

العدد 21

حزيران / يونيو ٢٠١٧

لَمْ أَعُدْ عَبْدًا.. أَصْبَحْتُ سِنْدًا

مجلة نسائية مستقلة شهرية تُعنى بشؤون المرأة والمجتمع تصدر عن مراكز مزابا



4 مركز طبي يخدم ريف إدلب

6 النجاة من زواج ظالم

10 سنة أولى لجوء



عبد العزيز الموسى

المواصفات الراجحة للحصول على زوجة!!

ما هو مباح، أو من حق الزوجة الصغيرة خاصة إذا فقدت الزوج بما بحوزتها إذا ضاقت المصائر لا يكفي وحاجة على بيدر انعدام حس الكرامة والشخصية المتفهممة المستقلة في الرأي والثقافة الواعية، لا ثقافة وميوعة المسلسلات المحلية والغازية المرأة الواعية إن وجدت وهي حتى الآن نادرة وممنوعة ومتهمة باعتبارها متفذلكة وقليلة حياء وغير متربية وسلعة غير مرغوبة بل كاسدة ومثار تحفظ وسخرية، ليست على مقاس المجتمع وقد تحمل كل التهم وصولاً للخيانة والكل يرشقها لكونها ستجري النساء على الفجور والدوس في المنوع، هذا إذا افترضنا أن هناك زوجاً متفهماً مثل هذه المرأة، هو قطعاً أنه حلقه في المجتمع مع أنه يلهث من يوم العرس ومطالبه ليوم القيامة ويكذب باسم الشرف وباسم الأسرة وباسم الدين والعرف وباسم العقدة التاريخية التي تعایش عليها.

المرأة التي قلنا عنها، طائفة خجولة ساكنة متصلة غيبية صغيرة تخزن ضلالات الماضي والحاضر، وستكون عبثاً وعقاباً لمرحلة اجتماعية مهزومة تعتمد هذه المواصفات والزجر والضرب.. وجود امرأة متفهممة راشدة صاحبة رؤية وقرار أشبه بالجريمة وخرق للمعايير المألوفة.

من حيث لا ننتبه نحن نبحث عن امرأة معدومة الكرامة وقابلة لأي حقارة وهي ستكون المسؤولة عن تلوين الجيل باعتبارها الأم بكل اللبائات التي تدفع اليوم ضريبتها..

المرأة الراجحة في السوق أفضل ممكن متاح لإنتاج الذل والمهانة.

ماهي المواصفات الراجحة للحصول على زوجة؟ ما يتم تناقله على لسان الأمهات والقريبات، التمسك باشتراطات أولية بقدر عالٍ من الإكبار ليس الجمال وحده، مع كونه محور العملية لدى الزوج على الأقل، ما يؤخذ في الأهمية، قريبة الأهل الطاعة الإذعان التقبل والخوف والخجل وعدم المشاكسة والغباء أحياناً شرط مهم عند البعض.

المفارقة أن هذه المواصفات المطروحة في السوق المؤيد بتصنيف العجائز والتراث والمشايخ والأعراف والتقاليد هي التي تسرطن المجتمع من حيث لا ينتبه..

بيت محكوم بزوجته مراهم غيبية من هذا المقاس ستعطي الفرصة لكل أن يتلاعب بمصيرها بمن فيهم رجال مشهور لهم بالغباء المنفوخ في عباراتهم.. السكوت والخجل والطاعة هي آليات أولية لقضض زوج يتوق لهذه السمات، عندما تنقشر الحقيقة تتحول الأسرة لمباءة.. هات يا زواج وهات يا طلاق.. مجتمع مزور حتى فيما يمس حقيقة وجوده، أهم دواعي الفشل في استمرار حياة مستقرة تقع في خاتمة نقص أو انعدام الوعي والكرامة والقدرة على التعبير بصراحة وانسحاق الشخصية وتماهيها بالأم والعرف وبالتالي العجز عن القرار والعيش خارج الحياة الخاصة وخارج الحلم. تعيش المرأة بما يُسن عليها من خارجها، تعيش بالنيابة عن غيرها وعن ردود فعل غيرها وانفعالات غيرها، ليس بحوزتها غير نرق العبارة وفجاجة في اللفظ ومحدودية في الرؤية وهذه كفيلاً بخنق أي مشروع لاحق لتكوين أسرة إذا أخذنا في اعتبارنا شروط تعجيزية ومطالب تحول الزوج لكلب لاهت لإرضاء عرف المجتمع وزواجر الأهل والعيب والحلال والحرام والمنوع والغير مسموح به. ليس هناك



بلقيس ملكة سبا

بقلم: نوران المحمد

يأتيه بعرشها قبل قدومها. لم يذكر القرآن الهيثة التي أتت عليها وكيف قررت ذلك وما إذا علمت برفض سليمان للهدية أم لا. ودخلت على سليمان وقامت بجمع ثيابها حتى ظهرت ساقيها لظنها أن بلاط سليمان أو الصرح كان ماء فأخبرها سليمان أنه صرح من زجاج يجري من تحته الماء. فدهشت بلقيس من ملك سليمان ودخلت في دينه وقومها من خلفها.

وصفت بلقيس في معظم النصوص بالحكمة وقوة الشخصية، فكانت من أعظم من حكم اليمن.

تعود أقدم النصوص المكتشفة لملوك سبا في اليمن حتى الآن إلى حوالي مئة سنة بعد الفترة التي يعتقد أن الملك سليمان عاش فيها، إضافة أن كل أسماء الملوك كانت لرجال، حيث وجدت عدة أسماء لملوك قبل القرن العاشر قبل الميلاد، ولكن لا إشارة لامرأة حاكمة.

إلا أن الأبحاث في اليمن لا تزال في بداياتها فلا زالت الكثير من الأمور غامضة عن اليمنيين القدماء وتواجه البعثات الاستكشافية عدة معوقات أهمها الوضع الأمني المتدهور في اليمن.

بلقيس حيلة للتخلص منه فعرضت عليه الزواج وهو ما وافق عليه ذو الأذعار. فأمر الملك عبيده بالخمر وأخذت بلقيس تماطله حتى تمكن الخمر منه فاستلت خنجرًا من غمدها ونحرته، فتمكنت بذلك من حكم مملكة سبا بأكملها وكسبت طاعة قومها طاعة تامة، ونهضت بمملكتها لتصبح قوية ومرهوبة الجانب من قبل الممالك الأخرى. يسرد القرآن الكريم قصة ملكة سبا في سورة النمل، بعد تلقي السبئين رسالة سليمان التي ألقاها الهدهد وكيف تلقت بلقيس الرسالة التي تطالبهم بعبادة الله والكف عن تقديس الشمس. غلد القرآن موقف بلقيس إذ رفضت أن تستبد بربايها وطلبت المشورة من الملأ الذين هم بدورهم أكدوا لها ثقتهم بقدراتهم العسكرية وتركوا القرار النهائي لها.

أرادت الملكة اختبار سليمان وأرسلت له هدية (لم يسمها القرآن)، ولكن لا يستبعد أن تكون الهدايا هي ذاتها المذكورة في العهد القديم من طيب وأحجار كريمة وذهب. رفض سليمان الهدية وقرر الخروج بجيش ومقاتلة سبا.

قبل خروج الجيش كما هو مذكور في القرآن، طلب سليمان من أحد حاشيته أن

بلقيس كانت ملكة مملكة سبا الولد ذكرها في القرآن والكتاب المقدس. وفدت الملكة (غير المسماة في النصوص الدينية) على الملك سليمان.

وفصل رجال الدين والمفسرون والإخباريون في تفاصيل ذلك اللقاء حتى غدت شخصية هذه الملكة مادة خصبة للكتب القصص والروايات، وتعدّ هذه المرأة مصدر فخر واعتزاز لليمنيين.

ذكرت قصة هذه الملكة في التراث الإسلامي وفي التراث اليهودي والمسيحي وأيضاً الأثيوبي.

تقول الرواية العربية أن ملكاً حميرياً يدعى عمرو ذو الأذعار تولى الملك في مملكة حمير. وكان ظالماً جباراً ولهذا عرف باسم ذو الأذعار المشتق من الذعر. وانقسمت حمير بحسب ما روى الرواة فكان ذو الأذعار هذا وملك آخر يدعى عمرو بن شرجيل الذي ولى ابنه الهدهاد الملك عقب وفاته. حتى إذا كان الهدهاد على فراش الموت استشار بني قحطان في تولي ابنه الوحيدة بلقيس للحكم. فأشاروا عليه بأنها من أعقل النساء ولكنهم استنكروا أن تتولاهم امرأة.

لم يزل تهديد عمرو ذو الأذعار فديرت



المركز الطبي في URB يخدم مناطق ريف إدلب الجنوبي

بهم: شادية



اعتادت باسمين (٢٨ عاماً) من مدينة كفرنبيل التردد إلى المركز الطبي التابع لاتحاد المكاتب الثورية (URB) في مدينة كفرنبيل، وتقول: «منذ ثلاث سنوات استشهد زوجي في إحدى المعارك على جبهات جبل الأربعين بريف إدلب، أتوجه للمركز الطبي وهناك أحصل على الدواء الذي احتاجه لي ولأطفالي».

جاءت فكرة هذا المشروع بعد ارتفاع سعر الأدوية في المناطق المحررة، وعدم تمكن معظم الأشخاص من الحصول على الأدوية من الصيدليات الخاصة، وبدأ بتقديم خدماته في الأول من أيلول ٢٠١٥.

تقول مديرة المركز الطبي هلا الخطيب: «يقدم المركز معاینات وأدوية سورية مجانية، جميع الأدوية متوفرة كالمستشفيات وأدوية القلب والضغط، حتى الأمراض المستعصية كالمرطانات».

وتوضح الخطيب أن الفئة المستفيدة هم ذوو الاحتياجات الخاصة وعائلات الشهداء والمعتقلين، وهؤلاء لهم الأولوية في الحصول على الأدوية، بالإضافة للأثر الفقيرة، حيث يتم تحديد المستفيدين عن طريق مكتب الاستبيان التابع للمكتب الطبي. وبالنسبة للأمور المتعلقة بالدوام والأيام التي

هيام البيوش، وهي إحدى الموظفات في قسم الاستبيان، تقول: «نقوم كفريق استبيان بجولة على منازل الأشخاص الذين ترددوا لمكتبنا، لتقصي المعلومات عن وضعهم المعيشي وجمع كل المعلومات، ومن ثم يتم التقييم وإدراجهم بقائمة المستحقين، وأحياناً يكون علينا إقبال من أشخاص من خارج مدينة كفرنبيل لتشمل مناطق جبل الزاوية ومدينة معرة النعمان وريفها».

يتم فيها توزيع الأدوية تقول الممرضة بيل: «بالنسبة لتوزيع الأدوية على المستفيدين هناك أيام محددة، حيث يخصص يوماً الاثنين والأربعاء للنساء، ويوما الثلاثاء والخميس للرجال، ويوم الأحد يجري فيه تفقداً للصيدلية والأدوية المطلوبة ونعوض النقص، بالإضافة إلى تنظيف المركز». إن المركز الطبي لا يخدم فقط مدينة كفرنبيل بل يشمل القرى والبلدات التابعة لها، وذلك عن طريق فريق استبيان يتم من خلاله تقييم الحالات المستحقة.



أمام إرادتها سقط المستحيل

بقلم: شادية



لا أنكر بأنني شعرت بالأمان عندما أصبحت حرة، خضعت للعلاج الفيزيائي لمدة سنتين تقريباً بمركز دار أم القرى ببلدة جرجناز تحت إشراف ورقابة طبية، بعدها تمكنت من الوقوف على قدمي وليلتي ولكن بصعوبة. كنت مصرة فاطمة على إكمال حياتها بشكل طبيعي، حيث أكملت تعليمها وحصلت على الشهادة الثانوية بعد تشجيع من قبل أهلها وخصوصاً والدها الذي كان معها خطوة بخطوة خلال فترة علاجها، وهي الآن تعمل في إحدى المشافي بقريتها في قسم الاستقبال بعد أن تم رفض طلبها بالانتساب لإحدى معاهد التمريض لتمارس مهنة التمريض، المهنة التي حلمت بها منذ صغرها. وذلك بسبب وضعها الصحي.

لحظة طيش وجنون من قبل ذلك الرجل كانت كفيلة أن تؤدي بحياة فتاة ذليها الوحيد هو أنها كانت تتعامل معه بتريتها وصبرها، لكي لا تعود إلى بيت أهلها بعد شهر، ويطلق عليها تسمية مطلقة، ولكن بفضل إرادتها القوية وإيمانها الكبير برها بأنها ستقف على قدميها من جديد سقط أمامها المستحيل.

الخوف وأغمضت عيني، حاولت أن أنهض، لم أستطع، كان هناك شيء يمنعني من ذلك، فقامت بسند ظهري بيدي لعلي أستطيع النهوض أتفاجأ بيدي مملوءة بالدماء لاكتشف بأن طليقة دخلت من خاصرتي اليسرى وخرجت من ظهري».

من هنا بدأت للأساء والمعاملة التي عاشتها تلك الفتاة، دخلت سجنًا مظلمًا كئيلاً بدلاً من القفص الذهبي التي تحلم به معظم الفتيات.

تم نقل فاطمة من قبل أهل زوجها إلى مشفى بلدة تلمنس بريف ادلب الجنوبي، كان وضعها حرج للغاية حيث تسببت الطليقة بإصابة الكلية اليسرى بشكل كامل والطحال، بالإضافة إلى تهشم فقرة من العمود الفقري وكسر فقرة أخرى، كانت هذه الإصابة كفيلة بأن تسبب لها شللاً نصفيًا، وهناك جرت لها العمليات المطلوبة من فتح بطن وتثبيت الفقرات التي قام بها كل من الدكتور محمد الجسري اختصاصي جراحة عصبية، والدكتور ثائر العوض جراحة عامة.

تقول فاطمة: «بعد أن علمت ما حل بي قررت الانفصال عن زوجي، وطلبت الطلاق منه، ربما كان قراراً بعد فوات الأول، ولكنني

رغم الأسى الذي حل بها قررت أن تكمل حياتها كناجية، لا كضحية يشفق عليها كل من يراها، مصرة أن تعيش حياتها وتستغل كل لحظة فرح من حق كل فتاة من عمرها أن تعيشها.

فاطمة (٢٠ عاماً) من قرية الدبر الشرقي بريف ادلب الجنوبي تزوجت منذ أربع سنوات بشاب من بلدة مجاورة لقرتها، كانت حياتها معه تشبه الجحيم، اللغة المتعارف عليها فيما بينهما هي ضربها لأتفه الأمور. في إحدى المرات ضربها ضربة كسرت كظفها بالرغم من أنه لم يمس على رواجها شهر واحد.

لم يتوقف الأمر على هذا فحسب، لقد مرت فاطمة بحادثة أهدتها وكادت تؤدي بحياتها، ولكنها نجت منها بأعجوبة. تقول فاطمة: «بدأت الحادثة بمشاجرة بين زوجي وأهله، وبعد ملائمة دخل إلى غرفتنا مسرعاً والشرار يتطاير من عيني، فلحققت به لعلي أهدئ من حاله قليلاً، كانت تفصلني عن الحادثة التي فليت حياتي كلها بضع ثواني، البندقية بيده يتنقل كالمجنون بالغرفة، وبدأ بإطلاق النار، لم أعد أعرف ماذا أفعل؟!».

تتابع فاطمة: «جلست على الأرض من شدة

النجاة بأعجوبة من زواج ظالم

يقلم: نوران محمد

في مساكن الضباط في قطنا بريف دمشق. تتابع عفاف: «انقلبت حياتي جذرياً لدرجة أنه طلب مني نزع الحجاب، والتخلي عن حشمتي وحياتي والتماشي مع الوضع هناك، ما دفعني في بعض الأحيان للتفكير بالانتحار على أن أترك ديني وشرعي وأخلاقي».

وتضيف: «لم أشعر بالأمان لحظة واحدة فالخوف كان سيد الموقف، وعيناي لم تتوقف عن ذرف الدموع، وأحسست أني في سجن عنواته الداخل إليه مفقود والخارج منه مولود».

وجدت عفاف في الصلاة والدعاء الصبر والسلوان، وبقيت على هذه الحالة ٢٥ يوماً. وتقول: «كان اليوم الواحد يعادل سنة، وبعد تفكير مطول قررت الهرب وبأي ثمن، حيث لا مجال للاستسلام».

كان يجب إقناع الزوج بالسماح للزوجة بالذهاب إلى الجامعة، أجرت عفاف اتصالات عديدة مع أهله وأخبرتهم أن شرطها الأساسي لم ينفذ، وهو إكمال الدراسة، فتحدثوا مع ولدهم وطلبوا منه ألا يمنعها من الذهاب إلى الجامعة في مدينة حماة.

تعتقد عفاف أنها «كانت فرصة ذهبية للهروب دون العودة لذلك السجن المظلم». وافق الزوج وسافرت الزوجة إلى مدينة حماة، والتقت صديقاتها، وتقول: «أخبرتني بكل ما حصل، فلم يتوانين عن تقديم المساعدة وقدمن لي كل ما احتاجه من دعم في كافة النواحي».

تواصلت عفاف مع محكمة شرعية في ريف ادلب، لرفع دعوى الطلاق، مفضلة عدم العودة إلى منزل أهلها بلا طلاق، وتقول: «انتهت القضية لصالحني وتحيرت من ذلك السجن بأعجوبة، وشعرت بأن أثقل حمل على صدري قد زال، وردت الروح إلى الجسد الميت كما لو أنك وصلت إلى شاطئ النجاة بعد الغرق المحتم، فمع الإرادة والأمل ليس هناك مستحيل».

لم تشعر عفاف بقدوم الوقت المناسب، ومع استمرار الضغوط من والديها ورغبتهم الشديدة بتزويجها اعتقاداً منهم أنها ستكون بحال أفضل، خضعت لرغبتهم وقبلت بالفكرة، وخاصة بعد كل تلك الإغراءات والوعود الواهمة من طرف أهل الشاب، وأولها السماح بإكمال دراستها الجامعية، وتقول: «أما عن عمل الشاب فأخبرونا أنه يعمل موظفاً في الاتصالات في دمشق، هنا بدء التجهيز لمراسم الخطوبة بأسرع ما يمكن، وبعد أسبوع تم الزفاف، ولم يتسن لنا الاستفسار جيداً عن أصول العائلة والشاب».

قضي الأمر وتم الزواج، وبعد يومين تم الرحيل إلى دمشق، حيث مكان السكن والوظيفة المزعومة. تقول عفاف: «هنا كانت الصاعقة الكبرى في حياتي، حيث ما علمت به لم يكن في الحسبان، وهو أن من تزوجته يعمل لدى صفوف النظام ويسكن

حين تولد الحياة من صلب الموت، نتعلم أن نصير على كل الظروف مهما كانت صعبة وقاسية، وتحمل في طياتها الكثير من المعاناة والألم. وهذا ما حصل مع ضحية من ضحايا الواقع المر الذي تعيشه الفتيات السوريات، من مستقبل مجهول على كافة الأصعدة.

عفاف (٢١ سنة) عندما كتبت في السنة الثالثة في الجامعة تدرس الأدب الإنكليزي، وكأي فتاة تطمح لإكمال دراستها والتخرج بشهادة جامعية، ليفتح المجال أمامها للعمل سواء بالتدريس أو التدريب أو أي عمل آخر، لكن في واقع الأمر ما خططت له للمستقبل لم يكن كما رغبت.

تقول عفاف: «ببساطة وضع الأسرة ووالدي المريض والمقعد لا يحتمل مزاولتي للدراسة».

وتضيف: «هذا الوضع أجبر والدي على تزويجي لأول شاب يتقدم لخطبتي رغم رفضي المستمر، وعدم قناعتي».



الفحص المبكر خير علاج لسرطان الثدي

بقلم: نوزان محمد

يمنعك من مراجعة الطبيب بشكل دوري.

عرف عن هذا المرض بأن النساء الأكثر تعرضاً للإصابة به تريد أعمارهن عن الأربعين عاماً. وممن لديهن تاريخ شخصي أو عائلي (الوراثية)، أو يعانين من السمعة المفرطة في مرحلة سن اليأس، بالإضافة للتعرض الكثيف للإشعاعات في منطقة الثدي، وغيرها من الاحتمالات السائدة للإصابة.

أم أحمد، وهي مسؤولة في مركز مزايا، أبدت إعجابها بتلك الجلسة التوعوية التي استمرت قرابة ساعة فائلة: «شعرت براحة في نفسي بعد توضيح مضمون هذا الموضوع الحساس، وإني أشجع مثل هذه الأنشطة التي تهدف لدعم المرأة صحياً وفكرياً، ونحن مستعدون دائماً لأي نشاط هدفه توعية المرأة في كل المجالات».

ضروري للغاية».

يجب المواظبة على الفحص الذاتي للثدي، وإجراؤه بشكل دائم بدءاً من سن الثلاثين عاماً ويكون بعد الانتهاء من الدورة الشهرية بطريقتين: الأولى: الفحص بالتأمل من خلال الوقوف أمام مرآة كبيرة ونزع الملابس حتى الخصر، وبعدها رفع الذراعين للأعلى مضمومتين فوق الرأس، ومراقبة إن كان هناك أي تغير في حجم الثديين أو الحلمة.

الثانية: الفحص بالتحسس ويكون بضغط خفيف بشكل دائري على الثديين. تقول المرعي إن «ما يقارب ٩٨٪ من النساء اللواتي يكتشفن ويعالجن مرض السرطان مبكراً، يتخلصن منه نهائياً خلال خمس سنوات إن شاء الله، لذا نحث جميع النساء على عدم إهمال أي شكوى في الثدي، ولا تجعلني الضجل

«أنت الأمل، لا تتأخري، الفحص المبكر صحة وحياة».

تحت هذا العنوان بادرت جمعية الأمل بعمل جلسات تثقيفية وتوعوية، وذلك بإرسال متطوعات إلى حيث يتواجد النساء، من أجل ضرورة التوعية بسرطان الثدي، ولا سيما في الوقت الراهن شبه المهدوم من الخدمات الطبية، توضيحاً لفاعلية الكشف المبكر عنه وطرق الوقاية منه.

نشأت جمعية الأمل لمكافحة السرطان في ظل الظروف الصعبة، وأثبتت وجودها في هذا التخصص من خلال تقديم الخدمات العلاجية مجاناً، وتأهيل الكوادر المختصة.

أسماء المرعي، وهي إحدى متطوعات الجمعية، زارت مركز مزايا في كفرنبيل، في شهر شباط ٢٠١٧، للحديث عن مدى أهمية كشف المرأة لهذا المرض، والذي يصيب عدداً لا يستهان به من النساء، حيث أن واحدة من بين كل ثماني سيدات معرضة للإصابة بمرض سرطان الثدي. تقول أسماء: «لم يعد سرطان الثدي ذلك المرض المخيف كما كان في الماضي، ويعود الفضل في ذلك لتطور تقنيات الكشف المبكر عن هذا المرض، حيث أصبح مثله مثل أي مرض يمكن أن يصيب الإنسان، وهو مرض قابل للشفاء حين يكتشف باكراً».

ومن أعراض سرطان الثدي: كتل جديدة في الثدي، تضخم الثدي، تهيج الجلد، ألم في الثدي أو الحلمة، ورم العقد اللمفية تحت الإبط.

وأضافت المرعي: «عند اكتشاف تغير في طبيعة الثدي فتمتة حالات طبية أخرى غير سرطان الثدي، يمكن أن تؤدي إلى تغير في حجم الثدي أو في نسيجه، ومراجعة الطبيب في هذه الحال أمر



الحرب دمرت أحلامي وأحلام زوجي

بهلم: ديمه الموسى

وقال لي بعد أن انطلق السرفيس إنه أعطى الضابط كل المال الذي جمعناه من بيع أثاث منزلنا في حمص، وذلك لأن زوجي كان مطلوباً للاحتياط ونجا بأعجوبة فقلت له «الحمد لله على سلامتك والله يعوضنا بالأحسن».

وأخيراً وصلنا إلى بلدتنا بعد سفر شاق جداً، ما من منزل ناوي إليه فاستقبلني أهلي لمدة أسبوع ووالدة زوجي حوالي أسبوع أيضاً حتى وجدنا منزلاً قديماً للأجرة.

وبدأ زوجي بالبحث عن عمل، ولكن دون جدوى، فتارةً كان يعمل في بسطة خضرة، وتارةً عند حداد، وتارةً يعمل على بسطة بنزين، ومع كل هذا التعب والعناء لم يستطع أن يؤمن لنا حياة رفاحية، إلا أن هذه الحياة تظل جميلة لما يوجد فيها من حرية وكرامة بعيداً عن الإهانات والتهديد بالسجن وقصاص التعذيب، أملين الخلاص من جميع الظلم والعيش بحرية وكرامة ومستقبل جميل.

كفرنبل كونها كانت محصرة من الجيش الأسد المجرم، فلم يعد قادراً على تحمل مضايقات الجيش ونهبه له على الطريق في الحواجز، ففي تلك المرة قال لي زوجي إن الشبيحة أصروا على سرقة كل راتبه ولم يعد قادراً على تحمل هذا الوضع فقرر بيع جميع أغراض بيتنا ثم السفر إلى كفرنبل، وبهذا يكون قد خسر وظيفته وأنا خسرت دراستي، خسرت كثيراً، ضعننا وتحطمت أحلامنا وآمالنا ولم يكن أمامنا من حل سوى السفر والعيش بحرية دون ذل.

هكذا عدنا للضيعة ولم يخل طريقنا من الإهانة وسرقة الأموال، فعلى أحد الحواجز بين حمص وكفرنبل أوقفنا شبيح وأخذ الهويات من الجميع وبعد مرور أكثر من ساعة عاد وسلم الهويات جميعها للسائق إلا هوية زوجي فصرخ باسمه وأنزلوه فقلت بيني وبين نفسي أخذه ولن يعيده أبداً.

بدأت عيوني بذررف الدموع وبعد مرور نصف ساعة عاد زوجي وتابعنا سفرة،

اسمي نورهان من مدينة كفرنبل تزوجت شاباً من بلدتنا وأنا أبلغ من العمر (٢٠ عاماً).

كان زوجي يعمل مهندس اسمنت في شركة تابعة للنظام الأسد، وقد استأجرنا بيتاً قريباً من مكان عمله، حيث كانت وظيفته في ريف حمص الشرقي في بلدة تدعى صدد.

كان زوجي يذهب لوظيفته وأنا أدرس في كلية التربية في جامعة تشرين في محافظة اللاذقية، فكانت هذه الفترة الأولى لحياتنا الزوجية، وكنا فرحين جداً وبنينا آمالاً وأحلاماً كثيرة في تأسيس حياة مستقرة، ومع اندلاع الثورة السورية بدأت معاناتنا حيث أخذ الجيش وشبيحته يضايقوننا لكوننا من كفرنبل، شعلة الثورة السورية. فكنت أتحمّل إهانات الجيش المتواجد على حواجز الطريق وأنا ذاهبة من منزلنا إلى اللاذقية لجامعتي وأنا عائدة أيضاً لكن دون أن أخبر زوجي كي لا أزيد في مأساته. وهكذا إلى أن قرر زوجي الانشقاق عن وظيفته والسفر إلى



أبو الوليد يتحدى الشيخوخة

بقلم: مها الأحمد

ثلاثة أطفال: حسين (5 سنوات) وربما (4 سنوات) وأخيراً نور الهدى التي رزق بها منذ شهر تقريباً، بالإضافة لإخوتهم من الزوجة الأولى وعددهم تسعة.

أخلاق أبو وليد ومحبته للناس والحياة لم تتغير بالرغم من صعوبة الزمن والظروف بل بقيت أصيلة تستمد أصالتها من الأرض التي تربي عليها، وهذا ما جعله يحظى بمحبة الناس من حوله ومحبة أصدقائه.

أبو سعيد مجتهد فيه تلك الروح ويقول: نحن بحاجة لأناس كأبي وليد لتعلم منهم الحفاظ على الحد الأدنى من مبادئنا وأهدافنا والسعي لتحقيقها رغم الحرب الصعبة.

بها أبو وليد.

يتمتع أبو وليد بصفات أخرى جعلت منه بطلاً أخلاقياً فهو يحب مساعدة الآخرين وخاصة المحتاجين من الناس حيث يتحلى بروح التعاون والتكافل، فهو لا يحرم أي محتاج من معارفه وأصدقائه من المساعدة المادية، فينفق حوائجهم ويساعدهم بما يستطيع، وربما هذا هو السر في بركة عمره ورزقه كما يقول جاره أبو سعيد.

ابنته صفاء (35 عاماً) تقول إن والدها من أوائل المعارضين للنظام وإنه تعرض للاعتقال بسبب ذلك وسجن عدة سنوات ثم أفرج عنه. توفيت زوجته الأولى فتزوج الثانية رحمة وهو في عمر 87 عاماً وأنجب منها

يحمل أبو الوليد (85 عاماً) من قرية حزارين ابنته نور الهدى البالغة من العمر شهراً واحداً ويغني لها بعض الأناشيد الجميلة، بعد أن عاد من عمله بتقليم أشجار التين والزيتون التي يشتهر بها ريف ادلب.

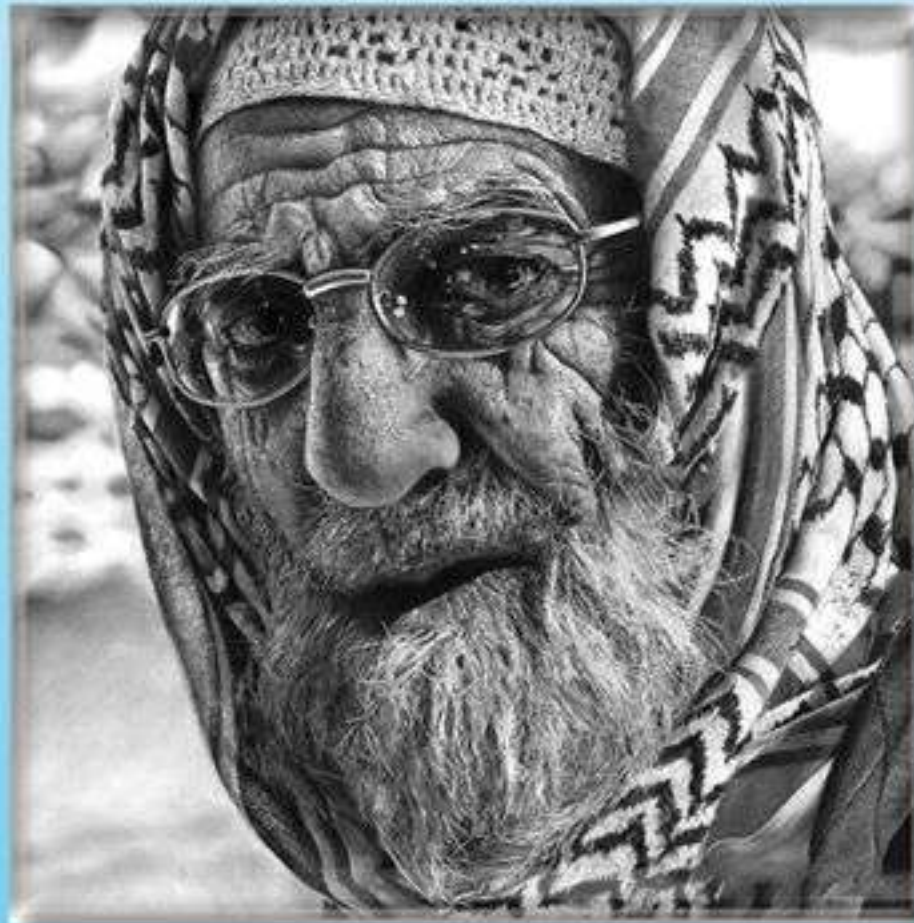
«أصبح الغداء جاهزاً يا أبا وليد»، تقول زوجته رحمة (42 عاماً) من قرية كفرنبودة. فيقبل لتناول الغداء بكل شراهة بعد يوم شاق من العمل أمضاه في الحقول خارج المنزل.

يقول أبو وليد إنه لا يستطيع الجلوس بلا عمل أبداً رغم كبر سنه، فهو يشعر أنه بحاجة لأن يعمل دائماً كي لا يستسلم للكسل والعجز المصاحب لكبر السن.

زوجه رحمة مسرورة من زوجها وتصفه بأنه يتمتع بروح مرحة شابة ولديه أمل مستمر بالحياة.

قاسم (50 عاماً) هو ابن أبي وليد من زوجته الأولى يؤكد أنه رغم الظروف الصعبة للحرب إلا أن أباهم كان له الدور الأكبر في منحه الصبر، فهو يستمد القوة منه وخاصة بعد أن أثر الألب أن يبقى في البلد وأثر العمل في حقوله وأراضيه على أن يهاجر خارج البلد وناضل من أجل ذلك، بالرغم من أن عدداً من أولاده هاجر إلى تركيا لقسوة الظروف.

أبو سعيد (55 عاماً) الجار الأقرب لأبي وليد يعترف بمعاملة أبي وليد الحسنة ويصفه أنه من الناس النادرين الذين يتمسكون بالإصرار على النصر والحياة والتمسك بالأرض، وهو يحيي روح الأمل والتحدى والصبر التي يتحلى



سنة أولى لجوء..

بقلم: مهدي حكيك

وبخيلتي بلامح سرعان ما اختفت.
خييات متسارعة هزرت رأسي فتلاشت.
كامب أشبه بسجن بدون سلاسل
أو سجان. وجبات غير معروفة في
أوقات معينة لا وقت لديك للجوع ولا
للشبع ولا حتى للتشهي. لأدرك حقاً أنني
أصبحت لاجئ. لاجئ لا تتقن التعود
على عادات بلدها البديل الجديد.
ويبدو أنه الدائم. لاجئ غريبة عن
كل شيء، وغريب عنها كل شيء. لون
الوجوه ولون الشعر ولون اللسان
ولون الروح أيضاً. تستيقظ كل صباح
لتعيد ترتيب كلماتها في حال مرت
بأحد الغرباء السابقين لاجئ نجيد
إيجاد الفروق بين الأشياء والأسماء

يصرخ مثلاً مع حالة وجوده التي
تشبه القطيع الذي ينقله صاحبه غير
مدرك الوجهة التي يأخذه إليها.
وذكرى قارب لا يحسن استقبال
صاعديه إلا ببث الرعب فيهم كوسيلة
روتينية للترحيب ويساعده على ذلك
تهيوهم لهذا الرعب المسكون فيهم
مذ قرروا الرحيل. ويحرم لم تلاقه
صفة غير الغدر مذ أخذ اسمه يطرق
مسامعي. فلا الصفة ساعدتني على
الوثوق به ولا أنيس مقرب يتعايل
علي بكلمات تذهب عني الخوف
الذي زاده عدم معرفتي بالسباحة.
بلاد جديدة لغات أيضاً أناس
مختلفون كلهم مروا بطريقتي

سنة أولى لجوء كيف لهذه السنة
أن تمر كباقي السنين وهي الأكثر
تفكيراً وشتاتاً واغتراباً وحنيناً واشتياقاً
وأقلها حياة. في هذا اليوم لن يكون
لي متسع إلا للذكرى. ذكرى تلك
المساحة الأزهرية التي اتسعت
للجميع من عاش منهم ومن مات
من نام على وسادة أو على رصيف
أو في فندق قديم ينام فيه الناموس
أكثر من البشر لتدني أجرته. من أكل
الصندويشة أو من سمحت له نقوده
الجلوس في مطعم على مهل. مهل
يسمح له بالخوف من الموت المنتظر.
ذكرى سيارة تقل العشرات بعضهم
يسبحون الله لأول مرة والبعض



مثلهم فلا انت راض عن وجودك
ولاهم أيضا ممتنون. والابتسامة هنا
ماهي إلا خديعة راقية.

لاجئة أنا لكن في الصف الأول من
المدرسة أتعلم الحروف والكلمات،
وألعب مع زملائي في الصف، وأحياناً
أجيد المشاغبة، لكن معلمتي لا
تضريني بل وحتى لا تؤبخني، لأنني

لاجئة كبيرة وفي الصف الأول.
سنة أولى لجوء في الثلاثين من عمري
واغتتيال الأمنيات يلاحق ما تبقى
من سنتيني، سنة أولى لجوء وافتعال
الذكريات لازال يغري حنيني.

مشاكسة، لكن سرعان ما يذهبون
لترجع وحيدة لكن ليست كنجمة..
وحدها النجوم هنا هي ما لم ترها.
حتى الفصول تستطيع أن تراها كلها
في يوم واحد. برد الشتاء قارس أكثر
مما ينبغي وخريف هذه البلاد طويل.
لكن الخضرة مستمرة، أشجارهم تجيد
الاضرار الدائم لا أعرف لماذا.

فكرت ملياً أن أهدي جيراني زهوراً
لأعبر عن امتناني. لهم ليس لجعلي
أشعر بالأمان أولاني تمنيت لو أنهم
عاملوني كالناس في بلادي، لا بل لأنهم
لم يعاملوني بعداء فقط. نعم الناس
هنا لا تستطيع أن تلقي عليهم سوى
التيحات اليومية. وتفتعل الابتسامات

والوجوه والألوان وتجعل المفارقة
سبيلها الوحيد لتذكر ما اعتادته في
بلدها. لاجئة تهين نفسها لتكون
نموذجاً جيداً عن الآخرين ويتعبها ما
تراه من صور لا تليق بسمعة الناس
التي تنتمي إليهم لتتذكر دائماً مثل
أمها الشعبي: «ماذا يفعل عطار مع
مئة؟».

لاجئة تبحث عن عمل يذهب عنها
هذه الصفة التي جاءت لتسكن
بلاد ليست لها وتأخذ شيء ليس من
حقها في عرف أصحاب تلك البلد،
لاجئة تجيد الحنين لتبته كلمات على
الفيسبوك، فتجمع حولها كل من
عرفت بـ «لايك» أو تعليق أو حتى



فوائد الفجل

بقلم: ديمه



على تنزيل الوزن والمحافظة على رشاقة الجسم. والفجل غني بفيتامين ج وكذلك الفوليك وهي كلها مركبات مضادة للأكسدة فهو يستخدم كطعام مساعد في كثير من السرطانات مثل سرطان الفم والمعدة والأمعاء والكلىة والقولون.

من الماء والألياف، الأمر الذي يساعد في تنشيط حركة الأمعاء وكذلك التخلص من الإمساك وهذا يقى بدوره من حدوث البواسير، والفجل مدر للبول أيضاً مما يساعد مرضى الضغط وكذلك مرض احتباس السوائل ويساهم في طرح السموم عن طريق الكلىة. كما أنه قاتل للجراثيم مما يجعله مطهراً للجهاز البولي ويساعد في تخفيف الالتهاب والشعور بالحرقه ويتميز بأنه أيضاً ذو سعرات حرارية قليلة جداً وهو غني بالألياف مما يجعل امتصاصه بطيئاً ويساعد

الفجل هذا الطعام ذو القلب الأبيض والقشرة الحمراء القرمزية الفريدة، ليس جميلاً في مظهره فقط وإنما له فوائد صحية متنوعة.

تشير الدراسات إلى أن الفجل له تأثير مزيل للسموم لذلك فهو يستخدم لطرح السموم وخصوصاً تلك السموم التي تطرح عن طريق الكبد وكذلك من المعدة كما أنه يحسن من حالة الاصفرار الناجمة عن مشاكل الكبد ويقلل من تحطم الكريات الحمراء عند مرضى فقر الدم. ويحتوي الفجل على نسبة كبيرة

تبييض الأسنان

بقلم: نوران



أسهل وأفضل طرق تبييض الأسنان:

-الطريقة الأولى: أضيفي ملعقة خل إلى كوب من الماء الفاتر، ومضمضي به ثم فرشي أسنانك بطريقة عادية، ولاحظي الفرق.
-الطريقة الثانية: أضيفي ملعقتين من بيكربونات الصودا إلى عصير الليمون، ثم ضعيه على أسنانك بإصبعك، واتركيه لمدة ثلاثة دقائق فقط.

-الطريقة الثالثة: عصير الليمون والملح وتكون بعصر ليمونة، وإضافة القليل من الملح إليه، ثم المضمضة بشكل مستمر بهذا المحلول، وتركه فترة على الأسنان.
-الطريقة الرابعة: النعناع وتكون بطحن أوراق النعناع، وإضافة زيت الزيتون عليه، واستخدام

حيث نقوم بتجفيف وطحن أوراق الغار وإضافة قشر البرتقال إليها، ومن ثم دهن الأسنان بها بشكل يومي.

هذا المزيج في دهن الأسنان يوميا.
-الطريقة الخامسة: زيت الزيتون حيث يتم فرك الأسنان بقطنة مغموسة بالزيت، أو وضع الفرشاة بالزيت وغسل الأسنان بعدها، ويعمل الزيت على المحافظة على نظافة الأسنان، بالإضافة لتقوية اللثة ومنع نزيفها.

-الطريقة السادسة: العسل ويكون بوضع عسل طبيعي على فرشاة الأسنان، ومزجه بمعجون الأسنان من فترة إلى أخرى، وذلك لما يحتويه العسل على فوائد تعود على صحة الأسنان.

-الطريقة السابعة: قشر الليمون أو البرتقال، وذلك بفرك الأسنان من الداخل به فهو مفيد في تبييض الأسنان.

-الطريقة الثامنة: أوراق الغار





الشهيد محمد خالد الحبش

ولد في مدينة كفرنبل عام ٢٠١٨ / ٣ / ١٩٨٨.
عاش في عائلة مكونة من أربعة ذكور وبنتين، متزوج ولديه طفل واحد. شارك في العديد من المعارك، وتعرض لإصابات عدة كانت إحداها في قدمه مما أدى إلى كسرها في معارك حلب. استشهد محمد بتاريخ ٢٠١٦ / ٧ / ١ حيث تعرض لإصابة في رأسه أدت لوفاته على الفور أثناء رباطه على تخوم قوات الأسد في حلب مع صديقه علي الدامور.



الشهيد محمد الحيني

ولد عام ١٩٨٥ في مدينة كفرنبل عاش في عائلة مكونة من خمسة بنات وثلاث أولاد، درس في مدارس المدينة وعمل في مجالات مختلفة. تزوج محمد ورزقه الله بثلاث بنات وولد. انضم الشهيد إلى صفوف الثوار وشارك في العديد من المعارك منها معركة تحرير كفرنبل. استشهد بتاريخ ٢٩ / ٩ / ٢٠١٦ مع رفاقه (شهداء المغارة) في غارة روسية طالت مغارة يتحصنون بها في ريف حماة.



الشهيد عامر محمد البيوش

ولد في مدينة كفرنبل ١٠ / ٣ / ١٩٦٠ متزوج وأب لعائلة مكونة من ثلاثة ذكور واثنين من الإناث. ساهم في العمل الطبي منذ بداية الثورة وخاصة أثناء معركة تحرير مدينة كفرنبل استشهد بتاريخ ٢٠١٧ - ٣ - ٥ مع ستة من أقربائه جراء قصف لطيران العدوان الروسي طال منازل المدنيين في مدينة كفرنبل بعد منتصف الليل.

