

قهوة جميزة القزاز .. باي باي !



الماضي، نحن كشباب يحق لنا بهذه الذكريات. وبعدها سنشارك في حفل موسيقي لفنانين لبنانيين ليكون الوداع بفرح وليس فقط بحزن.

البناء لم ولن يُهدم، وتعتقد حتى أنه على «لائحة جرد الأبنية التراثية» الممنوع هدمها. لا بل لن يلحق أي تعديل بهندسة واجهته (وهذا ما أكده صاحب البناء مسعود رنو). فقط «جهة استعمال المملك أو المأجور» ستتغير أو تغترب!!

لا تعرض هذا الموقف أو الكلام كهوثة نشازة أو لأخذ موقف سلبي من دعوة جمعية «أنفذوا تراث بيروت» ومن التجمّع الشعبي «الشبابي» في وداع المقهى. الخطوة تبقى علامة فارقة، نبيلة ومؤثرة... على أمل أن يحذوا حذوها الباقون ممن أخذوا على عاتقهم قضية المحافظة على الأبنية التراثية وعلى كل ما يمسّ بصلة إلى الذاكرة الجماعية البيروتية (واللبنانية).

رؤاها جيلهم من «الشباب»؛ طقس ارتياهم للمقهى لا يخضع لجدلية أو لمهابة «مقهى الحي الشعبي»؛ فلا هم من الحي، ولا يأتون للعب الورق أو طاوله الزهر... بالكاد لتدخين الرجيلة، شأنهم شأن باقي اللبنانيين ممن أدمنوا هذه العادة السيئة وعلى امتداد مساحة الوطن. بمعنى آخر، «قهوة القزاز» لم تعد «قهوة القزاز».. وهذا مباشرة بعد سنين الحرب (منذ مطلع التسعينات)، وبدء التحول الذي طرأ على منطقة الجُميزة.

على صعيد آخر، وعلى «سيرة» طولات الرخام والكراسي القديمة الخشبية، قيل - لم نتأكد بعد من هذه القصة - أن النائب وليد جنبلاط ترافقه عقيلته السيّدة نورا حضرا للتراث، فأقيدا بأن كامل تجهيزات المقهى قد بيعت... الشاري (مجهول الهوية) عاد وقدم طاولتنا مع كراسيها هديّة لقاضي قصر المختارة (على ذمة الراوي). عندما سيحل المساء وتظفي الأتوار، ستتردّد همهمات ووشوشات تصرخ بين الحين والآخر: «ناره يا ولده، على إيفاق تحريك حجارة الطاولة ورمي الترد...» «شيش بيش» «جهار وسيس»...

لحظة... يراهنون بواسطة الهاتف - بارولي - يمرّون أوراق صغيرة، ترجيحات بأسماء أحصنة مؤكّد ربحها - يُطلقون عليها اسم «تعليمه»... المفارقة الكبرى ولدرجة انقسام الشخصية، قلة لا تتجاوز أصابع اليد الواحدة من رواد المقهى التاريخيين تواجدت فقط في المكان في وداع «قهوة القزاز»؛ بقية باقية قدّمت شهادتها وبعض من القصص التي ما زالت عالقة بذاكرتها. أين الباقين؟ أين أصبحوا؟ هناك طبعاً من فارق الحياة، وأكثرية هزتها «الفقاعة» العقارية. ولكن العجيب والذي يدعو إلى الدهشة، هو أن الجيل الجديد - الشباب - هو من تنادى لوداع «قهوة القزاز»؟! هو من نظم السهرة، هو من وزع الدعوات وطبع المصقّات؟! «أنفذوا تراث بيروت» SAVEBEIRUTHERITAGE وجهت الدعوة لارتشاف آخر فنجان قهوة في هذا المقهى. التاريخ مساء الأربعاء ٥-٢٠١١. لبي النداء قرابة الثلاثمائة شخص ممّن قرأوا منشور الدعوة الذي وُزِعَ «البيوتستر» الذي طُبِعَ بالمناسبة وحملته جدران شوارع الجُميزة والمناطق المحيطة: «وداعاً قهوة القزاز» بالإضافة إلى صورة فنجان قهوة بيكي. إتخذ اللقاء شكلاً تأبينياً، كلمات أُلقيت بالمناسبة وشهادات تناوب عليها رواد المقهى القدامى، ذكريات رسّمت حينها لخاص ليس بالبعيد.

يقول «جورجيو طراف» - أحد مؤسسي الجمعية - في مقابلة مع فريق «NOWLEBANON»: نحن هنا لندوّج قهوة الجُميزة أو «قهوة القزاز» التي ستُغلق أبوابها اليوم وستكون المرّة الأخيرة التي تستقبل فيها أهالي بيروت، أردنا أن لا يكون الوداع «عالمسكت»، تطلق صرخة محبة، وصرخة قهر على المعالم التراثية التي نخسرها، والمعالم التراثية ليست فقط في المباني بل أيضاً في الأمكنة التي تجمع الأشخاص ومنها المقاهي. خسرتها في «منطقة الحمراء» المودكا، الهورس شو، والكافيه دو باري، خسرتها من دون مقابل، افتتح مكانها محلات ومقاه يوجد منها عشرات الآلاف في أنحاء العالم. نحن هنا اليوم لنشرب فنجان «شفة» (قهوة) ولنستمع إلى أخبار أهالي الجُميزة عن

في أقل من قرن تقريباً من التاريخ والذكريات، أفضلت قهوة الجُميزة أو «قهوة القزاز» نهائياً أبوابها، ودّعت للمرّة الأخيرة روادها ومحبيها: ليل الأربعاء في الخامس من كانون الثاني ٢٠١١ خرج آخر فنجان قهوة من مطبخها ربما. كانوا ثلاثمائة مدعو تنادوا لحفلة وداع لمُعَلَّمٍ آخر من تراث بيروت وذاكرتها «بغادرنا» بلا رجعة.

«قهوة القزاز» أنموذج عن «مقهى الحي» إلا أن شهرتها عمّت لبنان... لتصبح لاحقاً بعد الحرب مقصداً للسوّاح - الغربيين خاصة منهم - يلتقطون الصور في أرجائها، في اختصار لسحر الشرق وللمدينة بيروت، «بشخصون» أو يحاكون لعب «طاوله الزهر» (الترد) - هذا عندما لا يتقنون اللعب - يُدخّنون الرجيلة، وطبعاً يلعبون الورق... فيما «البيويجي» يسمح لهم حذاءهم... فقط لضرورات الصورة التذكارية.

إبتداء من منتصف تسعينات القرن المنصرم، تحوّلت «قهوة القزاز» من مقهى شعبي إلى مقهى - مطعم بالمفهوم «الحديث» يقدم الطعام مصحوباً ببرنامح غنائي، ما أملاه التحول الذي طرأ على شارع الجُميزة، ولعبة السوق وقانون العرض والطلب. في الماضي، رواد المقهى اقتصروا على الذكور، أغلبيتهم من أهالي الحي والمنطقة؛ يلتقون يومياً في «مستودع الأخيار» (العبارة لـ شوقي الدويهي، كتابه «مقاهي بيروت الشعبية»/دار النهار)، يشؤون المقهى لسماع خبر أو قصة، للتعلّق على الاحداث والاخبار السياسية... طقس يتكرّر كل يوم، الوجوه نفسها تقريباً تلتقي يومياً، موعد غير رسمي، حيث الأهلي المحلي الصيّغ يطغى على كل ما عداه؛ فالمقهى المذكور يبقى امتداداً لتركيبه الحيّ المتشعبة... وخاصة للهوية السياسية للمنطقة (حزب الكتائب في وضعنا). إذ يلعبون الورق، الطاولة، وأحياناً «الفليبرز» (فترة السنينات)، يدخّنون الرجيلة، يشربون القهوة، يدخل عليهم باع الباناصيب بين الفينة والأخرى... وإذا ما رأيت «شرف» متدلي، فتأكد من أن طاوله قمار «ركبت». استثناء وحيد، نهار الأحد وحفلات سباق الخيل الجميع متأبط جريدة «هبت»، «معلش»، «آخر

نزار قباني

القول الجميل

مف قصيدة خمس رسائل إلى أمي



صباح الخير يا حلو...
صباح الخير يا قديسي الحلوه
مضى عامان يا أمي
على الولد الذي أبحر
برحلته الخرافيه
وخبأ في حقله
صباح بلاده الأخضر
وأنتجها، وأنهرها، وكل شقيقها الأحمر
وخبأ في ملايسه
طرايبنا من النعناع والزعر
وليلكة دمشقية..
أنا وحدي..
دخان سجاري يصجر
ومني مقعد يضرجر
وأحزاني عصفير..
تفتش - بعد - عن بيدر
عرفت نساء أوروبا..
عرفت عواطف الإسمنت والخشب
عرفت حضارة التبع..
وطفت الهند، طفت السنه، طفت العالم الأصفر
ولم أعر..
على امرأة تمسّط شعري الأشقر
وتحمل في حقيبتها..
إلي عرائس السكر
وتكسوني إذا أعرى
وتشلي إذا أعر
أيا أمي..
أيا أمي..
أنا الولد الذي أبحر
ولا زلت بخاطره
تعيش عروسة السكر

اختارها المهندس محمد خميس

لحظة

الطيف وسبعة ألوان

يبدو للظن أن اشعة الشمس بيضاء، غير أن هذا اللون هو مزيج سبعة ألوان هي ما تسمى الطيف، الألوان السبعة مرتبة حسب طول موجتها هي: الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، الأزرق، النيلي والبنفسجي.
وللألوان دلالات يتفق عليها ناس كثيرون، ومن ذلك: الأسود: يرمز للحقد والكراهية والموت.
الأحمر: يرمز للشهوة والجريمة والحب.
الأزرق: يرمز للتلدين أو النبل، أو الهدوء.
الرمادي: (خليط الأبيض والأسود)، للاكتئاب أو الاتانية.
البرتقالي: للطموح والكبرياء، الأخضر: للربح والمرح.
أما الأصفر: فيرمز للذبول، أو المرض ودنو النهايات أو الغيرة.



mukh2051@yahoo.com

سؤال يحييني

إحتياجاتنا الغذائية مع تقدم السن

تتينا الكور

في الحفاظ على صحة عظامنا، ومن أجل معادلة تعارض بعض الأدوية المتناولة مع إمتصاص كل من الكالسيوم وفيتامين (د).
وغالباً ما تقل قدرة جلدنا على تصنيع فيتامين (د) من الشمس، مع انخفاض فاعليته الكلية في تحويل فيتامين (د) إلى صورة نشطة وقابلة للإمتصاص.

وعادة ما نتصح بتناول ثلاث حصص غذائية من المنتجات الغذائية الغنية أو المدعمة بالكالسيوم وفيتامين (د)، ومن ضمنها منتجات الألبان والأجبان، وحبوب الإفطار، والخضار الورقية الخضراء الداكنة اللون مثل السبانخ، والسلمك المملح مع عظمه. ويعود سبب عدم كفاية فيتامين (ب١٢) فوق سن الخمسين إلى قلة إفراز الحمض المعوي في المعدة أو قلة إفراز العامل المساعد في إمتصاص فيتامين (ب١٢) في المعدة، مما يؤدي إلى نقص فيتامين (ب١٢) المتمثل في فقدان الشهية، وإلتهاب اللسان وشحوب الوجه وإلتهاب الأعصاب.

وتحتاج إلى زيادة تناول البوتاسيوم والحد من تناول الصوديوم (خاصة من ملح الطعام) من أجل أن نخفض خطر إصابتنا بارتفاع ضغط الدم. وتعتبر مصادر البوتاسيوم الرئيسية غنية بالألياف الغذائية أيضاً، مثل الشومر، البطاطا، البنندورة، والموز. ويمكن الإستعاضة عن الملح باستعمال الأعشاب والبهارات (كالثوم والبصل والحمض والخل والكزبرة والكمون والزنجبيل والفلفل الأحمر والبقدونس والريحان.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com

التقدم في السن عملية فردية وتؤثر على أنماط حياتنا، وتراكم نمط المعيشة الصحية. وللسلوك الغذائي تأثير إيجابي على صحتنا وبالتالي يحسن من نوعية حياتنا في الكبر.

وقد يصل الفرق بين عمرنا الزمني وعمرنا البيولوجي إلى نحو ثلاثين عاماً إذا ما إتبعنا السلوكيات المعيشية والغذائية الإيجابية، أي أنه يمكن لأعضائنا أن تكون سليمة كأننا في عمر الأربعين عند بلوغنا عمر السبعين.

وتعني عملية تقدم السن تغيرات فسيولوجية تشمل زيادة نسبة الأنسجة الدهنية وإنخفاض نسبة الأنسجة العضلية، وإنخفاض قدرة جسمنا على حرق ما نتناوله من طعام وعلى إنتاج الطاقة من الغذاء. كما وتعني هذه التغيرات إنخفاض الوظائف الفسيولوجية لأعضاء الجسم إذ تقل قدرتنا على إمتصاص العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن، وقد يرتفع ضغط الدم عن المعدل الصحي والذي عادة ما يبدأ بعد سن الخمسين، وينخفض معدل الإستفادة مما نتناوله من أطعمة وأدوية إذ تزيد فرصة التفاعل بين ما نتناوله من غذاء، وما نتناوله من دواء من الكبر.

وعند تقدمنا في العمر، نحتاج إلى سرعات حرارية أقل مما كنا نحتاجه عندما كنا أصغر سناً، بينما تزداد إحتياجاتنا الغذائية لعناصر غذائية معينة في الوقت نفسه، ومن أهمها: الكالسيوم، فيتامين (د)، فيتامين (ب١٢)، البوتاسيوم، والألياف الغذائية.

ونحتاج إلى المزيد من الكالسيوم وفيتامين (د) للمساعدة

