الحسن، عاطف رويضان، موسى العودات وفوزان الجبيري.

## ورشة حول قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وقضايا التعليم في الجامعات الاردنية

نظمت جمعية شركات تقنية المعلومات انتاج ورشة عمل حول قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وقضايا التعليم في الجامعات الاردنية. وهدفت الورشة التي رعاها وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عصام زعبلوي الى التوصل على أعلى المستويات بين قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات الخاص والجامعات الاردنية لبحث المواضيع التي من شأنها رسم مستقبل هذه الصناعة ومستقبل العاملين فيها والتعرف على واقع وكفاءات القوى البشرية الاردنية العاملة في هذا القطاع ومدى تلبيتها لاحتياجات السوق المحلي والاقليمي وقطاع المستثمرين الاجانب - وجرى خلال الورشة استعراض التحديات التي يواجهها القطاع الخاص فيما يتعلق بالقوى البشرية العاملة فيه .. كما تم اقرار مجموعة من التوصيات لتطوير كفاءات العاملين في هذا القطاع وتطوير كفاءات الطلبة والخريجين الذين سيلتحقون به، وانشاد الدكتور زعبلوي بجهود جمعية انتاج القطاع الخاص في تقديم الدعم للجامعات الاردنية في مجال التدريب وتقديم الخدمات الفنية وبناء المشاريع المشتركة.