

نساء كفرنيل



لَمْ أَعُدْ عَبْثًا.. أَصْبَحْتُ سَدًّا

مركز مزايا فن وابداع

لطالما حلمت المرأة الريفية بمن ينمي مواهبها ويفسح المجال أمامها لممارسة نشاطات وتعلم اشياء هي تحبها لكنها لن تجد هذا الأمر طوال السنوات والأعوام السابقة إلى أن افتتح مركز مزايا للنساء في كفرنبيل والذي كان الأمل والحلم للكثير من النساء خاصة وأنه أراضى جميع الرغبات بالنشاطات المختلفة التي يقوم عليها المركز لاسيما دورات الخياطة والنسج والتمريض وتزيين الشعر وتعلم اللغة الانكليزية وقريباً تعلم مهارات الحاسوب وهو ما كانت المرأة في كفرنبيل تفتقده ، فقد وجدت نفسها في هذا المركز وتعلمت ما كانت تريد تعلمه واستطاعت أن تبدع في مجالها بما تعلمته وخاصة وأن بعضهن استفدن مما تعلمنه لممارسته كمهنة تحقق لذوات الدخل المحدود مصدر عيش كريم .

حتى إن الاقبال إلى هذا المركز أصبح كبير ليس فقط من نساء كفرنبيل و إنما استقبل العديد من النساء النازحات من مختلف المدن والبلدات ووجد حلاً للأهبات اللواتي لا يستطعن الحضور إلى المركز بسبب وجود أطفال صغار لديهن ووظف المركز من أجل هؤلاء الأطفال بيبي ستر للإهتمام بهم في الوقت الذي تتعلم فيه أمهاتهم . ولذلك بات هذا المركز محط أنظار واهتمام معظم النساء لما يقدمه من خدمات مجانية لتلك المرأة التي لطالما أهملت وهمشت وحصر عملها بتربية الأولاد والأعمال الزراعية دون أن يلتفت أحد إلى ما تحبه هذه المرأة وتصبو إليه ، وبفضل هذا المركز أصبح بإمكانها اكتساب العديد من الخبرات والمهارات والاستفادة منها في حياتها العملية فالشكر كل الشكر للعاملين على نجاح هذا المشروع الإنساني الرائع كل من ساهمهم ويساهم في ادخال السعادة والأمل والتفاؤل لقلب كل امرأة حلمت بهذا المشروع منذ زمن لا سيما في ظل الظروف الراهنة الثورة القائمة والأوضاع المتدهورة والحالة النفسية السيئة التي تعيشها المرأة فكان هذا العمل هو بصيص أمل ينبئ بمستقبل أفضل وأزهى .

بقلم هاديا

قصة فتاة من كفرنبيل في ظل الثورة

بسم الله الرحمن الرحيم: قال تعالى : (ومن آياته أن جعل لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون)

أنا فتاة متزوجة من رجل أحبه ويحبني كان حلمنا بناء بيت جميل تسوده السعادة من كل مكان .

تحقق حلمنا وأنجبت منه طفلتين صغيرتين عمر الأولى سنتين والثانية سنة وشهرين وكان زوجي يعمل بأعمال حرة وعندما اشتعلت الثورة السورية ترك عمله والتحق بصفوف المجاهدين. وفي هذه الأثناء انشق والدي من قوى الأمن الداخلي وذهب إلى بلدنا بريف ادلب وبقى مع زوجي في دمشق وكان زوجي يزداد حماساً وإصراراً للجهاد يوماً بعد يوم إلى أن أعتقل أخوه فالتحق بالمجاهدين وصار يجاهد معهم كل يوم إلى أن دخل الجيش الأسدي إلى مكان إقامتنا فخرج مع المجاهدين للدفاع عن الحي وكان يأتي بين الحينة والأخرى ليطمئن علي وعلى طفليتي ويصبرني ويشجعني على أن أبقى صامدة مهما كانت العواقب. وفي هذه الأثناء أتى أهل زوجي وسكنوا معي بمنزل أهلي الذين نزحوا إلى ريف ادلب هنا حوصر الحي ولم يعد يدخل إليه الطعام وعاش أهله وأنا منهم عيشة مزرية حتى أتت جارتنا ووجدتنا في هذه الحالة من الجوع والخوف فأتت إلينا بقليل من الطعام ومن هذا الطعام (أكلت الملوخية) هنا عاد زوجي ليطمئن علينا فطلب مني أن

المخيم وبالفعل دخلت وكانت الصدمة بأن الإغاثة فقط للفلسطينيين وليس للسوريين.

فاسترجعت وقلت انطبق علينا قول (الله تعالى) ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين فلن ينسانا الله إذا نسينا البشر .

وكان والدي يتصل بي كل يوم الساعة الخامسة مساءً ليطمئن وكان هو نبع الصبر لي إلى أن جاء اليوم الذي سمح بإخراجنا من المخيم

فجاءت أمي وخالي لإخراجي ولما نظروا إلي لم يعرفوني لشدة شحوتي وطول شعري ووساخة ثيابي أنا وطفلي فأخرجاني وانطلقا بي فوراً إلى مستشفى الأطفال لعلاج طفليتي وعندما علم أهل المستشفى بأننا كنا نقيم بالمخيم رفضوا علاجنا فانطلقنا إلى بلدنا إدلب وعولجنا بمشفى أورينت وبقينا على السيروم مدة عشرين يوماً حتى استعدنا قليلاً من صحتنا فخرجنا من المشفى بعد فترة هيا لنا الله عملاً بسيطاً علنا نعيش من وراءه وهو انتسابي إلى مركز تعليم التمريض والخياطة والنسيج علني اتعلم مهنة تكفيني سؤال الناس والعيش بعز والحمد لله فنحن صامدون إلى أن نتصر أو نموت ولن يخزي الله عبداً الكل عليه ((ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب)) صدق الله العظيم .

أطبخ له الملوخية لأنه يحبها وبالفعل طبختها وتناول معنا الطعام ثم أتانا خبر تسلل بعض العناصر من الجيش الأسدي إلى مكان إقامتنا فودع طفليتي الصغيرة الوداع الأخير لأنه كان يعلم أنه لن يرجع إلينا مرة أخرى وبالفعل انطلق مع رفاقه ، وفي رابع أيام عيد الأضحى الموافق في (٢٠١٣/١٠/١٣) يوم الخميس الساعة الرابعة عصراً أتانا خبر استشهاد ودفن في هذا اليوم وكانت هذه أكبر صدمة أتعرض لها في حياتي ولم يعد لدي معين بعد أهلي وزوجي سوى الله ، فضربت على وجهي ماذا أفعل أنا غريبة بأرض غريبة تحيط بها المصائب والهموم والخوف والجوع وكل ما يحظر على قلب بشر من مآسي وفي هذا اليوم الأخير من أيام العيد مع اجتماع كل هذه المصائب عليّ جاءت مصيبة أكبر منها وهي دخول الجيش الأسدي إلى مكان إقامتنا فهربنا إلى مخيم اليرموك الذي يسكنه الفلسطينيون فحوصر المخيم ولم يعد يسمح بدخول أي طعام أو شراب أو دواء إلى داخله.

فأضررنا لأكل الحشيش لأن الأسعار ارتفعت بشكل جنوني فأصبح سعر كيلو الرز (١٥٠٠) ل.س وكذلك السكر أما السلع الرخيصة وهي الحشيش ب(٨٠٠) ل.س فنمل جسمي من قلة الغذاء وجاء فصل الشتاء ببرده القارس ولم يكن لدينا فرش أو لباس أو مدفأة تحملنا برده وبقينا على هذه الحالة مدة سبعة شهور إلى أن جاءت البشرية بالسماح لدخول إغاثة إلى

بقلم ناشطة من كفرنبيل

سالوني كنير



وعدت أسرتي ونحن على مائدة الإفطار أن غداء اليوم (محشي كوسا وباذنجان) فرحوا الأولاد كثيراً وأبو شهاب عاقد الجبين وماعليه إلا أن يخرج المال من جيبه لستر احتياجات الغداء وهو يتمتم (أشو هالغدا محشي؟! أكل نسوان بتعرفيني مابحو)

الأولاد من زمن لم يأكلو طبخة دسمة مانك شايفهن شقد فرحوا. وبدون تعليق أخذت النقود بلهفه وأسرعت الإنجاز أعمال البيت بسرعة ومررت على جاري أم عصام بتروحي معي بدي اشتري غراض من السوق: أم عصام ضروري اليوم، بدي أعمل محشي اليوم، أم عصام: لا عم تمزحي، إي والله وأخذت من أبو شهاب (٢٠٠٠) ليرة .

أم عصام: دقيقة لألبس عبايتي. وبلا طول سيرة دخلنا عند السمان أبو جندول إلي بأخر الحارة. مرحبا كم سعر كيلو الرز، (٢٠٠) ليرة و إلك (١٩٠) ليرة مليح لحقتي حالك لسا ما غيرت سعر الرز هادا سعر قديم ، أوف لشو ها لغلا كلوا والإبتسامة على وجهه بدك تسأل الدولار لأنو طلع.

إشترت حاجتي من سمينة فلفل دبس بندورة وغيرها وخرجت عاقدة الجبين مثل أبو شهاب من الغلاء الواضح من أول السوق.

عصام وأكلنا بشهية (صحيح كل ثلاث محشيات لنلاقي فرتوكة لحمية بس ماشي الحال اسموا محشي). وقلت لأبو شهاب بعد أن أكل وزال عنه الإكتاب.

أبو شهاب الك ولا للذيب .

أبو شهاب: خسة الذيب شو قولي .

بدي دولار .

أبو شهاب دولار؟! مابقى تعجبك

اليرة السورية ، شو مفكرتيني وزير .

لا أن ما بدي دولار منشان أشترى

فيه ، أنا بدي الدولار منشان اسألوا

ليش كل ما بنزل على السوق هو

بيطلع شووو محاربني؟! يتبع.....

(دخلت عند القصاب كم سعر الحمة) (١٨٠٠) ليرة أوف غالي كثيراً فأجاب ونفس إبتسامة أبو جندول) بدك تسأل الدولار لأنو طلع للسمنا).

إذن أعطيني نصف كيلو وشوة

عظام، رجعت بذاكرتي لكلام أبو

شهاب وعرفت ليش مابحب

المحشي .

ولسا(حتى تكتمل معي بعد تجهيز

الطنجرة)خلصت جرة الغاز فجاء

أبو شهاب فكها وأخذها لعند أبو

درباك(بكم سعر جرة الغاز).

أبو درباك: الحرة ياجاري(٣٥٠٠

ليرة أوف مبارحة شترها أبو عصام

ب(٢٠٠٠) ليرة .

بدك تسأل الدولار طلع للسمنا.

وبعد جهد جهيد وبذل المال

الجيد وضعنا الطعام و عزمنا أم

بقلم ام شهاب

بائع المازوت



أنا بائع المازوت أسكن في أحد الحارات السورية في كفرنبيل الغربية .
سوف أروي لكم حكايتي الذكية .
احتريت يوماً ماذا أفعل لكي أوفر لنفسي حياةً هنية بعيدة عن المشاكل اليومية .
التي تشهدها شوارعنا وهي يختلف الأجناس والأحزاب غنيه ففي كل يوم نشهد خلافات ليست شخصيه ولكنها خلافات بين أفكار و مبادئ حزبيه .
قد كثرت في بلادنا الأبية وأصبح الناس العاديون أمثالي هم الضحية .
فقفزت لرأسي فكرة وقاده وقلت سوف أجربها بكل إرادة .

فذهبت إلى عملي لبيع المازوت مثل العادة .

مازوت مازوت أيها الساده .

فجاء إلى شخص يبدو على وجهه السعادة .

وقال : لاشك أنك أيها البائع من أنصار جبهة النصرة أفراداً منهم وقاده .

فقلت بارتياح بعد أن عرفته منهم : نعم و بالتأكيد فكان أن عبأ سيارته بالمازوت وزياده .

ثم ذهب فقلت الله معك أيها المقاتل العنيد .

وجاء آخر بعد قليل يبدو أنه من لواء التوحيد .

فقلت له : حيا الله أنصار المظلومين من البعيد .

فقال : أعد ما قلت اعجبني قولك أعد من جديد .

فكررت عبارتي وصف سيارته قائلاً سؤال لك أيها البائع الذي لاشك أنه مفيد ؟ هل أنت من أنصار لواء التوحيد ؟

فقلت : نعم وبإصرار عنيد .

فقال : أحسنت أنا أحب هذا النوع العبيد واضعاً كفه على كتفي بتحبب شديد .

من النقود المزيد وأنا قد احببتك من صميم الوريد .

ففعلت ما طلب مني الرجل وأيقنت أن تصرفي كان مع الجميع عادل وسديد .

وبعد ذلك أحسست بالتعب الشديد ، فجلست على كرسيّ المفضل والوحيد

وبعد برهة مرّ عليّ جارنا سعيد فهو معروف للنظام بالمحبة والتأييد فقال

كيف يبيعك اليوم أيها الجار الفريد .

جاوبت : الحمد لله المبدئ المعيد ، قد وفرت لنا الحكومة من فرص العمل العديد .

ورخصت لنا أسعار المازوت فمنه في فصل الشتاء نستفيد فما إن انتهى النهار

حتى أغلقت دكانتي وذهبت إلى بيتي وأنا في غاية السعادة والتغريد بما أنجزته في

ذلك اليوم من بيع وكنت لهذا الدور من مسaire الناس مجيد وبالتالي عن المشاكل

والمشاحنات بعيد

وفجأة مرّ جمع من الرجال ليس ببيعيد وكانوا من الإخوان المسلمين وسألوني

كيف أنت أيها الرجل العنيد لا شك أنك إنسان سعيد .

فقلت : نعم وكيف لا أكون ؟ ولحزبنا مريد ؟

قلت : نعم أنتم الأصل والفصل ومن تستحقون التمجيد .

فما لبثوا بأن دعوا لي ولعمري بالتمديد .

فأحسست بعدها بالراحة النفسية بعد زفرة طويلة من التهديد .

ولكن ما لبث أن مرّ رجل على ملامحه بعض الصعوبة والتشديد .

وقال : ماذا كنت تتحدث مع القوم الذين مرّوا أيها الرعيد ؟؟

قلت لا شيء لا أحبهم أبداً يا صديقي فأنت أنت المفضل والمجيد .

فتابع قائلاً هؤلاء الحزب كافرون وسببوا المشاكل للعديد .

فقلت : ولكن أنا أحب دولة الشام والعراق ولحزبها مشيد .

فقال : أحقاً ما تقول وتعيد فقلت طبعاً فأنتم الحزب الذي هزم الغرب والتهديد ثم جاء ببادون كبير .

وقال : املاً هذا ولا تسأل سوف أعطيك

بقلم زهرة الجبل من كفرنبيل

عمني

جدي العجوز الأميه.. وعمتي المرحومة لم تكن فتيه..
 نقلاً عن أمها تغنت بحسن صياغة حروف الأبجدية...
 دون تثقيف أو تكليف رددت بسلاسة مترجلة عتاباً لها
 بأغنية...
 إستشفيت من قولها وجع قديم ولوم عقيم وحكمة
 كأنها أحجية...
 اختلاط الفطرة بالبديهة وكنتم المكنون بسريه...
 وتعفف النفس الأبية وإذلال العزة بعفاف لإبتلائها
 بالبلية...
 رمقتني بنظرة الحنية وأمطر تني بوابل وعائها
 لتجنبني الأذية...
 تذكرت أبي بإشتياق ونعنته بالقاسي ويحب البامياء
 مثلها مقلها...
 قالت: كان جدك وكانت جدتك وكنت وعمتك فلانة
 صبية غاوية...
 أهد الصخر بقدميا وأسخر من التعب وأطحنه
 بفكيا...
 وأدود عن بني سني بمهارة يديا...
 بطلتي البهية وعزيمتي القوية أذل الصعاب وأبلغ
 المراد بجبروت ورثته عن والديا...
 رسمت فوق شفتيها بسمه هزليه لتخفي ظلم القدر
 بسخرية...
 لا حياة ولا أحلام ورديه.. بعض من أعراف وجبروت
 وأحكام عرفيه...
 وكثير من الإزدراء كونها نكرة بعيون قومها وعبي
 وبليه...
 للزرع والحرث وتقديم الولاء لذكور تتسيد وترتح
 بحريه...
 والانتقال من شقاء الأسرة والعبودية...
 لشقاء النصيب بقيود جبريه...
 قالتها بعنة المنهك وبعفويه...
 لعل العاقبة لمن صبر بعد المنية...

المعقول .. و الالمعقول

وصلت لحد تساوت به الأشياء على حد سواء...
 إختلطت علي الأفكار وضاعت مني أحرف الهجاء

 فصار الورا أمام والأمام وراء ...
 والعدم كالوجود وتوازيا بنقطة الإبتداء ...
 تعادل اليل والنهار وانتهت خصوصية الأشياء ...
 تراتب الوعي بالهذيان وباتا سواء ...
 فبات :
 الصبر كالبلاء ... والضحكة كالبكاء ...
 والسكون كالضوضاء ... والصيف كالشتاء ...
 والظماً كالارتواء ... والجشع كالإكتفاء ...
 والحماسة كالذكاء ... والخداع كالوفاء ...
 والتدين كالبغياء ... والبخل كالسخاء ...
 والشقاء كالهناء ... واليأس كالرجاء ...
 والبداية كالإنتهاء .
 والمظلوم كالجاني ... والحي كالفاي ...
 والبعيد كالداني ... والسكوت قمة المعاني ...
 والقليل كالكثير ... والنتانة كالعبير ...
 والجبان كالكبير ... والمثالي كالحمير ...
 والقصور كالقبور ... والبرغوث كالديناصور ...
 والعال كالواطي .. والأخذ كالعاطي ...
 والنور كالظلام ... والخفاش كالحمام ...
 والإرهاب كالسلام ... والتسيب كالإلتزام ...
 والأمل كالمنام ... والواقع كالأوهام ...
 والرعاع كالأسياد ... والغربة كالبلاد ...
 حالة اختلال ميزان العقل وتساوي المعقول
 باللامعقول

بقلم دوار الشمس

الحق المدفون

أخي الإنسان لا تبحث عن الحق في الأشخاص والبشر ولا تعتقد يوماً أنه محصورٌ بشخصٍ معينٍ أو شيءٍ ما. فالحق كنزٌ يكاد أن يكون مدفوناً وصعب المنال يصعب الحصول عليه، وإذا أردت الإقتراب من الحصول عليه إبحث عنه في بيوت المحرومين والمظلومين فقط وحدهم ربما تجد عندهم الخيط الوحيد الذي يأخذك إلى تلمس الحق الحقيقي أخي لا تبحث عنه في أمةٍ من الأمم أو شعبٍ من الشعوب دون غيره أو سواه الحق موجود في كل الأديان ومفقود في بعض المتدينين ولذلك نهانا الإسلام عن التعلق بالأشخاص إلا إذا كانوا مرسلين من عند الله، ومن وحيه سيما وإن أكثر الناس بلا شك يتوقون للتوصل إليه ولكن قليل منهم من يتوصل إليه. إلامن رحم الله ولن يهتدي إليه إلا من كان ذا نفس صالحة، لذلك لا تكتب يا أخي على صدرك أو جبينك اسم شخصٍ من الأشخاص (أحب فلان أو بالدم بالروح أفديك يا فلان) واكتب بدلاً من أسماء الأشخاص اسم الله سبحانه وتعالى فقط وإذا بحثت كثيراً عن الحق في نفسك وفي بعض الأشياء ولم تجده واحترت بين عدة أمور وأشياء وأصابتك الحيرة لأنك لم تدركه أو تجده فلا تكن مستكبراً واطلب من الله أن يرشدك إليه سواء بدعائك أو غيره ففي قديم الزمان إحتار الرسول محمد صلى الله عليه وسلم بقومه وشعر أن ما يقومون به من عبادة الأصنام ليس صواباً وانكفأ الرسول عليه السلام فوق سطح الجبل يتأمل ويفكر في ذلك ويبحث في عقله عن الصواب ويطلب من الله سبحانه وتعالى أن يرشده ثم ما لبث أن أرسل الله له جبريل عليه السلام وبالتالي عرف الحقيقة والشئ الصعب جداً هو أنه كلف بتبليغ هذه الحقيقة لكل العالم. ومن الناس من يقوم بتشويه الحقائق لعدة غايات منها لتنفيذ أغراض شخصيه أو انتقامية عندها عليك أن تكون ذكياً ومتفتحاً بما فيه الكفاية لكي تدرك الحق وحده إياك أخي الإنسان أن تكل يوماً أو تمل في البحث عن الحق في كل شيء وعن ابنة الحق الحقيقة وتجنب الظلم في كل حياتك أبداً قال تعالى في حديثه القدسي (يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرماً فلا تظالموا) ويكفي أنه اسم من أسماء الله سبحانه وتعالى حتى نجعل البحث عنه واجباً وهدفاً على مدى الحياة.

بقلم شيمااء العرب

لأنك مؤذيا.. فنؤذى

عندما جاء شابٌ إلى رسول الله (ص) قال أمام الصحابة الكرام: يا رسول الله أريد أن أزي. حينها غضب الصحابة كثيراً من هذا الكلام ولكن رسولنا الكريم أخذ الشاب بحلمه، وقال: هل ترضى هذا الفعل لأملك أو لأختك.

قال: لا أرضى فقال رسول الله (ص) فذلك الناس لا يرضون هذا الفعل، فخجل الشاب من رسول الله وطلب المغفرة. ونحن اليوم نريد أن نخاطب إخواننا الشباب ممن يتسببون بنشر الذعر والقلق بين النساء بسبب ظاهرة خطف الحقائق من أيدهن بنفس السؤال الذي طرحه الرسول الكريم على ذاك الشاب ونقول لهم هل ترضون هذا الفعل لأمها تكن أو لأخواتكم؟

هل ترضون بأن تبكي أخواتك ألماً على شيءٍ ثمين أو أوراق خاصة أو صور جراء سرقة الحقيقة من يدها؟ والله أعلم أن الجواب سيكون (لن نرضى أبداً) إذا لماذا تقومون بهذه الأفعال ألسنا أولاد قرية واحدة ألسنا أخوة في الدين؟

إن من يقوم بسرقة حقائق النساء في وضع النهار بكل جرأة ووقاحة ما هو إلا شابٌ أعمى سخي لا يقدر ألم من تسرق حقيبتها من يدها وهي تمشي في شوارع قريتها وهي تشعر بالأمن والأمان لأنها بين أهلها وناسها ولم يخطر ببالها يوماً أنها ستذرف دموعاً وتعاني ألماً بسبب تصرف طائش يقوم به بعض شباب لا تعرف هويتهم، ولكن أحذر أيها الشاب من هذه الظاهرة الخطيرة التي تقوم بها ألا تعلم أن الجزء من جنس العمل ألا تخاف أن تنتشر هذه الظاهرة بين الشباب المراهقين وقد يكون الدور على أمك أو أختك في سرقة ليس فقط الحقائق بل أي شيء آخر.

على كل حال رغم الألم الكبير الذي نشعر به نتيجة هذه الأعمال وخاصة في هذه الظروف التي نعيشها نرجو من الله أن يهدي جميع إخواننا الشباب إلى ما يحبه ويرضاه وأن يعودوا إلى رشدهم ويبحثوا عن رزقهم بنور الله وليس باتباع سبل الشيطان.

بقلم بنت كفرنبيل

نصائح لوقاية البشرة من أشعة الشمس



بغض النظر عن لون بشرتك أو نوعها أو سنك، فإن أخذ الحيلة أثناء التعرض لأشعة الشمس، وخاصة الأشعة ما فوق البنفسجية، يساعد على تجنب تلف البشرة واسمرارها وتشققها واحتراقها. والجدير بالذكر أن ثلثي مدة التعرض لأشعة الشمس خلال الحياة العادية غير إرادية فهي تحدث خلال قيامنا بنشاطاتنا اليومية .

ولا تتزايد هذه النسبة بسبب الرمل (الذي يعكس ٧١٪ من أشعة الشمس) والماء

(التي تعكس ٥٨٪) فحسب، بل أيضاً بسبب الأرصفة أو الجدران، التي تؤدي دون «عاكس» طبيعي للأشعة. وحتى في الأيام الغائمة والمعتمة تستمر الأشعة ما فوق البنفسجية بالتسرب إلى الأرض بنسبة ٨٠٪ وتؤدي للأضرار التي قد تسببها أشعة الشمس لبشرتك، إليك القواعد الأساسية لوقاية فعالة من أضرار أشعة الشمس.

١- لا تطيلي الجلوس في الشمس مهما أغراك الأمر، لا تطيلي التعرض لأشعة الشمس، وإن قمت بذلك لفترات قصيرة اتخذ جميع التدابير الوقائية المذكورة في هذا الفصل. وحاولي البقاء دوماً في ظل الشجر أو المظلة.

٢- لا تهمل الوقاية أبداً احذري التعرض السلبي لأشعة الشمس، إذ يؤكد الخبراء أن الخروج إلى الشمس بدون وقاية لمدة عشر أو عشرين دقيقة، للذهاب إلى العمل، أو التسوق أو قضاء مهمة ما، هو مصدر الضرر الأكبر الذي يصيب البشرة عبر السنوات.

٣- إحذر من شمس الظهيرة تجنبني التعرض للشمس حين تكون الأشعة في ذروتها، أي بين العاشرة صباحاً والرابعة مساءً. واتبعي «قاعدة الظل»، فعندما يكون ظلك أقصر من طولك عليك ملازمة المنزل.

٤- استخدمي باستمرار مستحضر واقياً استخدمي مستحضر وقاية على مدار السنة. وقومي بدهن بشرتك بعناية قبل ١٥-٣٠ دقيقة من الخروج إلى الشمس، ثم كرري دهنها كل ساعتين.

٥- ارتدي الملابس الواقية ارتدي ملابس واقية عندما تتعرضين مباشرة لأشعة الشمس. كالقبعات العريضة والقمصان الطويلة الأكمام.

ويستحسن اختيار الملابس القطنية الخفيفة الفاتحة اللون والمنسوجة بإحكام، لأنها تؤمن حماية من الشمس وراحة جسدية. واعلمي بأن الأقمشة الشفافة لا تحجب أشعة الشمس، وأن الملابس المبللة والملتصقة بالجسم تسمح بمرور الأشعة ما فوق البنفسجية المؤذية. فعموماً تقل قدرة النسيج على وقاية

الجسد عندما يكون مبللاً.

٦- استخدمي النظارات الشمسية احمي عينيك باستمرار بواسطة نظارات شمسية داكنة اللون، عندما تكونين خارج المنزل خلال النهار. واختاري النظارات التي تؤمن الحماية المطلوبة.

٧- احمي أطفالك من الشمس نظمي أوقات لعب أطفالك بحيث يكونون في الداخل خلال فترة الظهيرة وأبسيهم ما يقيهم من أشعة الشمس، فبشرة الأطفال والأولاد الصغار حساسة جداً تجاه حرق

٨- استعيني ببعض ملحقات الفيتامينات تساعد بعض ملحقات الفيتامينات والمعادن المتوافرة في الصيدليات على حماية البشرة من أشعة الشمس، فهي تساعد أجهزة الحماية الطبيعية للجسد على القضاء على الجذيرات الحرة التي تنشط عندما تصطدم الأشعة ما فوق البنفسجية بالبشرة.

ويعادل أخذ جرعات من الفيتامين (هـ) استخدام مستحضر وقاية بدرجة ٤ (أسألي طبيب أطفالك إن كان ينصح بإعطاء جرعات قليلة من الفيتامين (هـ) لأولادك.

علاج تساقط الشعر بالأعشاب

- علاج تساقط الشعر بالأعشاب مفيد جداً لإيقاف التساقط و ليست له أي اضرار جانبية لأنها طريقة طبيعية و نذكر منها التالي:
- بعض النباتات العشبية مثل زهور البابونج وبذور الفول السوداني مع نباتات الزيتون والصبار و بذور نبات الجزر تقوى الشعر بطريقه ملحوظه جدا و هي من أفضل الأعشاب التي تستخدم في علاج تساقط الشعر.
 - تدليك فروه الرأس بعصير البصل مفيد أيضا جدا لفروة الرأس ليساعدها على إنبات الشعر الصحي.
 - غسل الشعر بمنقوع الزعتر له فائدة عظيمة لبصيله الشعر و فروه الرأس.
 - يتم اضافه زيت الخروج الطبي إلى الشامبو قبل الإستخدام يفيد جدا في منع التقصف و من ثم التساقط.
 - خليط زيت الخروج مع زيت اللوز الحلو مع زيت الزيتون له فائدة عظيمة للشعر عندما يدهن به.
 - خليط عصير الجرجير وعصير البصل وزيت الزيتون ومسحوق حبة البركة ويستخدم كدهان.
 - تغلى قشور الثوم ثم تخلط بزيت الزيتون ويتم دهان الشعر بهما.
 - تدليك الشعر بعصير الفجل او عصير الجرجير مع زيت الورد. (من افضل طرق علاج تساقط الشعر بالأعشاب)
 - أكل البصل و الجرجير.

بقلم غالية الرحال

فائدة طبيه عن ثمار بلادي

اكتشف الأطباء الغربيين مؤخراً أن يوجد في جسم الإنسان مادة مسؤولة عن أنماج الدم وصحة القلب والدورة الدموية و الأمعاء الدقيقة والغليظة يفرزها المخ من سن(١٥) سنة حتى سن (٣٥) سنة ولم يعرف العلماء في أي النباتات توجد تلك المادة.

وأخيراً وبعد دراسات كثيرة وجدوا أنها توجد في التين والزيتون معاً وليس التين وحده أو الزيتون وحده بل بالأثنين معاً بنسبة (١) إلى (٧) .

التين حبة واحدة والزيتون سبع حبات حيث أن التين يمثل الرأس والزيتون باقي الجسم وهذه المادة مسؤولة عن نسبة الكوليسترول في الجسم و توازنها في الجسد .

وأيضاً تأخر هذه المادة سن الشيخوخة وعلاماتها في هذه الفترة .

ومن هنا جاءت أهمية ذكر الله سبحانه وتعالى للتين والزيتون في المصحف العظيم وقسمه بمواقعها في أول سورة التين .

ويقال أن ذلك العالم الذي اكتشف هذا الإكتشاف أسلم بعد ذلك .

أقوال وحكم

١- لم نفسك على التقصير ولا تلم أحداً ، فإن
عندك من العيوب ما يملأ الوقت إصلاحه ،
فاترك غيرك .

٢- الجليس الصالح المتفائل يهون عليك
الصعاب ويفتح لك باب الرجاء والمتشائم
يسود الدنيا في عينك .

٣- زر المستشفى لتعرف نعمة العافية ، والسجن
لتعرف نعمة الحرية ، والمارستان لتعرف نعمة
العقل وأنتك في نعم لا تدري بها.

٤- التحلي بحسن الاستماع وعدم مقاطعة
المتحدث ولين الخطاب أوسمة على صدور
الأحرار .

٥- الأمن أسعد وطاء، وعافية أصبغ غطاء ،
والعلم ألد غذاء ، والحب أنفع دواء، والستر
أحسن كساء .

٦- السرور ينشط النفس ويفرح القلب ويوازن
بين الأعضاء ويجلب القوة ويعطي الحياة
قيمة والعمر فائدة .

٧- فرصة العلم دائمة ومجد خالد وذكر باقي
وفرصه المال منصرمة ومجده إلى زوال وذكره
إلى نهاية .

٨- حاجة الناس إليك نعمة فلا تملها فتصبح
نقمة واعلم أن أحسن أيامك يوم تكون
مقصود لا قاصداً .

٩- من أعظم ابواب السعادة دعاء الوالدين
فاغتنمه ببرهان ليكون لك دعاؤهما حصناً
حصيناً من كل مكروه .

نصيحة

يا باغياً للخير اترك فتنة
عمياء قد كبرت على الألباب

والزم ثغور المسلعين فإنها
نعم النجاة وسيّد الأرباب
ولتعتصم بالعلم فهو المرتجى

طوق النجاة وبغية المرتاب
واترك حديثاً لا يفيدك إنه

بئس الحديث يثير كل عباب
يا باغياً للخير اتلو مصحفاً

قد صاغه الرحمن فيه جواب
واعمل بهدي المصطفى فكأنما

ذلت لك الدنيا وكل صعب
ولتقتفي أثر السطور فإنها

أقوال قوم جربوا بعذاب
حاکوا ثياب الدهر في أزقا ته

وتعاشوا بتبادل الأحقاب
صاحب أخي من الأناس حلیمهم

فالعمر ضل مخلص وكتاب
لا نتبع أمر الذين تفرقوا

وتشاحنوا بتعدد الأحزاب
واصنع لنفسك طوقها ونجاتها

من كل درب يغضب الوهاب



Gmail: mazaya.kafranbel@gmail.com

Facebook :mazaya.kafranbel

Skype :mazaya.kafranbel



عبد العزيز الموسى

ذاكرة التاريخ



لو حفرنا في ذاكرة المجتمع سئرى.

أن المرأة كانت وربما مازالت تعتبر أفصح نماذج القهر باعتبارها أكثر عناصر الطبيعة المعرضة للتبخيس.

تاريخياً، تعتبر المرأة صنعة ثقافة الذكور ولا تنفصل شخصيتها عن أبيها وزوجها وشقيقها وحتى عشيرتها، لأنها لا تستطيع أن تنفصل لكونها الأم والبطن المتنقل من قوم لقوم. المرأة البطن لا المرأة الإنسان هي الجديرة بالتكريم.

وتكرم أكثر إذا هي خصبة وتزدري إذا هي عاقر مجدبة أو لاتلد غير البنات.

قيمتها تأتي مما تقدمه لمجتمع الرجال وتبأهى إذا حققت رغائبهم.

تحس المرأة الولود بالكبرياء لمعرفتها قيمة السلعة التي تنتجها والحاجة الماسة لها في

المرأة مع ماهي عليه تدرك المراءة التي تنتاب المرأة العاقر أو التي لم تلد غير البنات، لأنها تدرك أيضاً ما سيكون حال البنات القاصرات غير المرحب بهن وسط مناخ مضاد لهن. المناخ المضاد لهن مشع بحنين جلي للصبي الموعود وليس لهن، فوق أنهن سيتحولن لمشروع مقلق ومجربة لوجع رأس الرجل المزمّن.

سوق الذكور. هذه السلعة هي التي تمدها بقيمة مميزة خاصة إذا هي من الذكور الذين هم سيعوضونها لاحقاً عن مشاعر الدونية وتعتبرهم راية انتماء ترفع عالياً في وجه المجتمع الذي يناديها بوقار وهو يلع ريقه يا أم فلان. ولكن أحياناً قد تتماذى المرأة في استثمارها هذا الامتياز وتنتقم ممن حولها بطريقتها، تنتقم من أوضاعها وتتشفى بدون خجل من الآخرين.