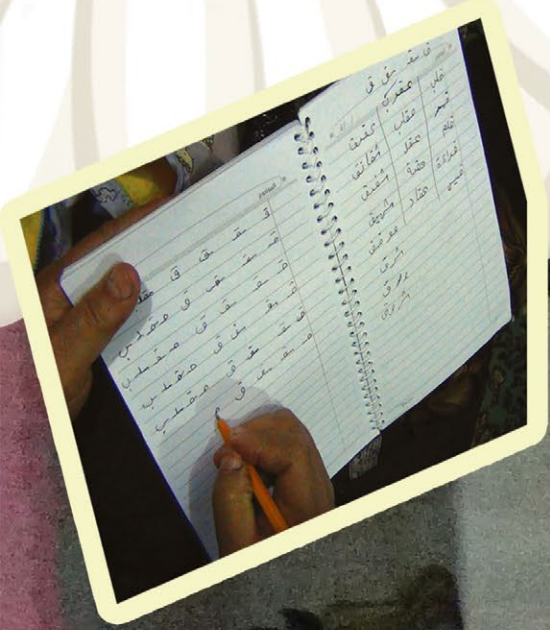


نساء كفرنيل



لَمْ أَعِدْ عِبْئاً.. أَصَبْتُ سَنداً



## إلى منى؟؟!

يضيع الوعي في أيامنا هذه في متاهات الضلال والتعصب والجهل وتفرق العرب والمسلمين. يضيع الوعي في بحر متلاطم الأمواج فهذه موجة تبعده عن الشط وأخرى تقربه من الشاطئ. ولا يجد مكان في بلادنا العربية. ما أوجع ضربات الأمواج لكن الأشد وجعاً منها هو الأسماك المفترسة المتوحشة التي تحاول أن تلتهمه لتتخلص منه لأنه إذا وصل على شاطئ العقول والأذهان سوف يؤذيها ويعطل مشاريعها الوعي العربي لا يزال تائهاً في بحره. وتحاول الأسماك الكبيرة من الدول الكبيرة التهامه بالكامل لأنه إذا وصل إلى شاطئ أذهان العقول العربية سوف تكون النهاية بالنسبة لهم ولمصالحهم. لذلك يحاول أعداؤنا جاهدين أن يبعده بكل الوسائل والطرق. ولكن علينا نحن العرب أن نسعى للحصول عليه جاهدين حتى ولو كلفنا ذلك الكثير من العناء والتعب بل هذه مسؤولية تقع علينا وواجب أيضاً في هذه الأيام العصيبة يجب أن يبحث الإنسان العربي المسلم عنه ويتحلى به لأن.

الوعي من مسببات النصر على الأعداء. عندما يعرف الإنسان عدوه الحقيقي. وهو مطلوب في كل شئ وعلى جميع المستويات سواء كان المستوى الفردي أو مستوى الأسرة أو المجتمع والدولة. لذلك على الإنسان أن يكون دقيقاً في اختياره وفي تصرفاته، وتقع المسؤولية الكبرى في الوعي على عاتق الأم والأب في البيت. فهما الضابطان الأساسيات للأسرة وللأبناء أولاً وأخيراً والقادران على النصح والإرشاد لأبنائهم. إن الوعي سلاح العقول والعواطف وهو سلاح الإنسان الفعال في جميع العصور. إنه يختصر الزمن والتجارب والجهود، إنه يقوي لغة الحوار ويغذيها. هذه اللغة المفقودة بين المسلمين في هذه الأيام. اللغة التي استبدلوها بلغة السلاح والشجار والتفرق. الوعي يحدد مسار المجتمع ويوضحه ويوجد الشعوب ويقويها ولكن الشعوب العربية لا زالت بعيدة عنه لماذا!! لا ندري!!

ربما يكون السبب عدم سعينا الجدي والحثيث وراءه أو ربما هناك قوى خفيه تحول بيننا وبينه، ولكن يجب علينا أن نظل نبحث عن تلك القوى و الأسباب ونحاول جهدنا إيجادها وتبديدها ومن ضمن تلك القوى قلة الثقافة وضعفها. وضعف القراءة والإطلاع خاصة على التاريخ. فالوعي مهم لأن يحفظ الإنسان من الضياع والتشتت والانحراف عن المسار الصحيح والمفيد للإنسان وبالتالي لوطنه وهو مهم للإنسان خاصة إذا كثرت الشبهات والفتن والاضطرابات.

فإلى متى يظل الإنسان العربي خال من الوعي ويبقى كأحجار الشطرنج التي تحركها أصابع اللاعبين إلى متى يظل العربي إعرابه مفعولاً به وغيره إعرابه الفاعل. إلى متى يظل العربي بعيداً عن الوعي؟؟

بقلم شيماء





عبد العزيز الموسى

## سطوة العيب

كان مطلوباً بإصرار حتى لا تتحول حياة امرأة لخزان حقد وكرهية ينتقل لأولادها ويجسد لنا مجتمعاً بهذه المواصفات الخسيسة التي نتعثر بها في حياتنا اليومية ونراها في كل ما يحيط بنا.

على المجتمع ألا ينحني المرأة عن مهمتها تماماً ويلغيها، هو بذلك لا يهينها فقط بل يهين الحياة برمته. يهينها أكثر وقت يتفذلك البعض ويطلبها بالمساواة مع الرجل رأي يطلب منها أن تحرث في غير قابلياتها وتنافس في غير لغتها، ستفشل لأن الاختلاف بين الرجل والمرأة ليس في الكم بل في النوع، ليس في طمر قابلياتها وتلبسها قابليات غيرها، عندها ستفقد الحياة كلها قدرتها على التميز والفعل.

في كل رجل امرأة والعكس، ووقت يلغي طاقتها فهو بذلك يعتدي على نفسه ويهمشها وعندها تَسف الحياة التي تتحول من امتياز إلهي لحالة بائسة تدمي طاقة المجتمع ومشي في رؤوس البشر بالندالة والرجل.

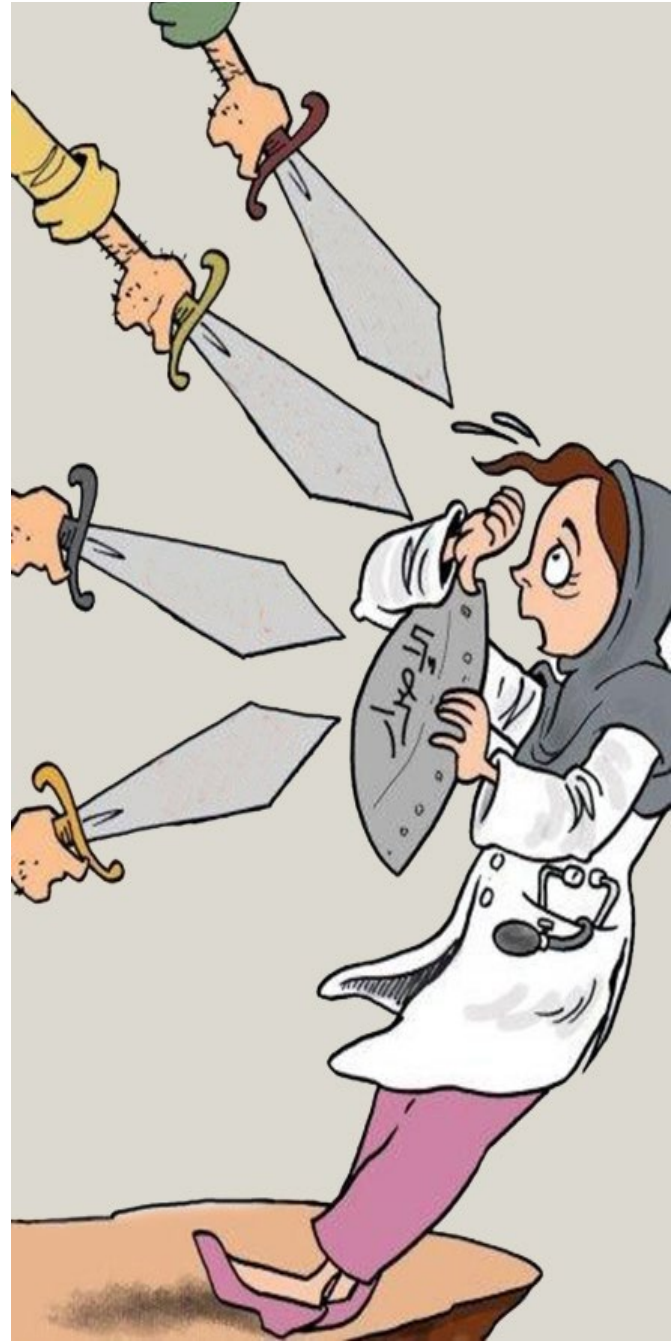
على المجتمع أن يفهم أن الحياة التي أرادها الله وتستحق العيش لا تتحقق بدون مساهمة امرأة تقف مع رجل لا أن تنبش في جذوره وتذكره بخيباته وتصغره وتلقم أولاده الحقد والفشل.

ذلك من آراء متحكمة بعنق المجتمع ومنه ما تُخضع له المرأة بالذات دون أن ينتبه أحد لجلاء الحكم الشرعي الوارد بصريح العبارة والتعارض بالكلية مع ما تسام به المرأة من قهر متجول من بيئة لأخرى .. أخص بالذكر ما قد تتهم به المرأة فيما يُمت للشرف واعتبارها المسؤولة دون الرجل، مع ما ورد بجلاء من صعوبة اتهام امرأة شرعاً ولو أجمع كل سكان الأرض عليها إلا إذا اعترفت.

يضرب المجتمع بكل اشتراطات الشرع ويماشي أعرافه الرعوية التي تمنح قوتها من طبيعة ذكورة ناقصة تعيش ورطة انتماء حقيقية للمجتمع وللحياة. عجز الرجال عن التحول والابتكار جعله ينصبّ حاله حارساً لغرائز المرأة ممتشفاً غضبات ليست ظاهرة النية من البداية.

من باب الذكر ما كان يتعامل به الصحابة الأول تجاه امرأة فقدت معيها ومسارعتهم لتزويجها بسرعة. كان الأمر ليس ميسراً فحسب ولكن

لو أمعنا النظر لوجدنا أن سلوك المجتمع الذي نعيش فيه اليوم ما زال مدّرعاً بكل حلقات تخلف الأمة التي تركز في أحكامها لمصفوفات عرفيه متناقلة وعادات وتقاليد وعيب وما إلى



## الاكنفاء أولاً ثم الوعظ



كان لي صاحب مسكين لديه من الأولاد ثمانية وزوجة معانيه هو في دكانه وهي في الدار.

ولكنهم هذه الأيام أيام الثورة السورية ضاق عليهم الزمن وجار وتسبب لهم في بعض من العازة والإفقار.

كان صاحبي يوليني بعض المحبة والاعتبار، حيث جاء إلى مرة يريد أن يستعير مني فلوساً من أجل أن يشتري الحليب للصغار، أعطيته بعض النقود التي بحوزتي. لكنها لم تكن كافية لجيبه المنهار.

حيث لم يكن يكفيه العمل بدكان فما يكسبه يعود قسماً للمصرف وقسماً لدفع الآجار لصاحب العمار.

مررت يوماً وإذا بصاحبي يسوقه بعض أفراد الشرطة الكبار لحقت بهم لأعرف ما جرى بإصرار.

وإذ بالشرطة يحققون معه في أمر بضاعة مسروقة فنظرت إلى البضاعة فإذا هي قليل من الفواكه والخضرة المعجوقه.

قال المشتكي هذا الرجل قد سرق خضرتي وسار بطريقه من دون أن يدفع لي أجرتي.

فقال الشرطي لصاحبي: أعد لهذا الخضري من الخضار والفواكه ما بقي وأضحك بأن تتعمق من علوم الشرع وتتقي.

اذهب فقد فتحنا معاهداً للعلوم

النفسية ففاجأتنا زوجته بهيه ببعض الأسئلة العصية. أين الغداء يا رجل؟- أين الحليب للبنيه؟؟

وهنا تفاقمت القضية. حيث بعد فترة قوية من صمته أجاب وبكل عفوية:- لقد أحضرت لك علوماً وعظيه وبعضاً من الفتاوى الشرعية و معاهداً فرعية، ومكاتب دعوة، وإرشاد غنية.

فأطبخيها جميعها وضعيها بعد ذلك في صينيه وقدميها لنا ولأولادنا أكلة شهيه ولا تنسي أن تعزمني معنا صاحبنا نزار وزوجته رقيه حتى نأكل ونعيش بحريه.

فا جهشت الزوجة بالبكاء. عندما علمت بأن زوجها في حاجة لطبيب من الأكفء.

بقلم أم أحمد

الشرعية في جميع أنحاء ضيعتي، ومكاتباً للدعوة والإرشاد المنتقى، ومدارساً لتحفيظ القرآن ومعاهداً محليه.

فلتتعظ وترتقي وأيضاً داراً للفتوى. ألا تخجل من نفسك أيها الشقي؟!

نظرت إلى صاحبي وإذا به أصابه بعض الوجوم مما جرى ممتزجاً ببعض الخجل المحترار.

فأخذت بيده جازاً إياه إلى طريق الدار وفي الطريق صار يتمتم مرةً بآية كريمة ومرةً بالأشعار.

صديقي أجبني ما بك يا ترى؟! تحدث إلي أنا صاحبك نزار!

وبدا لي بأنه مشتمت الأفكار فعرفت إنه وبسبب ظروفه القاسية قد دخل بأزمة صحية ونويت بنفسي أن أوصله لمنزله لعله يحظى ببعض الراحة الجسدية، ويسترجع بعضاً من صحته

## من يوميات صحفية



بدأت أحتسي قهوتي بسرعة كما لو كنت أحس أن هناك طارئاً يستعجلني حملت محفظتي وأنا أحاول الانتهاء من فنجاني لأتقدم إلى المرأة وأنظر النظرة الأخيرة على مذهري دون أي اكرات لما سأراه فمهمتي اليوم عاطفية صعبة هذه المرة الوجه وطني أقصد من سوريا. هذه المرة البغية أنا أقصد أنثى فالיום أنا محتاجه لحنكة وضبط لعواطفني وأعصابي.

سارت السيارة بنا إلى المخيم لتقف أمام خيمة بيضاء صوبت نظري مباشرة إلى فتاة بجانبها وكأنني أحسها تنادينني، رمقتني بعينيها.

يا الله أيعقل إنها مازالت طفلة بدأت بالتشتت.

استعدت قواي على مضض استقبلتنا بهدوء، وبدأت أخرج كاميرتي بتلك وأنا أحدثها.

وسألتها إذا كانت مستعدة.

كان صمتها يدوي في أذني.

أنا أميمة محمد أستقبل الآن عامي الثاني عشر.

رمتني عواصف الحرب أنا وعائلتي هنا كغيرنا من أهالي سوريا لنقع بين ذئاب تكالبت علينا.

أعتذر أستاذة سوف أدخل في صلب الموضوع.

بعد عام من النزوح بدأت تروج عندنا قصة زواج الفتيات صغيرات العمر من أشخاص أثرياء وكان القيم على هذا الموضوع شيطان تزين بعباءة الدين يقال له الشيخ ((أبو عبد الله))

يتردد إلى هنا ينتقي العوائل المحتاجة ويغريها بالمال وكوننا عائلة مكونة من سبعة أفراد تمتلك ثلاثة فتيات وهذه المرة مقصده نحن، وكانت رائحته خبيثة وكذبه معبقة بحديثه وبدأ عرض المغريات، سوء معيشتنا شجعه للحديث إلى أنا مغرياته لاقت الصد ولكن فقرنا كان أقوى قرب وبعد لوالدي ووقع الاختيار علي كوني الأصغر سنأ وبدأ والدي بإقناعي لم ينقذني راضي من

الزواج برجل جاوز الخمسين استلم والدي المال وبدأت زفتي على المجهول القدر لأستيقظ بعد سبعة أيام في هذه الخيمة بين أب يلطم على عودتي وأم تنوح على الذي حل بي وجسدي قد أنهكه التعب والمرض لقد رحل دون أن يترك أي أثر سألتها والرجل الذي كان واسطة ترددنا إلى منزله ولم يجده أيضاً.

أستاذة أتصدقين أن أحداً منهم سيعود إنهما وصلا إلى بغيتهما.

وبدأت الدموع تسترسل على وجنتيها الورديتان.

كانت الوجوه صفراً والحلوق جافة

وفي النظرات مزيج من الأم والتساؤل، خرجنا وبدأت تودعنا كنت أراها عجوزاً حكيمة حبلى بأماني طويلة حييت جرائها للمواجهة. سعدنا السيارة وهي تمشي نحونا كنت أرى في كل خطوة من خطواتها توجسات اشتمزاز من الماضي خوف من الحاضر حذر من مغبات المستقبل وفي طريق العودة بدأت الصور تتكرر في ذهني. حديثها لم يفارقني كان الوجد يلطخ حروف الكلمات. آه . طوي لساكني الكهوف والغابات ولأنفهم التي لم تشم رائحة الحضارة هذه...

بقلم حميدة



## رجعت السعادة مع أسعد

على مدى فترة من الزمن تعودنا على صوت شاب أعاد جزءاً بسيطاً من البهجة التي فقدت لأسباب كثيرة حيث كان مع كل صباح يغرد بصوته العالي والمميز معرّوك أطيب من لحم الديوك يا معرّوك. الصغار والكبار أصبحوا يرددوا هذه الكلمات التي كانت تنبعث من كل شارع أمام كل بيت وأصبحت عادة لدينا جميعاً في الصباح سوف نشترى المعرّوك اللذيذ تراهم ينتظرون قدوم هذا البائع وكأنهم اعتادوا فرحة يومية تمر من أمام منازلهم يريدون أن يتذوقوا طعم السعادة مع طعم المعرّوك. وفجأة وبدون مقدمات لم نعد نسمع ذاك الصوت وبدأ الأطفال يتساءلون أين صديقنا بائع المعرّوك لقد اشتقنا لصوته ولمعروكه الطيب، وهنا بدأت الأقاويل وبدأت تنسج القصة حيث كانت كلمة فأصبحت قصة نهايتها مؤلمة وهي قطع رأس ذاك البائع من قبل بعض الجماعات لأنه يعمل لصالح جماعات أخرى، وبدأ الناس يوثقون هذا الحدث وكأنه حدث أمام أعينهم لدرجة أننا أصبنا بشيء من الخذلان والحزن أن هذا البائع الذي أدخل الفرحة إلى نفوسنا حدث معه هذا الشيء وأنه داسوس لإحدى الجهات.

وأيضاً مرت الأيام وإذ بنا نسمع نداءً جميلاً لظالمنا انتظره صغارنا وإذ به صاحب السعادة يمشي على قدميه يحمل معروكه وينادي معرّوك معرّوك أطيب من لحم الديوك يا معرّوك سأله أحد الناس: أليس أنت من قطع رأسك.

فقال: ((ألا تدري أن الله يحيي العظام وهي رميم)) تابع الرجل سيره في شوارع المدينة ينادي رزق أولاده بينما نحن شعرنا بنوع من الذهول خشية أن يكون كل ما أصابنا وجرى في بلادنا يشبه ما جرى مع ذلك البائع.

بقلم أم غالب

## أطباء... أه مصاصين دماء؟! !!

الدواء ومن أين سوف يوفي دينه. زوجة الفقير إذا غلظت وصارت حامل فأمامها خياران إما ما دوس عيادة دكتورة طيلة فترة الحمل وبالتالي هناك احتمالات إصابة الجنين بمرض م أو تشوه ما فيأتي الطفل مريض دون معرفة السبب أو ربما أصيبت الأم بمرض ما أثناء الحمل دون أن تدري ونقل لهذا المرض لجنينها.

وإما أن تقوم بمراقبة حملها عند دكتورة شاطرة لتجد مكتوب على باب العيادة مدة المعاينة دقيقتين فقط وتضحي في كل زيارة للدكتورة ها لدقيقتين بمصروف بيتها لأسبوع كامل وتقضيها على النواشف، والله لو بيعرف الواحد ها لدكاترة فقراء الواحد ما بيزعل بس كل واحد بيشتري الضيعة و الحواليها خافوا الله يا جماعة وتذكروا إنو في آخرة رح تنسألوا عن مالكم من اين جمعتهو وعلمكم بمن نفعتهو وها لأزمة هي امتحان من رب العالمين ولا شك إنو يلي في دين رح يردعه دينه ويغير مساره ويعمل لأخرته.

بقلم أم عبدو

من خارج البلاد لمساعدة المرضى والجرحى والتخفيف عنهم، وبدون أجور وهم غرباء أصبح الغريب يغار على البلد أكثر م أبناءها. نحن لا نقول لا تؤاخذوا أجوراً البتة فلتكن أجوراً رمزية لا ترهق المريض الذي أصبح يفضل ألا يذهب لطبيب ويترك نفسه يموت لعدم توفر المال لديه لمعاينة الطبيب ولجلب الدواء وإذا لم يحتمل الألم فهو سيضحي بثمان الطعام الذي سيحضره لعائلته ولمدة خمسة أيام.

صحيح أن هناك مشافي ميدانية ويستطيع الفقراء أن يقصدها ولكنها لا تتوافر فيها جميع الاختصاصات فيضطر الشخص للذهاب إلى عيادة هؤلاء الأطباء الجشعين: مثلاً طبيب لامع ومشهور وشاطر وما شاء الله الزحمة عندو شغلة كبيرة غره ذلك وأصبحت معاينته بدل ال((٥٠٠ ل.س))((٧٠٠ ل.س)) الدكتور عم يفكر كيف يزيد ثروته ويحدث سيارته ويبنى فيلات أخرى غير فيلته لأبنائه وبناته، والمريض يفكر من أين سوف يستدين ثمن المعاينة وثمان

لا شك أن السوري اليوم يعاني أزمة حرب خانقة، أزمة جعلته نازحاً، جريحاً، فقيراً ومشرداً، هي محنة طالت وهي الأقسى منذ عشرات السنين، وهناك من يضيف لأعباء هذا السوري المسكين عبئاً آخر وهي الأجور المرتفعة والباهظة للأطباء أو لبعض الأطباء لا يمكننا أن نشمل الجميع لأن البعض ((بخاف الله)) كما يقولون ما الذي جرى لهؤلاء الأطباء ألا يخلجون من أنفسهم عندما يرفعون أجور المعاينة وكأنها ارتفعت على ارتفاع الدولار ليبدأ بجمع ثروة من هؤلاء المساكين حالهم كحال التجار الجشعين الذين قاموا بدفع أسعار السلع الغذائية وغيرها مستغلين الأوضاع لزيادة ثرواتهم وكل ذلك على حساب أولئك الذين لا يجدون ما يقتات به أطفالهم نتيجة تهدم بيوتهم ومحلاتهم وغلاء كل شيء. إن مهنة الطب بالذات هي مهنة إنسانية بحتة وجعلت لمساعدة الناس والتخفيف من آلامهم وخاصة في هذه الظروف.

ألا يخجل هؤلاء الأطباء من أنفسهم وهناك أطباء أجانب وعرب أتوا

## ندبكم في كل الحالات

كثيراً ما يشكوا بعض الآباء والأمهات من جنوح أبنائهم ووقوعهم في المعاصي وعدم طاعة الوالدين وإهمال القيم والأخلاق الحسنة والواقع أن هناك بعض الأسباب تدفع هؤلاء إلى الانحراف أحياناً ويمكن أن نوجزها فيما يلي:

١- الفقر: حيث يميل الأبناء إلى تعويض ما يحتاجه من مستلزمات الحياة بطرق غير مشروعة كالسرقة وغيرها.....  
٢- إهمال النفقة والتقتير: وهذا يدفع الأولاد إلى أن يسلكوا أسهل الطرق لتحصيل مرادهم والاعتداء على غيرهم وارتكاب الجرائم في سبيل ذلك وهذا ما يسمى جنوح الأولاد .

٣- النزاع والشقاق بين الآباء والأمهات أمام الأولاد: وهذا يؤدي لانعدام ثقة الأولاد بآبائهم وأمهاتهم ليكونوا قدوة حسنة فيضيع الأولاد ويحاولون أن يجدوا قدوة أخرى قد تكون من أصحاب السوء الفاشلين، ويبحثون عن جو غير جو الأسرة المليء بالمشاحنات للتخلص من جو المشاكل.

٤- حالات الطلاق التي تؤدي إلى تشرذم الأبناء ووقوعهم في أوصال الرذيلة والجريمة

٥- الفراغ الذي يتحكم بالأطفال والمراهقين فمن حق الطفل أن يشغل نفسه بالألعاب المسلية فإن لم تتوفر له هذه الفرص للعب وللهو المباح فسوف يبحث عن بدائل أخرى وربما لا يجد هذه البائل إلا عند رفقاء السوء والطرق الملتوية .

٦- الخلطة الفاسدة ورفقاء السوء: وهو عامل خطير في هدم أخلاق الناشئين وإفسادهم ويتحمل الآباء هذه المسؤولية في اختيار الرفيق الصالح حرصاً على سلامة تربية أبنائهم قال ص (( مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل حامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك إما أن يحذيك أو تشتري منه ريحاً طيبه ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك أو تجد منه ريحاً متنه ))

٧- وأخيراً من أسباب انحراف الأولاد: سوء معاملة الأولاد من قبل الأبوين وهذا الشيء يدفع الولد لأن يتخذ من أبويه أعداءً له وبالتالي لا يستشيرهم بأي شيء يعرض له حتى ولو أدى به هذا الأمر إلى الجنوح والفساد، وحيث يجب أن يحرص الأبوان على معاملة الطفل بكل رحمة وود والناشئ بكل احترام وأخوه وصدقه. والآن سوف نعرض أهم الحلول لجنوح الأولاد.

١- توفر جو الأسرة المستقر والطبيعي مثل وجود الأم والأب سوياً مع محاولتهما التقليل قدر الإمكان من المشاحنات أمام الأولاد والأطفال والتخلص منها إن وجدت.

٢- حرص الوالدين على غرس الأخلاق الحميدة في سنين تربية الطفل الأولى وهذه الفترة تكون بين سن الثالثة والسبع سنوات الأولى حيث أوضحت الدراسات أن هذه الفترة تكون أهم مرحلة في مراحل تربية الولد وتأسيسه.

٣- توفير مستلزمات الطفل والمراهق وعدم التمييز بين الأبناء فإن ذلك يعود سلباً عليهم وعلى سلامة نفسية وشخصية الولد في المستقبل.

٤- وأهم من ذلك كله محاولة استيعاب الناشئين والمعاملة الأخوية لهم خاصة في فترة المراهقة فإن ذلك يؤدي للإطلاع على مشاكلهم وحلها قبل أن تسبب الإنحراف.

بقلم شادية



## فوائد القهوة ومضارها



القهوة تقلل من تعب عضلاتك وإجهادها يمكنك شرب كوب من القهوة قبل الركض أو ممارسة تمرينك الرياضي بنصف ساعة وقد يقل ألم عضلاتك إلى النصف. التفسير هو أن الكافيين يقوي من انقباض عضلاتك ويحفز عملية توفير الطاقة لها .

القهوة واحدة من أكثر المشروبات الأكثر استهلاكاً بالعالم العربي، كثرت الأقاويل بالماضي حول الضرر الذي تسببه على الصحة من إلحاق الأذى بالقلب، القرحة، تغير المزاج، والعصبية. أظهرت الأبحاث أن للقهوة فوائد جمة.

من الحقائق التي ستغير نظرتك حول هذا المشروب من الاكتئاب، مشاكل القلب، السكر، الباركنسون، بأمراض الكبد، سرطان القولون و البروستات، أيضاً من فوائد القهوة تخفيف أعراض الربو، زيادة التركيز، التحمل.

يعتبر الكافيين من أكثر المواد المنبهة القوية استهلاكاً بالعالم، القهوة تحوي على مادة الكافيين كأحد مكوناتها الأساسية، (٧٥٪) من استهلاك الكافيين عالمياً يأتي من تناول القهوة، تتفاوت نسبة الكافيين الموجودة بالقهوة بشكل كبير تبعاً لعوامل عدة منها نوع حبوب البن نفسها وطريقة تحميصها.

القهوة تحوي على ألف مركب آخر كذلك عدا الكافيين، ويعتقد بأن لبعض هذه المركبات تأثير إيجابي على الصحة بمعنى آخر أن الفائدة التي نحصل عليها من القهوة ليس من الكافيين فقط .

ومن فوائد القهوة: تزيد من حساسية جسمك للإنسولين بما معناه أنه سيعمل بصورة أكثر كفاءة في تخفيض السكر وهذا لمرض السكر من النوع الثاني الذي يشكون من السمنة.

لوحظ أن من يشرب بمعدل (٦) أكواب قهوة يومياً يقل عندهم احتمال الإصابة بالنوع الثاني من السكر للرجال بنسبة (٥٠٪) وللنساء (٢٥٪).

٤- يمكن للحامل شرب كوبين أو أقل يومياً ولكن الإكثار من ذلك يؤدي لزيادة نسبة الإجهاض أو ولادة أطفال قليلي الوزن.

٥- القهوة تزيد من حدة القلق لمن يشكو منه.

٦- لا يفضل شرب الأطفال للقهوة لأنها تؤثر عليهم بصورة أكبر.

٧- يزيد كمية الكالسيوم بالبول فتزيد من مشكلة هشاشة العظام.

٨- القهوة ممكن تزيد ضغط الدم ولكن لا تؤثر عند من يشربها بصورة منتظمة.

٩- القهوة تزيد الضغط داخل العين بعد نصف ساعة من شربها ويستمر مدة ساعة ونصف.

- المعدل الطبيعي لتناول القهوة يومياً من كوب إلى (٣) أكواب يومياً.

- تأثير التدخين على القهوة يسرع عملية هضم مادة الكافيين مما يقلل من المدة التي تتواجد فيها المادة بالجسم في حين تقوم حبوب منع الحمل بإبطاء عملية هضم الكافيين، وبالتالي تطول مدة تواجد هذه المادة بالجسم.

(نتمنى لكم الصحة والعافية)

بقلم غالية الرحال

القهوة تنبه الدماغ وتقلل من الجلطات الدماغية، ويقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب عند النساء.

القهوة تقلل من أنزيمات الكبد وتحمي من تلفه كل كوب واحد يومياً من القهوة يقلل بنسبة (٢٠٪) من هذا الخطر وكل (٤) أكواب تقلل بنسبة (٨٠٪) فهي تحمي من سرطان الكبد بصورة كبيرة، وشرب (٤) أكواب من القهوة باليوم يقلل من نسبة مرض داء النقرس المؤلم أو ما يعرف بداء الملوك.

القهوة تخفض سرطان البروستات بنسبة (٦٠٪) لمن كان يشرب (٦) أكواب أو أكثر باليوم، وتقلل نسبة الموت بأمراض القلب بنسبة (٤٤٪). مضار القهوة:

١- تجعلك صاحي بالليل ولا تشعر بالنعاس.

٢- خطرة للذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب بصورة كبيرة.

٣- تغير لون الأسنان ومدررة للبول لذلك ينصح بشرب كوب من الماء لكل كوب قهوة.

## أمراض الجلد في الشتاء

البشرة لأنها تعمل على تبخير الماء من الجسم.

- أتباع نظام غذائي متوازن، فالتغذية الجيدة السليمة مهمة لأجل الصحة العامة والجلد، ويجب التأكد من الحصول على الفيتامينات خاصة فيتامينات أ، ج، د وهي تتواجد في الجزر والسبانخ والبقودونس وبعض أنواع الفاكهة، والفلفل الأخضر والملفوف واللوز والجوز.

- الإكثار من شرب السوائل (مياه وعصائر وغيرها) بما لا يقل عن ١-١,٥ لتر يومياً.

- الاستحمام بالماء الدافئ بدلاً من الساخن وتجنب الاستحمام بكثرة والامتناع عن استخدام الليفة الخشنة، وهذا كله يحافظ على الزيوت و الدهون الطبيعية للبشرة.

- استعمال الكريمات المغذية الغنية بالدهون في المساء قبل النوم، والتأكد من تشرب البشرة لها بالتركيز على فردها على بشرة الوجه بأطراف الأصابع بحركة دائرية، ويفضل استبدال الماء والصابون بالكريمات المنظفة قبل استعمال الكريم المغذي، ويعتبر زيت اللوز من المواد الطبيعية التي تعمل على العناية بالجلد والبشرة الجافة فهو غني بالبروتينات والأحماض الدهنية والسكريات ومفعوله مضاعف يرطب البشرة الجافة ويغذيها بالإضافة إلى مفعوله المنقى الذي يخلص البشرة من خلاياها الميتة.

- ينصح باستخدام مرطب للجو، حيث يمكن وضع وعاء يحتوي على ماء حار في الغرفة، ليعمل البخار على ترطيب الجو.

- يفيد استخدام الأقنعة الطبيعية، مثل قناع العسل الذي يمكن عمله بإتباع الآتي: (٢) ملعقة من العسل الأبيض وملعقة كبيرة من زيت اللوز وتخلط هذه المكونات ثم يتم تدليك الوجه بها لمدة (٣) دقائق مع تجنب المناطق الحساسة حول العينين. ويترك لمدة ٢٥ دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر ويعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميتة والأتربة والأوساخ.

### بقلم غالية الرحال

- التعرض للشمس المشرقة والهواء النقي.

- علاج البؤر العفنة بالجسم (كالجيوب الأنفية أو الأسنان).

العلاج :

- يفيد تعاطي الكالسيوم مع فيتامينات (د) و (ج) و (ك) وكذلك حمض النيكوتينيك، وتستفيد بعض الحالات من الأشعة فوق البنفسجية.

- يدهن الجلد المصاب بمحلول المطهر، وبعد تجفيف الجلد بهذا المحلول ترش عليه بوردة عادية، ثم يلف الجزء المصاب بعد ذلك بالقطن، ويلبس قفازاً أو جورباً من الصوف.

- يمكن علاج التقيحات والتقرحات بالحمامات الفاترة المطهرة، ودهن مرهم التيراميسين وغيره.

جفاف البشرة و الجلد في الشتاء :

يظهر جفاف الجلد و البشرة عادة في فصل الشتاء بسبب البرودة، و الوجه و اليدين أكثر مناطق الجسم عرضة للجفاف، وفي هذه الحالة تجف البشرة لدرجة التقشير و التشقق، وهو ما يسميه البعض بـ القشفت.

أسباب جفاف الجلد :

ومن العوامل التي تزيد من حدة الجفاف:

- نقص فيتامين (أ).

- كثرة الغسيل بالماء والصابون.

- عدم تجفيف الجلد جيداً بعد الغسيل.

- استعمال الأنواع الرديئة من الصابون.

- كثرة التعرض لتيارات الهواء وأشعة الشمس.

- سوء التغذية.

- إتباع نظام خاص في الأكل بقصد إنقاص الوزن.

العلاج :

- تجنب ما ذكر سابقاً

- استعمال الأنواع الجيدة من الصابون التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون

- يفيد استعمال فيتامين أ بكميات كبيرة وكذلك حمض النيكوتينيك والدهان بالجليسرين

نصائح عامة للمحافظة على صحة الجلد في الشتاء :

- تجنب الحرارة العالية في غرفتك إلى درجة مبالغ فيها، فالحرارة الزائدة تزيد من جفاف

يعتبر فصل الشتاء الموسم المفضل لكثير من الأمراض الجلدية وخاصة إذا ما قسي الجو وزادت البرودة، ومن أهم أمراض الجلد في الشتاء :

تورم الأجزاء الطرفية و حكة الجلد في فصل الشتاء البارد

يحدث لكثير من الناس أن تصاب الأجزاء الطرفية من أجسامهم (اليدين و القدمين و الأنف و الإذنين) بحالة التهاب جلدي حاد يتميز باللون الأزرق للجلد، و تورم الأصابع وبرودتها طوال النهار مع حدوث حرقان و حكة بها خاصة إثناء الليل عندما يأوي إلى فراشه، وتدفا هذه الأجزاء، وفي الحالات الشديدة قد يؤدي التهاب الجلد إلى حدوث تقرحات بالجلد كثيراً ما تتقيح، وهذه التقرحات و التقيحات تزيد من شدة الإصابة، وهذه الحالة قد تعاود المريض سنوياً في الجو البارد من السنة، وأكثر الناس تعرضاً للإصابة بها الأطفال وضعاف الصحة ومن تكون الدورة الدموية عندهم ضعيفة، والمصابون بالأنيميا، والإناث أكثر استعداداً للإصابة بها من الذكور، ويعرف هذا المرض بالعامية (قمطلس) .

وسبب هذا المرض غير معروف بالضبط، والشئ الأكبر هو أن الدورة الدموية الدقيقة في جلد المصابين بهذا المرض تكون غير قادرة على مجاراة البرودة الشديدة في فصل الشتاء، وقد يرجع ذلك إلى الاضطرابات في إفرازات الغدد الصماء أو إلى الضعف العام عند المريض، أو وجود بؤر عفنة في الجسم تفرز سموماً تؤثر على الدورة الدموية في الأطراف .

الوقاية :

- يجب على المعرضين للإصابة بهذه الحالة أن يذنبوا أطرافهم بالملابس الصوفية والجوارب والقفازات.

- يجب الاغتسال بالماء الدافئ المائل إلى السخونة.

- تعاطي المقويات العامة والفيتامينات.

- الإكثار من تناول المواد الزلالية واللحوم مع مراعاة القواعد الصحية في التغذية.

- ممارسة الرياضة.

## نصائح بنات مركز مزايا

من العادة السيئة في تربية الأولاد أثبتت الدراسات على مر الزمان أن للتقييط مضار وله فوائد أيضاً. فمن فوائد التقييط أنه يمنع عظام الطفل وأعضائه من الإنحناء و بأن تتخذ أشكالاً سيئة. والأمر الآخر أنه يسهل للأم حمل الطفل وهو في هذا السن الصغير جداً سن الأسبوع والاثنين إلى فترة الشهر والنصف تقريباً. وكما أن للتقييط فوائد له مضاراً أيضاً ومنها. أنه يحبس الدورة الدموية ويمنعها من الوصول إلى بعض الأطراف في الجسم. وهناك بعض الدراسات التي أثبتت بأن التقييط نفسه قد تسبب في خلق حالات عجز جسمانية ونفسانية. لأنه حد بشكل كبير من معانقة الأم لطفلها أو تدليه ومداعبته. وخفف إلى حد كبير من حاجة الأطفال لعناية الأمهات التي غالباً ما ينشغلن مسبقاً بأعمال أخرى فلا يولين اهتماماً خاصاً للواجبات التي تتطلبها تنشئة الطفل فعندما يربط الطفل بأحكام يمكن تركه وحيداً لفترات طويلة من الوقت. على أي حال يمكن للأم أن توفق بين هذه الفوائد والمضار وذلك بأن تترك الطفل مقمطاً ولكن لفترات محددة ويجب على الأم بعد ذلك تقييطه ولكن بشكل بسيط ومريح وغير مشدود بما يسمح للدورة الدموية بالوصول لجميع أنحاء جسمه.

## أقوال وحكم

- ١- لا تستحي من إعطاء القليل، فإن الحرمان أقل منه.
- ٢- شر الداء إدخال الطعام على الطعام.
- ٣- مسكين ابن آدم صريع الشبع، أسير الجوع.
- ٤- من ضبط بطنه فقد ضبط الأعمال الصالحة كلها.
- ٥- الصوم يريح أجهزة الجسم التي تعمل طوال السنة دون توقف.
- ٦- من أطاع غضبه أضع أدهب.
- ٧- الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله.
- ٨- لا تكن ممن لعن إبليس في العلانية ويطيعه في السر.
- ٩- من علامات النجاح في النهايات الرجوع إلى الله في البدايات.

## بنات مركز مزايا

## أقوال

- ١- من الممنوع أن تقتل لأنه سيتم معاقبتك بسبب أن القتل جريمة، لكن في حال قتلت كثيرين من الناس فسوف تنجو من العقاب بل سيتم تكريمك لأنك بطل في الحرب.
- ٢- أسوأ ما في الحرب أننا نستخدم أفضل ما لدينا لنقوم بأسوأ ما نستطيع.
- ٣- الحرب والحب من السهل أن يبدأ ومن الصعب أن ينتهيان.
- ٤- كل الحروب هي حروب أهلية لأن جميع البشرية أخوة.
- ٥- نحتاج أيدينا وذراعنا لنحضن بعضنا البعض وليس كي نتحارب.
- ٦- لا يوجد أم مستعدة للتضحية بأبنائها من أجل مكاسب إقليمية أو تقدم اقتصادي أو من أجل أيديولوجيتهما.
- ٧- قلب الأم فوها عميقة ستجد المغفرة دائماً في متاعها.

## بنات مركز 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 استقبالننا واحترامنا لجميع الآراء وحرية الرأي

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

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