

نسَاءُ كَفَرْنِیْ

عِیْ

لَمْ أَعُدْ عَبْثًا.. أَصَبْتُ سَدًّا



روضة السنافر للأطفال

عدد من النساء كنَّ يتردّد في التسجيل بدورات مركز مزيا بالرغم من رغبتهن الكبيرة بالتعلم والتدرب ذلك لأن لديهن أطفال صغار فكُنَّ يقعن بين خيارين إما جلب هؤلاء الأطفال إلى المركز وبالتالي التشويش على المتدربات والمدربات نتيجة الصخب الذي يحدثه الطفل أو تركهم في المنزل الأمر الذي يشغل بال المتدربة خلال تواجدها بالمركز.

فكان الاقتراح من مديرة مركز مزيا السيدة غالية الرحال بافتتاح روضة لاستقبال أطفال المتدربات لمساعدتهن على التركيز والاطمئنان على أطفالهن.

حيث تم بعون من الله وفضله افتتاح روضة السنافر للأطفال القريبة من المركز من حيث المكان وذلك حرصاً من الإدارة على توفير الراحة النفسية والهدوء للمتدربة حيث أصبح بإمكانها الاطمئنان على أطفالها متى شاءت وبذلك تحقق أفضل النتائج في العمل.

وقد لوحظ إقبال شديد على التسجيل في الروضة حتى من أبناء غير المتدربات بمركز مزيا حتى وصل العدد إلى أكثر من ٧٥ طفل خلال الشهر الأول من الافتتاح.

جعلت هذه الروضة من أهم أولوياتها تقديم الرعاية و الاهتمام للأطفال من حيث تعليمه الآداب العامة و السلوك الحسن والمنظم ومشاركة الغير وإقامة العلاقات الودية مع الآخرين ، والعمل لإخراجه من حالة الاكتئاب و العدوانية والخوف في ظل ما نعيشه هذه الأيام من حرب وتحطم نفسية الطفل إلى جو الحياة الطبيعية ليعيش مثله مثل أي طفل في هذا العالم.

وتقوم أيضاً بمراقبة الحالات النفسية لكل طفل والكشف عنها وإيجاد الحل المناسب لها ، وذلك بمساعدة المرشدة النفسية والكادر المجهز للعمل على ذلك ، ومشاركة الأهل بإعطاء جميع المعلومات اللازمة عن حالة الطفل المسجل لديها ليتم العمل عليها ودراستها وتقديم الحلول المناسبة لها.

بالإضافة إلى وجود برامج تعليمية مبسطة للطفل بحيث تكون حجر الأساس لدخوله المدرسة عبر تعليمه المبادئ الأولى كتعلم الأحرف الهجائية والأرقام وبعض من سور القرآن الكريم ، مع وجود الألعاب الترفيهية التي تساعد في تنشيط عقل الطفل وإدخال الفرح والسرور إلى قلبه والذي كبر قبل أوانه علّها تنسيه مرارة وقسوة هذه الظروف لنزرع فيه الأمل والتفاؤل بالمستقبل.

بقلم: كادر مزيا



لماذا نغير طابع طفلي وهل هناك علاج له



لم أعد أفهم كيف أتعامل مع ولدي أسامة ، فقد أصبحت تصرفاته تقلقني ،تغير كثيراً فبعد أن كان ولداً هادئاً ومجداً في دروسه ،أصبح مشتت الانتباه ،كثير الحركة متراجعاً في مدرسته ومعلمته تشكو منه لأنه يخرج من مقعده أثناء الدرس ويتجول في الصف ،يخلق الأعداء الواهية للخروج منه ، كما أنه يتكلم في أوقات غير ملائمة ،ويجيب عن الأسئلة بسرعة ومن دون تفكير،لهذا تراجع أدائه وتحصيله الدراسي ،وتضيف أم عمر مؤكدة«هو غير اجتماعي وغير قادر على اكتساب الأصدقاء لذلك فإن أصدقاءه قلة وهو على الأغلب لا يحسن اختيارهم ولا يستطيع الحفاظ على تلك الصداقة لفترة طويلة»هذا ما تقوله أم عمر عن ابنها أسامة وهو في العاشرة من عمره .

الحرب

أثرت بشكل أو بآخر

على هؤلاء الأطفال ومعظمهم بين سن الثالثة والثانية عشر هم من يعاني من هذه المشكلة وهي تشتت الأفكار، كثرة الحركة، والعدوانية مع غيرهم، كما أنهم يعانون من عدم الثقة بالنفس، خوف، قلق، تبول لا إرادي وتعلق زائد بالأهل .

ولعلاج هذه الحالات تقول فاتن:«الصبر عليهم واحتمالهم إلى أقصى درجة، فلا يجوز استخدام العنف معهم لأن استخدامه معهم يمكن أن يتحول إلى عناد ، ثم إلى عدوان مضاعف، لذلك يجب أن يكون القائم على مساعدتهم على علاقة جيدة معهم ومتفهم لحالتهم ، كما يجب على الأهل ألا يظهروا خوفهم أمام أبناءهم مهما كانوا خائفين .»

في حين يقول الأستاذ أحمد العثمان مجاز في علم النفس:«يجب أن يعالج الطفل عن طريق الحافز»الجائزة»وأن توضع أمامه لتذكره كلما نسي ، وأن يقبل منه أي تقصير في الأداء ،بمعنى أن يكون هناك ارتباط شرطي بين الجائزة والأداء على الوجه المتفق عليه».

هي واحدة من أمهات كثيرات احترن من تصرفات أبناءهن في ظل هذه الأحداث ، فحال أسامة هو حال معظم أطفال سوريا لاسيما مناطق النزاع حيث القصف والقتال المستمر والتي تركت آثارها السلبية على نفسية الأطفال على مدى أربع سنوات دامية.

وتتابع أم عمر «لقد أصبح أسامة يعاني من النسيان ،نسيان الأشياء الشخصية وتكرار النسيان كما أنه لا يهتم بالترتيب (هندامه ، ألعابه ، كتبه ودفائره)وتحيز بالفوضى في كل الأمور ،كما وأصبحت حركته الزائدة المثيرة للانتباه وكثرة قلملمه وعدوانيته أكثر ما يقلقني».

وتتهدد متسائلة «هل من علاج لحال ولدي أسامة وما هو هذا العلاج يا ترى»

من جهتها المرشدة النفسية فاتن السويد من كفرنبل تقول:«طبيعي ما يعانيه أسامة فهو يعاني ما يعانيه الكثير من الأطفال في ظل الحرب الدائرة في سوريا، ولاشك أن هذه

يقول د.جولد شتاين..الخبر بشؤون الأطفال:» دائماً أعط تعليمات ايجابية لطفلك فبدلاً من أن تقول (لا تفعل كذا) أخبره أن يفعل كذا وكذا ، فلا تقل:(أبعد قدمك عن الكرسي) وبدلاً من ذلك قل له (ضع قدمك على الأرض)وإلا فسوف يبعد الطفل قدميه عن الكرسي ويقوم بعمل آخر كأن يضع قدميه على المكتبة «إضافة لتقدير الطفل وتحفيزه دائماً على المحاولة.....محاولة نسيان أو تجاهل ما يجري حوله والاتفات إلى كل مفيد ومتاح لاستمرار حياة طبيعية وناجحة ... والله ولي التوفيق

بقلم:هاديا المنصور

الطلاق....إنظار طويل

المنزل بمهنة كالخياطة وغيرها أو انتظار إحسان الناس بما فيهم أهلها و أقربائها وهو غالباً ما يحدث .

أو التخلي عن أمومتها والتنازل للزوج عن الأولاد إن أمكن ذلك ، وتبقى هي الطرف الخاسر على كافة الأصعدة . إن ممارسة الزوج السلبية لحقه في الطلاق واستخدامه كوسيلة للضغط على الزوجة يؤدي إلى انحلال الروابط الأسرية وتدهور الحالة النفسية للأطفال في حال وجدوا مع العلم أن الإسلام أمر بحسن معاملة الزوجة قال تعالى «فإمسك بمعروف أو تسريح بإحسان» صدق الله العظيم.

بقلم: أم عزو

لا تستطيع مقاضاته فتضطر للجوء إلى محكمة شرعية و التنازل عن كافة حقوقها لتحصل على الطلاق بشكل غيبي أما في حالة النزوح وعدم معرفة مكان الزوج فتنتظر الزوجة حتى تنتضي المدة المسموح بها للمطالبة بالطلاق الغيبي . وتكون الزوجة بذلك هي من تدفع الفاتورة الأكبر في جميع الأحوال.

هذا بالإضافة إلى نظرة المجتمع القاسية اتجاه المرأة المطلقة و اعتبارها إنسانة من درجة ثانية. تحمل الزوجة مسؤولية تربية أولادها وإعادتهم وتقع أمام عدة خيارات جميعها «مرّه» فإما أن تعمل وهو «أمر غير مقبول على الأرجح» إلا في حالة عملها داخل

«رماني وولدين عند أهلي منذ ثلاث سنوات دون أن يسأل عنا أو يبعث بمبلغ من المال لطفليه» تقول زهرة.

زهرة نموذج لنساء كثيرات يعانين من مشكلة الحصول على الطلاق. كثرت حالات الشقاق بين الزوجين في ظل الثورة نتيجة الظروف المعيشية الصعبة ، مما زاد في ظاهرة هجر الزوج لزوجته ورميها عند أهلها تاركاً إياها معلقة دون نفقة أو طلاق وقد ساعد على انتشار هذه الظاهرة اضطراب الوضع القانوني وارتفاع نسبة النساء مقارنة بالرجال، الأمر الذي خلف نسبة من النساء ينتظرن الطلاق إلى أجل غير مسمى.

وعلى هذا فإن معظم النساء اللواتي هجرهن أزواجهن يعانين من مشكلة الحصول على الطلاق وخاصة عندما تقيم الزوجة في منطقة محررة بينما يسكن الزوج في منطقة خاضعة للنظام بحيث



حرمان المرأة من الميراث في ظل الثورة

القضايا التي تعامل معها يروي قصة أب تزوج من اثنتين وأعطى الثانية وأولادها معظم المال والأولى لم يعطيها سوى القليل ولم يسلم المال فعلياً فقدمت الزوجة الأولى شكوى للمحكمة الشرعية فكلفته المحكمة ومعه احد من الوجهاء كلجنة فجاؤوا بهذه الورقة وأخرجوا منها حكم شرعي على أن قسمته باطلة لأنه أعطى ولم يسلم الرزق فهذه النظرية غير مقبولة شرعاً فحكمنا بالعدل لكل زوجة وأولادها كما يحضنا الشرع .

ولكن ذهبت المحكمة لتنفيذ الحكم فأخذوا أولاد الثانية بالتهريب والتهديد بالقتل فلن تجرؤ المحكمة على تطبيق الحكم. هذا يعني أن المحاكم الشرعية فاشلة .

وعن كيفية الحلول الشرعية يقترح الشيخ نصلح هذه الظاهرة شرعاً عن طريق التوجيه .

التوجيه هو الأساس على منابر المساجد باعتبار هذا الشيء وظيفتهم والمسألة يلزمها تدرج وفترة زمنية طويلة يعني دائماً عملية التحولات الاجتماعية يلزمها فترة زمنية طويلة وليست قفز ولا تتحقق في يوم وليلة وبهذا التوجيه «نحصل على آباء يعطون بناتهم حقهن» يقول الشيخ.

ذكر الشيخ محمد الحميد الآية القرآنية التي تحض على إعطاء المرأة ميراثها من سورة النساء قال تعالى: «يوصيكم الله في أولادكم للذكر مثل حظ الانثيين .»

أمل وسميرة لن تأخذا حقهما إلا إذا تغير الواقع وتفكير الأهل أو بوجود محاكم شرعية قوية .

فهما ضحيتان لتفكير أهلهم وقمعهم والحل الوحيد هو تكاتف وتضامن النساء لأخذ حقوقهن بحسب ماأشارة إليه مديرة مركز مزيا غالية الرحال.

الناحية المادية والوضع في الثورة صعب لغلاء الأسعار .

ثانياً الأخوة لا يعترفون على الأخت بعدما أصبح لامعيل لها .

ويقول برغل: «لا تستطيع المرأة الحصول على حقها لأنها لا تملك القوة الكافية .» وبرأي الأستاذ نزار الآباء يحرمون بناتهم من الميراث بسبب الطمع وعدم ذهاب الرزق لزوجها لأنه في نظرهم غريب.

كان يقف القانون أمام المرأة قبل الثورة فتأخذ حقها بعد عشر سنوات فترة زمنية طويلة أما في الثورة لا تأخذ حقها من الميراث أبداً إلا إذا لجأت للمحاكم الشرعية والوجهاء «فرضونها إرضاء لا تأخذ حقها كاملاً أبداً» بحسب برغل .

ويرى برغل بأن المحاكم الشرعية والوجهاء هم الخيار الوحيد بالوقت الحالي ويقف أمام ذلك العقلية المتعصبة للرجال في المجتمع بكفرنبل ، والمناطق المجاورة لأنهم فكر واحد وتعصب واحد ، وفي ظل الثورة كثر هذا الفعل بسبب غياب المحاكم النظامية وفشل المحاكم الشرعية .

يقدر برغل إحصائيات للإناث اللاتي أخذن حقهن بالمصالحة أو جبر أو إرضاء ٥٠% أما التي لم تأخذ حقها ٩٥% ولم يأخذن حقهن كاملاً ٠% .

الشرع يؤيد

الشيخ محمد الحميد كان على المنبر يحض الأهل على ضرورة إعطاء بناتهم حقوقهن وإذا لم تحصل المرأة على حقها فتلجأ للشكوى للمحاكم الشرعية وعلى كل الأحوال لا تأخذ حقها كاملاً. وقال الشيخ

محمد: «بأن الحق المغتصب لا يجوز حتى الصلاة فيه لأن الأغتصاب بالشرع محرم » والشرع لاحق هذه النقطة دائماً لكن جشع الإنسان يجعله يطمع بحق أخته أو ابنته، ويشجع الشيخ محمد النساء للتوجه للمحاكم لتحصيل حقوقهن وعن إحدى

«حرمي أي من حقي في الميراث أنا وأخواتي البنات، وأعطى كل شيء للذكور» قالت أمل. أمل امرأة غير عاملة أم لثلاث أطفال نزحت مع زوجها إلى كفرنبل.

يزعم أباهما بأن زوجها غريب وهم لا يعطون المال للغرباء تقول أمل: «وأنا بأمس الحاجة للمال» تنتظر المعونات لتعيش منها مع زوجها وأولادها، ومن جهة ثانية «صعوبة تحصيل الميراث في ظل الثورة ، لعدم وجود المحاكم النظامية وفشل المحاكم الشرعية» توضح أمل فعل والدي كما فعل والدهم. قصة أمل تتكرر كل يوم في كفرنبل فأبو كريم يعيش في كفرنبل حرم بناته من حقهم في الميراث ، وحجته بأن البنت لا حق لها سوى أكلها وشربها ولباسها في بيته أو بيت زوجها .

فيقول أبو كريم «أي فعل نفس التصرف فهي عاداتنا وتقاليدنا».

وبعد أن أعطى ماله للذكور ندم ، فترك الأولاد أبيهم وأمههم ولم يساعدهم بعدما أصبحت بحاجة للعناية الطبية والصحية. سميرة بنت أبو كريم خجلي وقمع أهلي منعني من المطالبة بحقي وهي التي ترعى والديها.

قالت أمل :«طمع أي وجهه للمال ولأولاده الذكور جعله يعطيهم كل شيء يملكه».

لن تفعل سميرة كما فعل والدها أما أخوتها الذكور قاطعوها فكانوا لا يسلموا عليها إذا رأوها صدفة في الشارع حتى لا تطالبهم بحقها الذي أصبح حقهم ومالها الذي أصبح مالهم .

لا قانون الآن

حتى لو أرادت سميرة الشكوى لن تحصل على حقها .

المحامي نزار برغل : يقول بأن حرمان المرأة من الميراث له تأثير سلبي لأسباب كثيرة في المرحلة الراهنة وخصوصاً على زوجات المعتقلين والشهداء والمختلفين قصراً أولاً من

الآبار في كفرنبل بين الضرر والفائدة

بحفر هذا البئر حتى يساعدني في مصروف بيتي ، فلم يكن لدي غير ذلك الحل وهو بيع المياه». وبالنسبة لارتفاع أسعار صهاريج المياه قال: «أن أغلب الآبار يتم ضخ المياه منها عن طريق المولدات الكهربائية والتي تحتاج بدورها إلى المازوت لتشغيلها وهو بدوره أيضاً شهد ارتفاع غير مسبوق». ولمعرفة مدى صلاحية هذه المياه قال أحد أطباء الجهاز البولي: «إن غالبية هذه الآبار كلسيه وفيها نسبة من الكبريت ويبدأ البعض باستخدامها دون تحليل عينة من المياه مما يؤدي لمشاكل صحية كالرمل والحصى الكلوي». والجدير بالذكر أن كفرنبل تعتبر المورد الرئيسي للمياه في المنطقة بسبب هذه الآبار فبالرغم من الأضرار التي تسببها للقشرة الأرضية والثروة المائية مستقبلاً إلا أنها تقوم بسقاية قرى عديدة بالإضافة لكفرنبل.

بقلم: تاج مزاي
وأم محمد

سبباً لرزقي الوحيد بعد فصلي من وظيفتي حيث أعمل على توصيل صهاريج المياه للمنازل والذي يبلغ سعة ٢٤ برميل بسعر ٧٠٠ ليرة وقد يصل إلى ١٥٠٠ ليرة عند ذهابي إلى إحدى القرى المجاورة». أما عن أضرار كثرة هذه الآبار المحفورة فقد حدثنا أحد المهندسين الزراعيين بقوله: «أن كثرة هذه الآبار تسبب الجفاف ونقص المياه الجوفية مع الزمن ونفاذ هذه المياه بسرعة وبفترة قصيرة سيما وأن تعويض هذه المياه تتم ببطء شديد». في حين قال مهندس آخر: «أتفهم رغبة الأهالي وحاجتهم للمياه وبامتلاك مصدر له إلا أنني أرى أنه لابد من اتخاذ إجراءات تحد من الحفر العشوائي وتنبيه الأهالي للمخاطر الناجمة عن الحفر». وأضاف بأن حفر الآبار القريبة من السكن قد يؤدي لتدخل البناء وأساسه نتيجة عملية الرج المتواصلة للأرض المحيطة ناهيك على أن بعض الآبار قد جفت ونضبت مياهها لكثرة حفر هذه الآبار قرب بعضها. وعن سبب ازدياد هذه الظاهرة قال أحد المالكين لبئر محفور مؤخراً: «إن الظروف المعيشية قاسية خاصة هذه الأيام فبعد أن تركت عملي قمت

قال تعالى: «وجعلنا من الماء كل شيء حي» ازداد عدد الآبار المحفورة في مدينة كفرنبل السنة الماضية عن عدد الآبار المحفورة سابقاً قبل الثورة. وذلك عندما أستغل بعض الناس قضية عدم الترخيص لحفرها من قبل الدولة بسبب الأوضاع المضطربة، وغياب الرقابة من قبل النظام عن المناطق المحررة. وأيضاً مشكلة قلة المياه ومنسوبها جعل المزارعين يدفعون الثمن غالباً حيث أن منتجاتهم انخفضت بشكل كبير لعدم كفاية المياه مما جعلهم يبحثون عن المياه والحصول عليها بأي ثمن كان. كل ذلك جعل عدد الآبار يزداد إلى الضعف حسب قول أحد مسؤولي المجلس المحلي حتى بلغ حوالي ٢٠٠ بئر في كفرنبل وحدها. أبو مصطفى صاحب إحدى هذه الآبار المحفورة مؤخراً قال: «بعد انقطاع المياه عن المدينة منذ حوالي الثلاث سنوات والحاجة الملحة لها عمدنا إلى حفر البئر مع بعض الجيران لتأمين حاجتنا من المياه للشرب ولري مزروعاتنا». أما أبو ياسر صاحب أحد صهاريج المياه فيقول: «هذا العمل أصبح

مهنة رائجة

القتال أو في عمل إنساني يفيد المجتمع الذي يتبحون بلسانه مبررين لأنفسهم بأن ذلك من باب حرية الرأي.

والغريب في ذلك أن بعض هؤلاء النقاد يقومون بالأفعال ذاتها التي ينتقدونها في غيرهم متذرعين بحجج واهية لا تمت للمنطق والعقلانية بصلة ومع هذا يدعون بأفواه ممتلئة إلى إصلاح المجتمع متناسين في ذلك أن إصلاح المجتمع لا يكون إلا بإصلاح ذواتنا قبل انتقاد الغير . قال الله تعالى: «لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» صدق الله العظيم.

بقلم: أم سعيد

أو بدون فالنقد حديث الشارع «والحق يقال» فإن كافة شرائح المجتمع تتقنه على أكمل وجه بغض النظر عن نسبة تفاوت الثقافة فيما بينها ، وتكمن قوة النقد في تكاتف مختلف شرائح المجتمع بتوجيه أصابع الاتهام بوجه أي شخص كان طالما يصب ذلك في المصلحة العامة .

وحبذا لو كان هذا التكاتف والتعاون في جبهة من جبهات

ازدادت نسبة البطالة بشكل ملحوظ في ظل الثورة نتيجة ظروف الحرب في حين ازدهرت مهنة النقد والتي كانت متداولة من قبل إلا أنها أصبحت الآن مهنة المجتمع ككل فالشاطر الذي يتفنن بعباراته اللاذعة ويكيل التهم لفلان أو لآخر سواء أكان على صواب أم لا . وهو بذلك يعتقد أن له الحق في اتهام أي شخص كان بدليل



الوجه الآخر للرجل

أثرت الأزمة الحالية على نفسية النساء في سوريا بشكل كبير هذا ما تؤكد أم خلدون وهي امرأة سورية من ريف إدلب حيث قالت: «إن ما تشعر به النساء في ريف ادلب خاصةً وفي سوريا عامة شيء محزن للغاية فنحن نتحدث عن نفسية محطمة خائفة مترقبة تميل مشاعرها وأحاسيسها إلى الجمود والتثاقل فالكثير من النساء السوريات كنَّ قبل هذه الحرب يتصفن بصفات أقلها الرقة والجمال والذكاء والرحمة، وعندما يشاهدن أيَّ مشهد فيه عنف أو يقرأن بجريدةٍ ما عن جريمةٍ حصلت قد تبقى إحداهن أياماً لا تستطيع استيعاب تفاصيل هذه الجريمة، وذلك لندرة هذه الجرائم التي تحدث في مجتمعنا، أما في السنوات الأخيرة فقد تغيَّر كل شيء وذلك بفضل جميع القوى المتصارعة على الأرض بحيث أصبحت هذه المرأة أشبه ما تكون بحجارة الفسيفساء قد تكون ملونة أحياناً، وأحياناً باهتة ولكنها تبقى أحجار لكثرة ما رآته من مشاهد قتلٍ وذبحٍ وتدمير وقطع للرؤوس واليدين وتشويه لقيمة الإنسان الذي خلقه الله وكرَّمه و بأيدي من؟.

بأيدي أبناء الوطن الواحد « تابعت أم خلدون حديثها قائلة: «الجمال والرقة والذكاء والرحمة والتواضع والجرأة في مكانها والأدب واستيعاب الغير والتقى وحسن الضيافة كل هذه الصفات وغيرها كانت ينبوعاً تسقي منه المرأة السورية أبنائها وأبناء مجتمعها فماذا بقي الان؟.

للأسف بدأ هذا ينبوع يجف شيئاً فشيئاً، نجد اليوم المرأة التي إن لم تفقد زوجها فقدت ابنها، وإن لم تفقد زوجها وابنها فقدت أخاها ويوجد من فقدتهم جميعاً» والأفطع تضيف أم خلدون أن جميع القوى المتصارعة تحب أن توثق ما تقوم به من قتل وذبح وعرض هذه المناظر على شاشات التلفاز أو على المواقع الاجتماعية وفي جميع الحالات من يقتل لديه أم وأخت وقد يكون له زوجة وابنة وهي تتابع لحظة بلحظة شاشة التلفاز علها تحظى برؤية من تفقده، والصدمة الكبرى عندما تراه ملقى على الأرض أو مقطوع إلى أشلاء قد تتعرف إلى بعضها.

فكيف يمكن لهذه المرأة أن تبقى على الصفات التي ذكرت؟ وكيف لها أن تقوم بدورها في الحياة على أكمل وجه وقد تصلبت مشاعرها تجاه زوجها وأولادها بعد أن غُرست في ذاكرتها أمام أعينها كل ما يقضي على هذه المشاعر، والمصيبة التي قسمت ظهرها أكثر هي دمار بلدها الذي تحبه كمحبة أولادها.

والظريف أن هناك الكثير من الأزواج من يشكون تقصير زوجاتهم تجاههم وكأن هذه الزوجة تعيش في كوكب آخر، أو لديها اللمسة السحرية التي تخرجها من حالة الخوف والقلق إلى حالة الهدوء والطمأنينة وأيضاً منهم من يهدد زوجته بأنه لن يسامحها على تقصيرها، وحقه من هذه المرأة المحطمة سيأخذه يوم الحساب الأكبر، يعني أنها مبتلاة في الدنيا والآخرة، وأنا أم خلدون واحدة من النساء اللواتي تحدّثت عليهن فلنا الله نعم المولى ونعم الوكيل.

أم خلدون

الخبيزة



من أنواع الحشائش المتوفرة في مناطقنا والمعروفة بجميع أنحاء العالم باسم «الخبيزة».

الخبيزة تعتبر من أنواع الخضراوات التي يتناولها الناس مطبوخة كوجبة رئيسية على المائدة السورية وتعد من أرخص أنواع الخضراوات الغير مكلفة مادياً، وتنمو الخبيزة بكثرة في المروج والغابات وعلى جوانب الطرق .

الخبيزة مفيدة لجسم الإنسان في حال السعال والنزلات الصدرية، وفي حالة خشونة الصوت والصدر، وهي أيضاً مدرة للبول وتفيد في حالة حرقة البول .

أوراق الخبيزة مفيدة للجلد، وتدخل في صناعة بعض الكريمات التي تساعد في تغذية البشرة وتزيل التجاعيد، كما أنها تستعمل في صناعة الصابون والشامبو .

وتفيد أيضاً في تخفيف الإمساك حيث أنها تلين أغشية الأمعاء الغليظة.

تعد الخبيزة من مجموعة النباتات التي تقلل من نشاط ديدان «الاسكاريس» حيث أنها تشل حركة الديدان الأمر الذي يتطلب إعطاء شربة مسهلة بعدها للمساعدة في طرد هذه الديدان من الأمعاء عند استعمال الخبيزة لهذا الغرض.

نستطيع عمل مغاطس بمغلي أوراق الخبيزة لتلطيف الاحتقانات الرحمية

، ومن الناحية الطبية أيضاً أثبتت دراسة طبية أن أزهار نبات الخبيزة تقلل من ضغط الدم الشرياني، وأشار الباحثون أن الخبيزة تحتوي على عناصر علاجية أهمها المواد المضادة للأكسدة التي تضيف فوائد وقائية لجهاز القلب الوعائي وتحمي عضلة القلب والأوعية الدموية من التلف . كما أن سلامة استخدامها وعدم تسببها في تأثيرات جانبية سلبية يجعلها بديلاً مثالياً لعلاجات الضغط التقليدية .، والأجزاء المستعملة من الخبيزة «الجذر والأوراق، الأزهار التي لم تتفتح» .

- يستعمل لآلام اللوزتين والرشح «منقوع» للغرغرة وللشرب.

- يعالج أمراض الفم «القلاع» والتهابات الحنجرة .

- يعالج أمراض الصدر والسعال ، ويعمل كمقشع يزيل البلغم ويزيل التهاب القصبات الهوائية كما ويعالج نوبات الربوة التي تصيب الكبار والصغار.

- ملين طبيعي ورقه يعالج القروح بالأمعاء والشرج.

- ورق الخبيزة يمنع الالتهابات الجلدية .

- يخفف ويلطف أمراض وآلام البطن والمغص .

- فيه مادة لها خاصية مضادة للالتهابات الميكروبية والفطرية على سطح الجلد، يكافح الخراجات والإنتان .

- يساعد في إزالة البدانة الناتجة عن كثرة الطعام والتي يسببها التوتر النفسي عند بعض المرضى.

- ملطف للحساسية الجلدية والطفح الجلدي .

- يكافح أمراض اللثة والأسنان.

- لعاب النبات فيها نسبة عالية من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في الجسم.

من الإنترنت

أسباب ظهور الكلف وطرق الوقاية منه



الكلف: هو ظهور بقع بنية غامقة تظهر على الوجه بصورة عامة حيث تسبب اضطراباً في لون البشرة ويظهر عند النساء أكثر من الرجال.

يرتبط ظهور الكلف ارتباطاً وثيقاً بالهرمونات الأنثوية ومنها الهرمونات المنبه للخلايا الميلانينية، وهذه الهرمونات يزداد إفرازها أثناء الحمل، والأسโตรجين و البروجيسترون اللذان يدخلان في تركيب الأدوية الخاصة بحبوب منع الحمل والحبوب البديلة التي توصف للمرأة عند بلوغها سن اليأس، لذا فإن فئة الأشخاص الأكثر عرضة لظهور الكلف هن (المرأة الحامل، والتي تتناول حبوب لتحديد النسل، وأيضاً المرأة التي بلغت سن اليأس وتتبع علاجاً هرمونياً بديلاً). ويعتبر عامل الوراثة عاملاً أساسياً في ظهور الكلف.

أما الشمس فتتمثل عاملاً خارجياً في إحداث الكلف حيث تعمل أشعة الشمس على تحفيز الخلايا الصبغية، وعلى إفراز المزيد من الميلامين فيزداد تصبغ البشرة.

ويتمركز الكلف بشكل عام في منطقة الوجنتين والشفة العليا والذقن، والجبين وقد يتمدد إلى أماكن أخرى من الجسم حال تعرضها لأشعة الشمس.

أكثر المواد الطبيعية المقشرة للبشرة .
طريقة الاستعمال:

يوضع على القطنه عصير الليمون ويوضع عليها السكر وتهررين القطنه على الوجه ومكان الكلف بشكل دائري ومع عدم المرور على المكان أكثر من مرتين وبطريقة لطيفة.

تستعمل الخلطة مرتين بالأسبوع.
أما المقشرات من المنتجات الكيماوية تستعمل مدة أسبوع بشكل يومي ثم كل يومين لمدة أسبوع ثم كل ثلاث أيام مع مراعاة عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر خلال فترة التقشير.

بقلم: غالية الرحال

الوقاية من ظهور الكلف

١- تجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة بين العاشرة صباحاً والثانية بعد الظهر.

٢- استخدام كريم واقى من الشمس بعامل حماية ٣٠ درجة على الأقل (spfo٣) إلى جانب تناول فيتامين (ج،c).

٣- تقشير البشرة باستخدام مراهم كيماوية بسيطة متوفرة بالصيدليات. علاج الكلف:

ننصح الحوامل بعدم استعمال مواد كيماوية مقشرة للبشرة إلى ما بعد الولادة وعدم التعرض لأشعة خلال فترة التقشير.

هناك عدة طرق للتقشير الطبيعي للبشرة ومنها:

سكر + الليمون ويعرف السكر من

واه رسولی الحبيب أُصيب مني الصميمُ
 ترمى بسوءٍ إليك بناتُ شامٍ كريمٍ
 ما نحن قولٌ عقيم ولا بفسقٍ نشيدُ
 إنا رعاةٌ دينٍ فعلٌ وقولٌ حكيمُ
 هل نصر حق اليتيم والذود عن أرمِلِ
 ألا خطاك نريدُ ونشأ جيلٌ قويمٌ؟؟

بقلم: شامية حرّه

قصة فيها الحكمة

كان رجل ينزل خروفاً قد اشتراه .. فأنفلت الخروف وهرب!!
 وصار الرجل يطارده، حتى دخل الخروف بيت أيتام فقراء!!
 وكانت أم الأيتام تنتظر كل يوم عند الباب من يترك لها طعاماً وصدقة عند الباب فتأخذها.....
 وقد اعتاد الجيران فعل ذلك.. فلما دخل الخروف الباب خرجت أم الأيتام نظرت فإذا جارههم أبو
 محمد عند الباب وهو مجهد ومتعب!!..
 فقالت له: الله يجعلها صدقة واصله يا أبو محمد!! وهي تظن أنه متصدق بهذا الخروف، فما كان
 منه إلا وقال: الله يتقبل واسمحي لنا يا أختي عن التقصير معكم !!!!
 فالتفت الرجل تجاه القبلة وقال: « اللهم تقبله مني..... ».
 وفي اليوم الثاني خرج الرجل بعد صلاة الفجر ليشتري خروفاً جديداً فرأى سيارة محملة بالخرفان
 واقفة ، فاشترى من صاحبها أسمن من خروفه البارحة.
 سأل أبو محمد عن السعر؟؟
 فقال البائع : خذها ولن نختلف !! فحمل الخروف السمين للسيارة...
 قال البائع: هذا الخروف دون ثمن،، والسبب أن الله رزقني هذه السنة بولادة الكثير من الأغنام،،
 فقلت : نذر عليّ إذا كثرت الغنم أن أعطي أول مشتري مني خروف هدية....
 وهذا نصيبك.....

الصدقة وما أدراك م الصدقة

« تصدقوا » ف / ليس للكفن جيوب

بقلم: تاج مزايا

مجلة مزايا مجلة نسائية مستقلة شهرية تُعنى بشؤون المرأة والمجتمع

كل مقال في هذه المجلة يعبر عن رأي صاحبه أياً كان ولا يعبر بالتالي عن المجلة بشكل عام مع استقبالنا واحترامنا لجميع الآراء وحرية الرأي

Facebook: <https://www.facebook.com/mazaya.kafranbel.mm?ref=ts&fref=ts>
Email: Gmail: mazaya.kafranbel@gmail.com
Skype: mazaya.kafranbel

تمت طباعة هذا العدد وتوزيعه من قبل مطبعة سمارت ضمن مشروع دعم الإعلام السوري الحر