

# 8

آب - 2015 - العدد

لَمْ أَعُدْ عَيْبًا.. أَصْبَحْتُ سِنْدًا



مجلة مزيا مجلة نسائية مستقلة شهرية تُعنى بشؤون المرأة والمجتمع تصدر عن مركز مزيا

10 سافر مزيا

الخبيل الاجتماعي الزائد  
مرض ويجب علاجه

في هذا العدد

3 الغبن أكثر أشكال الجور إذلالاً

8 لم أخلق حراً لأنك من قيدي

9 إلى من ينتك و ظلم الحياة

## مراكز العناية بالأطفال في إدلب برعاية المكاتب الثورية



تعتبر مراكز كتاكت، ألوان، براعم، شخابيط، فراشات، ومركز سنافر مزاي من أهم المراكز للتدريب والدعم النفسي للأطفال في مدينة كفر نبل.

هذه المراكز وبحسب مدير المكاتب الثورية في إدلب رائد الفارس تعمل على انتشار الأطفال من الوضع المتردي الذي يعيشونه، وتسعى هذه المراكز لمعالجة حالات الأطفال، سواء على المستوى النفسي أو على المستوى التعليمي، وخصوصاً بعد تدهور العملية التعليمية في الأربع سنوات الماضية.

رائد الفارس مدير المكاتب الثورية التي تمول هذه المراكز يقول: إنها «تقدم تعليماً سريعاً بما في ذلك محو أمية الأطفال في جميع العلوم، ووضع الأساسات الطبيعية لاستكمال تعليمهم فيما بعد.

ومن ناحية أخرى تجسيد الانضباط لدى الأطفال بعد ابتعادهم لفترة عن مقاعد الدراسة، و أيضاً إنقاذ الأطفال من الشوارع التي أصبحت مرتعاً لهم في هذه الظروف التي فرضتها الحرب الدائرة».

سنافر مزاي للأطفال، هذا المركز الذي يتبع لمركز مزاي النسائي في كفر نبل كما هو واضح من اسمه، حقق قفزة في إطار التعليم والترفيه، بفضل مجموعة من المدربات تمكن من جعل هذا المركز يبصر النور في وقت قصير، وضمن إمكانيات ضيقة.

مديرة المركز فاتن السويد «كلية التربية فرع الإرشاد النفسي» تشير إلى أن «فكرة العمل بهذا المركز جاءت نتيجة وجود عدد لا بأس به من الأطفال مع الأمهات اللواتي يتدربن في المركز النسائي مزاي».

وتضيف فاتن: «كانت المفاجئة كبيرة عندما بدأ الأطفال يتوافدون إلى المركز من أعمار متفاوتة، أعمارهم ما بين الثلاث والخمس سنوات وبأعداد جيدة وبفترة قصيرة».

تقول شهد وهي مدربة في المركز: «يتقدم يومياً مالا يقل عن طفلين للتسجيل في المركز، سواء أكانت أمهاتهم يتدربن في المركز النسائي أو لا، وبلغت نسبة الأطفال الذين أمهاتهم لا يتدربن في المركز أكثر من ضعفين».

ويؤكد القائمون على المركز أنه ليس مركزاً

ترفيهياً فقط بل هو مركز تعليمي أيضاً

يعمل على إعداد الأطفال وتوفير المهارات التعليمية، ومنها إتقان كتابة الأحرف الأبجدية، والأرقام، تعتقد مديرة المركز أنه يعمل على بناء ما هدمته الحرب في نفوس الأطفال، وتحسين الحالة النفسية لديهم وذلك من خلال استيعاب جميع ردود الأفعال التي تظهر من قبلهم، إضافة إلى تعليمهم السلوك الحسن والآداب العامة، كما يقوم المركز بتشخيص حالات بعض الأطفال الذين لديهم نشاط زائد أو سلوك عنيف، وبعض العادات السيئة مثل السرقة والكذب وذلك من خلال مراقبتهم والاعتناء بهم على وجه الخصوص والتعاون مابين الأهالي والمدربات اللواتي يقمن بتصحيح السلوكيات الصادرة عنهم.

سعيدة هناك». محمد كان يعاني من الحركة الزائدة يقول والده: أنه تمنى على المركز استقباله، والعمل على تحويل طاقته الزائدة إلى شيء إيجابي فهو صعب المزاج، ويوجد في المركز عدد لا بأس به من أطفال العوائل النازحة إلى مدينة كفر نبل هرباً من الحرب والدمار.

أم نور وهي نازحة من خان شيخون تقول: «لقد سعدت كثيراً عندما علمت أن هناك مركزاً لتعليم الأطفال والترفيه عنهم لم أتردد لحظة في اصطحاب ابنتي إلى هنا». «سمعت أن الأطفال يحبون القدوم إلى مركز سنافر مزاي، وأنهم يشعرون بالفرح، أتيت بولدي إلى المركز للاستفادة من التعليم والترفيه» هذا ما قالته أم حسين النازحة من كرناز إلى كفر نبل.

وعن المشاكل التي تواجه المركز تقول مديرته: «توجد بعض السلبيات أهمها ضعف الإمكانيات وعدم تعاون الأهالي معنا في بعض الحالات». أما الإيجابيات فهي كثيرة، منها محبة الأطفال للمركز واستيعابهم لما يُقدم فيه، إضافة إلى خلق روح التعاون والمحبة بين الأطفال من خلال مشاركتهم في النشاطات الترفيهية، وهناك حالات تغيرت بشكل ملحوظ للأفضل».

تأمل منظمة اتحاد المكاتب الثورية، وكونها الجهة الداعمة لجميع مراكز الأطفال في ريف إدلب أن يصبح لديها مراكز في حاس ومعرة النعمان وقرى أخرى لخدمة ذات الأهداف هذا ما عبر عنه مدير المكاتب الثورية في إدلب رائد الفارس في ختام حديثنا معه.

بالانتقال إلى آراء الأهالي عن المركز قالت أم محمد: «طفلي وحيد، كنت مترددة في قدومه للمركز ولكن اليوم أنا مرتاحة لان ولدي سعيد ويحب مركز السنافر والمدربات». أم أسماء من جهتها تقول: «إن ابنتها» أصبحت تستيقظ باكراً على غير عاداتها لكي تذهب للمركز فهي

بقلم: إخلص

## الغبين أكثر أشكال الجور إذلالاً



عبد العزيز الموسى

الغبين عبر التاريخ تعرضت له المرأة بشكل مركب ،غبين وحييف وظلم ،إنها مواطن أو شبهة مواطن تتعرض للخوف و الجوع و الذعر على أولادها و البحث عن مصدر يسد العوز وقت راح المعيل أو عجز عن تدبر شؤون البيت .  
إذاً هي مغبونة لكونها مواطنة سورية في ظرف عسير . غبنها الثاني لكونها امرأة حيال رجل يتوهم أنه المالك المتصرف المتحكم بالقوامة و لو كان لا يملك حق القوامة عليها ، أوامر

ونواهي و زواجر و لوائح كلها تحاصرهما باعتبارها الطرف الأضعف ، تحاصرهما وتتهمها في زمن لا يستطيع هو أن يدافع عن نفسه و لا عائلته و لا كرامته . ماذا سيبقى لها من العزة والكرامة في هذه الحالة ؟

عندما تدرك المرأة طبيعة كل المجريات التي تجري من حولها وتستطيع أن تقف على حيلها وتقول وهي تدق تحديقها بالأرض أنا هنا فهذه بطولة ما بعدها .... ليست بطولة مجانية بل بطولة تعنيها تماماً و تعني تحملها لمصيرها و مسؤوليتها و أولادها .. ليست موجودة فقط تقول لنا ، و لكنها تقول أنا موجودة و أريد أن تسمع صوتي ، تسمع أفكاري و آرائي و تطلعاتي ، عندما أتحمل مسؤوليتي و عندما أعبر عن حالتي بالمقالة والفكر و الرسم والشعر و الأدب ، فأنا بذلك انتقلت من صيرة الموات والقوامة و السذاجة لصيرة البشر و أتطلع للتعبير عن آراء جديدة بالوقوف عندها .. معلمة أنا و صيدلانية و ربما طبيبة ومهندسة ، إذاً أسمعوا صوتي .

هذه التي قلت لكم عنها في هذا الزمن الصعب بطولة عالية في قرية تحاصر فيها المرأة و تتهم بالعييب و العرف و بيت فلان وبيت علان ،محاصرة بوضعها الاقتصادي و أولادها ، محاصرة بفذلكات زوج عاجز عن الفعل و يحتكم لرأي عام ليسفه كل ما يصدر عن المرأة لا لشيء إلا لأنها امرأة ، بالنسبة له تجسد الغواية و تتصل بوسوسات الشيطان و العطالة ..لا تأبه لكل ذلك و مصرة على أنها عنصر غير هامشي ضعيف وتابع مرعوب ، مصرة أنها تعني ما تقول ، و أنها لن تلعب بعد اليوم على وتر أنها ناقصة و محدودة و تحتاج رجلاً يشفق عليها . لم تعد قاصرة أمام إدعاءات ذكورية كانت تحتكر هذه الصفات .

المرأة إنسان تملك إمكانات فذة لا يجب الوقوف في وجهها إذا كنا نتطلع لبناء إنسان جديد و أمة متميزة .





## ببساطة هذه حكايتي

منزلها سالمة زيارة مديرة مراكز مزايا النسائي «غالية الرجال» بيت آلاء وتهنئتها بالسلامة وعرض وظيفة على آلاء بأن تكون طبيبة تعمل مع كادر طبي من الفتيات ضمن سيارة طبية متنقلة في ريف إدلب للمساعدة في إسعاف الجرحى والمصابين والمرضى وفعلاً وافقت آلاء وكانت جد سعيدة.

وتختم آلاء حديثها بالقول: «صحيح أنني خسرت دراستي ولكنني كسبت ما كنت أبحث عنه وهو المساهمة بالثورة ضمن دراستي وعملي وسأبقى فيه لثورتنا حتى آخر رمق».

**بقلم: هاديا المنصور**



مدير المشفى ومنزلهم كان بالطابق العلوي». شعرت آلاء أن الضابط أفتنح بكلامها نوعاً ما ورغم ذلك أمر بسجنها على ذمة التحقيق ، دخلت آلاء مخدع يضم عدد كبير من النساء المعتقلات يقارب عددهن (٧١) امرأة ثم أردفهن بثلاثة فتيات جامعيات أيضاً قسم علم الاجتماع.

وعن المعاملة داخل السجن تقول آلاء: «كانوا يعاملون النساء والفتيات بغاية اللطف ولم يتعرضوا لأي منهن بالاعتداء أو التعذيب ولكن ذلك على عكس الذكور الذين يتم اعتقالهم ، كنا نسمع صوت تعذيبهم الوحشي من الغرفة المجاورة وكانوا يجبرونهم على الاعتراف بأشياء لم يفعلوها تحت وطأة التعذيب» ليس ذلك فحسب تنوه آلاء وإنما كانوا يحرمونهم من

الطعام والشراب طيلة اليوم ماعدا وجبة واحدة لا تسمن ولا تغني من جوع ،على عكس الفتيات والنساء اللواتي كُنّ تصلهن الوجبات صباحاً وظهراً ومساءً.

كانت آلاء وصديقاتها يُدخلن بعض الطعام سرراً للمعتقلين في المنفردات ذلك أن باب السجينات كان مفتوحاً، ماعدا الباب الخارجي.

أمضت آلاء شهرين متتابعين داخل هذا المعتقل ثم تم الإفراج عنها وعن بعض الطالبات اللواتي لم يثبتوا عليهن أي شيء.

عادت آلاء إلى منزلها فرحة بالحرية ولقاء أهلها ،ومحرجة مما قد تسمعه من المجتمع من اتهامات وانتقادات لاذعة وأكثر ما أحزنها وتفطر قلبها له لن تستطيع إكمال دراستها لأنه بعد هذه الحادثة لم يعد أهلها يثقون بأنها لن تتعرض لهذا الأمر مستقبلاً.

وتلفت آلاء أن أهم ما حدث معها بعد اعتقالها وعودتها إلى

بجراً وثقة بالنفس تبدأ آلاء بسرد قصتها عندما تعرضت للاعتقال من قبل الأمن السياسي ، بينما كانت في القاعة في جامعة حلب فهي تدرس الطب البشري ، السنة الثالثة.

آلاء (٢١) عاماً واحدة من طالبات جامعيات كثيرات تعرضن للاعتقال من قبل النظام الأسد نتيجة أحد التقارير أو تشابه أسماء أو إخبارية ما وغيرها. وهذا ما أدى لوضع حياتهن الاجتماعية والدراسية على المحك دون أن يكن لهن أي ذنب سوى أنهن أترن متابعة دراستهن والبحث عن مستقبلهن.

تقول آلاء واصفةً ما جرى معها: «منذ صغري وأنا متعلقة بالدراسة وكنت متفوقة في جميع دروسي، وعندما كبرت وأصبحت في البكالوريا تابرت واجتهدت وحصلت على أعلى العلامات ودخلت فرع الطب البشري الذي لطالما حلمت بدخوله».

وتضيف آلاء بأنها وبعد انطلاق الثورة السورية شعرت بلهفة المشاركة مع الشعب مايسموا إليه في طلب الحرية والكرامة وكان لها مشاركات صغيرة لبعض المظاهرات التي خرجت في مدينتها كفر نبل. كما وقد عملت في بعض المشافي الميدانية تطوعاً لعلاج المصابين والمرضى. ولكن ما لم تكن تتوقعه «أن يرتفع تقرير عني للأمن السياسي في حلب ذلك أن عملي الثوري كان في غاية السرية والحذر، تم اعتقالي من الحرم الجامعي، واصطحبوني للفرع المتعلق بالأمن السياسي (التحقيقات) شعرت أن قلبي سوف يتوقف لهول ما كنت أسمع عن هذه الأفرع والمعاملة التي يتعرض لها السجين هنالك وخاصة «الفتيات».

وتوضح آلاء بأنها دخلت غرفة ضابط التحقيق وراح باستجوابها عما كانت تفعله من مشاركة في المظاهرات وعمل في المشافي الميدانية ضمن تقرير موثق حتى بالتاريخ والوقت، ولكنها كانت بذكائها تدعي أن الصدفة هي التي دفعت بها لهذه الأمكنة مثل: «أنني بينما كنت أعادر مكان الدراسة حيث أجري دورات لبعض المواد، كانت المظاهرة تمر أمام المعهد في مدينتي كفر نبل، فأضطر للسير معها للوصول إلى منزلي، أيضاً كنت أذهب لمشفى محمد الخطيب التخصصي لان صديقتي ابنة



## بيضة الملك

ويبقى السؤال قائماً؟  
كم من الوقت نحتاج نحن في مجتمعنا  
العربي لأن نرتقي بأفكارنا وأخلاقنا وديننا  
، ونجعلها تواكب هذا التقدم التكنولوجي  
أو على الأقل نستحقه ونكون مؤهلين  
لاستخدامه.

فالصيحة واجبة وسرية والفضيحة مستنكرة  
وعلنية ومرفوضة ولنحاول محاربة كل من  
يتسبب بالأذية ، وذلك بتفادي المشاركة  
بهذه الأذية عبر نشرها وإذاعتها.

لنتقي الله في أنفسنا قبل غيرنا ولنكن أكثر  
وعياً و إدراكاً، وحدثنا هنا ليس موجه  
للشريحة النسائية فقط بل لجميع الشرائح،  
وليتذكر الجميع المقولة الشهيرة «افعل ما  
شئت يا فلان... فكما تدين تُدان».

**بقلم: مها**

فيما بيننا بات الأمر على العكس تماماً  
وللأسف.  
فهناك فئة من الناس همها الشاغل هتك  
الأستار بطريقة علنية. إما لأغراض شخصية  
وإما لتنفيذ مآرب أسبابها قلة الوعي  
بالدين والأخلاق ، أو عقدة نقص مرضية  
عندهم.

وقد تكررت هذه الظاهرة بشكل مخيف  
بمجتمعنا لقلّة وعي بعضنا بأمور التواصل  
الاجتماعي .

فبات تناقل الصور الشخصية بين البنات  
من باب الصداقة والخصوصية المنتهكة  
باستعمال الصور ، و انتقالهن لأيدي عابثة  
تؤدي بعد إجراء عمليات الفوتوشوب عليهن  
إلى إظهارهن بالطريقة التي يود ناشرها  
إيصال فكرته الدنيئة والتي يؤدي بها  
أعراض الناس والقضاء على أسر برمتها غير  
أبه للعواقب النفسية و النتائج التي تصدر  
من مجتمع معتاد على القيم والمبادئ  
و التمسك بالعرف، فمواقع التواصل  
الاجتماعي عبارة عن سلاح ذو  
حدين وكل منا يستخدمه  
حسب ضميره وأخلاقه.

يمكن أن نبدأ بالتساؤل التالي:  
هل واكبت الثثرة ونقل الكلام التطور  
الحاصل في الوقت الحاضر على مستوى  
وسائل التواصل الاجتماعي؟  
«أراد الملك اختبار زوجته قديماً، فقال لها:  
يا امرأة لقد بضت اليوم بيضة فلا تخبري  
أحد.

وبعد عدة أيام وصل الخبر إلى الملك على  
أسنة الناس بأنه باض (٩٩) بيضة ، وذلك  
عن طريق الثثرة والشواية من امرأة  
لأخرى مع الزيادة في الكلام، وبذلك تكون  
الزوجة رسبت في ذلك الاختبار».

وللأسف ما زالت هذه الظواهر منتشرة  
وبكثرة رغم الوعي والثقافة الدينية إلا  
أن الثقافة الأخلاقية لا زالت تعاني من  
التخلف فلا رادع ديني ولا أخلاقي يوقف  
هذا الطوفان المندفع من ألسنتهن الذي  
يلتهم عقول المجتمع كما تلتهم أسنة النار  
الهشيم ، وتبادل الخبر من واحد لأخرى لا  
ينقل بأمانة مطلقة كما تردد على أسماعهن  
، فلا بد من بعض البهارات حسب ما  
يرغب به مزاجهن وحسب المتلقي

وفي وقتنا الحاضر تطور نقل

الكلام بصورة حضارية

سريعة مواكباً

التقدم التكنولوجي

عبر وسائل التواصل

الاجتماعي والانترنت،

وهنا تكمن الكارثة،

الحقيقة فبرغم

أوضاعنا التي تتطلب

منا التكاتف وعدم

الالتفات لمشاكلنا

الشخصية ، والتسامح



## المرأة العربية

تعليم الفتاة، وكانت الثقافة النسوية يوم ذاك نادرة و المتعلقات معدودات و تعالت الصيحات لرفع مستوى المرأة، فاستجاب الناس وأسست مدارس للبنات و دور للمعلمات، ثم ناضلت المرأة السورية ضد الاحتلال الفرنسي ومن ثم انطلقت ثورة الكرامة في سوريا ضد نظام الأسد فكانت المرأة لها الحظ الأوفر من هذه المعانات فإن لم تكن شهيدة كانت أم لشهيد أو زوجة لشهيد أو أخت لشهيد أو معتقلة أو لها معتقلون، بالله عليكم أوجد في الدنيا أصعب من هذه المعانات، أنا أشبه المرأة السورية بالصخرة الشامخة الصلبة سوف تحطم قوتها مطارق الظلم وتبقى صامدة، وفي داخلها كنوز لا تصدأ أبداً» وسوف تبقى المرأة السورية كالجمرة تنفض نفسها من خلال الرماد .

بقلم : فاطمة لإسماعيل

بلغن مساواتهم فعلا» بل الرجال أنفسهم يضطرون أن يرفعوا منزلتهم ويساوهن بأنفسهم لما يرون فيهن من الفضائل التي تحملهم على إجلال قدرهن بحق لا عن شفقة .

لذلك من الواجب عليهن رفع منزلتهن في المجتمع بمحاربة الرجال في فضائلهم الذاتية أولاً و أن يجتهدن في طلب العلم ومتابعة تحصيله و يكثرن من مطالعة الكتب العلمية والأدبية و التاريخية وغيرها، و أن لا يكتفين بما تعلمن في المدارس و أن لا يتوقفن عنده بل يجب أن يتخذنه واسطة لتكثير معارفهن و رفع مقامهن .

وأريد أن أخص جزءاً من مقالتي للمرأة السورية و أن نتصفح الماضي وصولاً للحاضر فبعد أن جلا الترك عن بلاد الشام كانت المرأة السورية تشارك الرجل همومه، و تفتحت الأعين في سوريا على عالم جديد و ترددت الصيحات لرفع مستوى المرأة و

كتب كثيرون عن المرأة وأوغلوا في البحث إلى الأعماق، وأنا اخترت مقالي هذا ليكون الحديث عن نساء الشرق، لا عجب إذا فاق أهل الغرب أهل الشرق، وسبقوهم بمراحل ما دمنا نرى نساء الشرق اللواتي هنَّ حياة الأمة وسبب ارتقائها عاكفات على الكسل والتواني، يقضين أيامهن بالهجو والأحاديث الفارغة والمفاخرة بالملابس والحلي ولا يهتمن بتحصيل العلوم.

أما نساء الغرب فهن العاملات والأدبيات والكاتبات والقيادات، ومنهن من انتظم في سلك السياسة وغيرها، أما بعض نساءنا فتجدهن في عالم آخر، فإنني أحب أن تكون جميع نساؤنا على قدر كافي من التمدن لكي يساهمن في بناء المجتمع، ويكون وجودهن من أعظم الأسباب المؤدية إلى نجاح أوطانهن لما ينشأ عنهن من المثل الصالح والتربية الحسنة لأولادهن وبالنتيجة يحق لهن أن يطلبن مساواة الرجال لأنهن



## أعراض الوحام وكيفية التخلص منه



الوحام: هو شعور بالقيء مع دوخه بسيطة في الأشهر الأولى من الحمل يصاحبه تقلب في مزاج المرأة ، ويحدث عند نصف الحوامل تقريباً.

وتختلف أعراضه شدةً وليناً بين أنثى وأخرى فأما أن يكون خفيفاً فلا تشعر به المرأة، وأما أن يكون شديداً فيصبح القيء آنذاك متعديداً ومتكاثراً فينكسر المزاج ويضعفها .وقد تزداد سوء في بعض الأحيان بحيث تستعص على جميع العلاجات المسكنة، مما يضطر الطبيب لاستخدام التغذية الوريدية أو حقنها بالعقاقير أو إسعافها إلى المستشفى.

تظهر علامات الوحام عادة في الصباح الباكر ثم تزول بعد ذلك بساعات قليلة . وقد لوحظ بأن المنظر البشع والرائحة الكريهة و المعدة الفارغة جميعها تتسبب في تعكير صفو النفس و حدوث الغثيان ، و هذا ما دفع بعض الأطباء إلى الجزم بأن أسباب الوحام هي على الغالب أسباب نفسية عصبية تنشأ على أثر اضطراب في التوازن الفسيولوجي في الجملة العصبية ، ومتى علمنا أن نصف الحوامل أو أكثر لا يصبون بالوحام و أعراضه أدركنا ما للعامل النفسي من أثر بالغ في حدوثه . إن شعور الحامل بحملها و تحسبها لما قد ينجم عنه من أحداث و ما يترتب عليه من مسؤوليات يرهق نفسها و يزيد في ارتباكها و يهيج جهازها العصبي إلى درجة تصبح فيه المناظر الكريهة أو الروائح الشديدة قادرة على إثارة القيء بكل سهولة . على هذا الأساس تبدل اتجاه معالجة هذا المرض لدى الحوامل و نحا الأطباء في علاج أعراضه نحواً جديداً ، حيث أصبح علاج هذه الحالات بالمدواة النفسية و الإقناع الكلامي دون اللجوء إلى استخدام الأدوية و المسكنات . لذلك فإننا نشدد على وجوب معالجة الوحام الشديد بالتأثير النفسي قبل الأدوية ، إذ تبين أن حوالي خمسة و سبعين بالمائة من النساء الحوامل المصابات بعوارض الوحام حصلن على نتيجة باهرة بواسطة هذا العلاج .

يعالج الوحام بشكل عام باللجوء إلى الأمور التالية :

١- على الحامل أن تشغل نفسها عن التفكير الدائم بالحمل بتسليية ما كزيارة الأصدقاء أو القراءة أو مشاهدة التلفاز .

٢- عدم التفكير بالقيء و الغثيان قبل حدوثه .

٣- ملازمة الفراش بعد الاستيقاظ و لا سيما بعد تناول الفطور لمدة ربع ساعة حتى لا تتشنج عضلات المعدة و يبدأ القيء ، ومن المفضل تناول فطور الصباح في السرير .

٤- تجنب الأطعمة و المواد الدهنية في وجبة الصباح و الاكتفاء بشيء من الطعام الخفيف مثل العسل واللبن و الفواكه الطازجة .

٥- إبقاء المعدة مملوءة في معظم أوقات النهار و ذلك بتناول وجبات قليلة من الطعام خلال النهار أو بتناول شيء بسيط من البسكويت مع بعض جرعات قليلة من الحليب أو الشاي بين الوجبات أي في الساعة العاشرة قبل الظهر والرابعة بعد العصر .

٦- تناول الأطعمة الخفيفة عند الظهر مثل شوربة الخضار و السلطة و الخبز الأسمر أما العشاء فيكون من اللحم الأحمر الطازج أو المشوي على نار خفيفة مع قليل من الخضار أو البطاطا المسلوقة أو المشوية ، وقبل النوم بإمكان الحامل أخذ قطعة من

دراسات طبية

## لم أخلق حراً لأشكو من قيدي

أنت ابن هذا القرن العشريني لا تنجرف وراء جلباب أبيك و غطاء أمك الساتر المسدول ، ليتك تفهم ما قلناه و ما قد نقول ، و إلا فأنت متهم و منفي ومذلول . أين ستجد من يقبل أن يكون مثلنا عنك و عن حياتك مسؤول .

و لو جال ببالك أي استفسار لا تتردد و عن النتيجة وحدك المسؤول . إنها سياسة حريتنا الديمقراطية التي تساويك بهائم تخور ولا تقول . ارفع رأسك فأنت عربي يصرخ بما لا يعلم و لن يعلم يوماً ما يقول .

حريتنا مقيدة الأذرع مبتورة الأرجل معقودة اللسان معدومة الأفعال مدفونة قبل ولادتها لا بذرة لها ولا أرض ولا قبول . تنتهي حرية كل منا عند بداية حرية الآخرين .. سرقنا أكذوبة الحرية و استنكرنا ذواتنا و مصداقينا و ساقنا عماء الخداع لكارثة البلية و البلاء . الحرية هي أن نتصالح مع أنفسنا قبل أن نحارب غيرها و هي البدء بأنفسنا قبل غيرها ، هي أفعال و أخلاق و دين و تسامح و رقي و ليست أقوال و شعارات و طمع و فظاظة و تجبر و تكبر و خيانة بالخفاء .

بقلم : م تسنيم

صاحب المنصب السابق هو نفسه اللاحق يتصدر متخماً بتكلف و يتبوأ بتعالي المنصب الكبير متنازلاً عن الفتات و اللهاث للفقير ..هم ذاتهم .

يكتنون فوق صدورنا و يستبيحون أنفسنا متقلبين مع التغيير بوجههم المكررة و مصالحهم المتسيدة إن تبسموا قهقهنا بغباء دونما فهم و إن عبسوا تلفتنا حولنا بذعر خوفاً من عقوبة تتمثل برؤية عزرائيل . ألا يكفيك فخراً أيها المواطن سماحنا لك باستعراض عبارات المديح لنا وهز رأسك صعوداً و نزولاً .. عش عزيزاً و إياك أن تعترض أو تناقش أو تتجرأ و تقول ...فأريك بعين الاعتبار مأخوذ و مدروس حين يرخي ليلك الكحلي السدول . كن مواطن ديمقراطي متحضر و عبر عن حرية الرأي و استرسل في نقاشك حصراً عن أمور الغرام و لا تكن متخلف و ألبس أفكارك رداء التحضر الذي يرضي بالامعقول .

و سنصدقك لو أدعيت أنك عن المبادئ و القيم والوطن غيور ومسؤول ..اقمع التخلف الذي يرفض هتك المستور و بأدق التفاصيل مشمول ..فهذا هو جيل الإنترنت الذي يبيح ما يستنكره الدين القيم و صحاح العقول .

هي بالنسبة للجميع كعلم الغيب الذي لا يعلمه إلا الله ..مبهمة لا نعيها ما هي ..ما لونها ..ما شكلها ..ما طعمها . لو أنطقها الله لرفضت المكوث بيننا لسوء استخدامنا لها و لاعوجاجنا الأزلي الذي لن تقومه لفظة ( حرية ) .

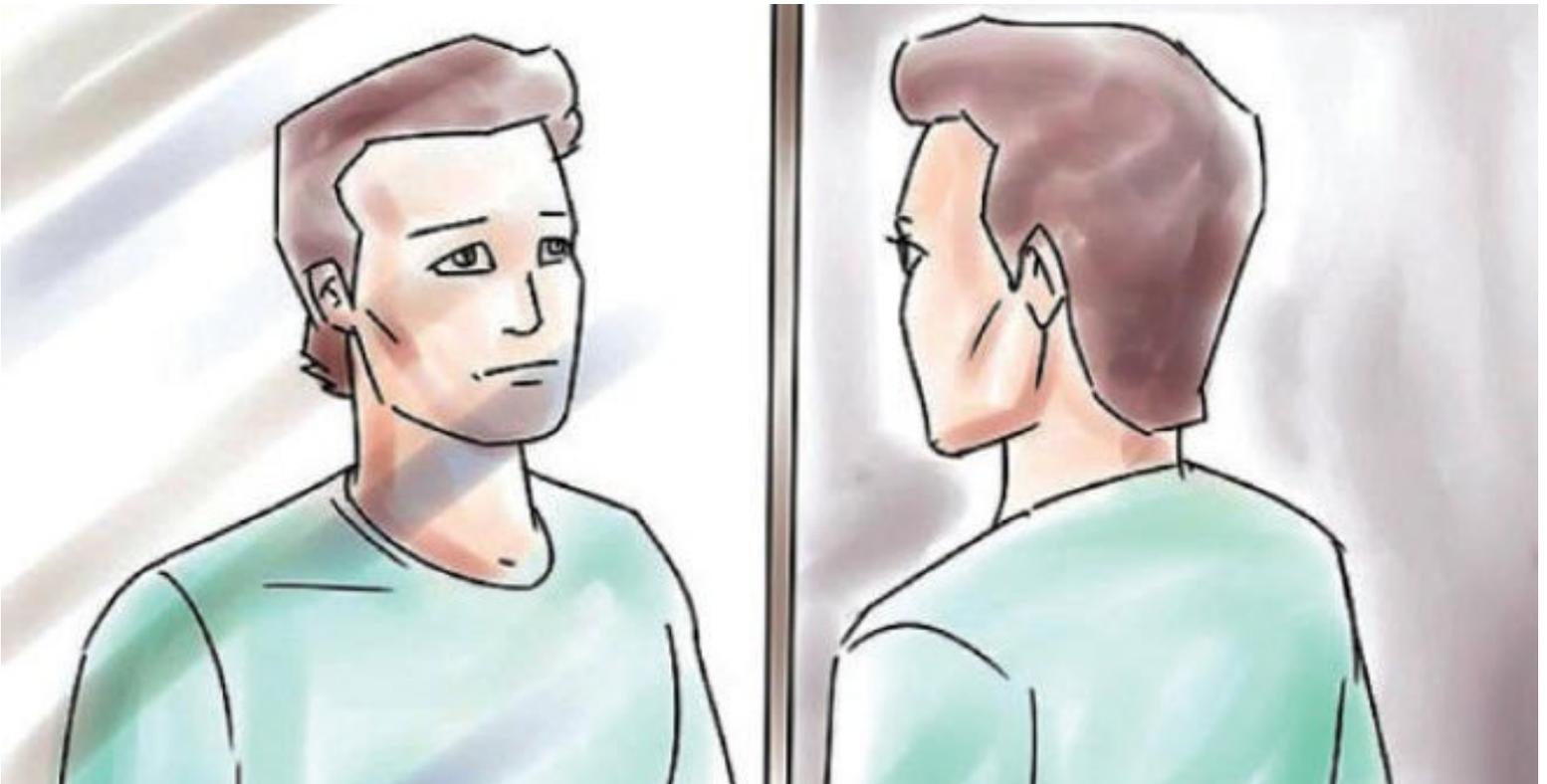
لماذا ننادي متباكين عليها هل قمنا بإصلاح ذواتنا و دواخلنا العفنة أولاً؟

هذه عاداتنا و تقاليدنا فنحن هكذا جبناء نرقص على أنين غيرنا و نستنكر الجميل والعرفان .

نتقنع بعباءات الاتزان و نتخفى بقناع زائف مكشوف للعيان ..نتعالي بالقول الكذاب بأجواف فارغة تذعرنا همسة الافتراء من فلان وعلتان .

نتضاد بالأفعال و نتكاتف بالقول المهين المشان ..وأفكك بالرأي فكلنا إنسان و نرتقي بالفطرة لرفعة المكانة والشأن .

لكن قبل مد لسانك لتلقي على غيرك الاتهام تذكر بأنك مثلما تدين تدان . منذ متى كان منبع الحكمة يكمن في عقول القساة والطغيان ..حالنا الميؤس غفى عليه الضمير ونام فنتبجح بزيف الأقاويل و المديح لذوي المناصب بهتاف يعلو سنم البعير ، و



## إلى من يشكو ظلم الحياة

لأنها أثقل من أن تحمل وأن نضع حملنا عند ربنا ونتوكل عليه في السراء والضراء وأن ننظر إلى الذي يحدث معنا على أنه امتحان من رب العباد ليرى مدى صبرنا وهل صبرنا أم جحدنا فلما التذمر والعبوس!!؟.

قيل : يابن آدم كل يوم تغرب عليك شمسك ينقص من عمرك وأنت لا تدري وتفعل فعل المنافقين فلا بالقليل تقنع ولا بالكثير تشبع يابن آدم تقول قول العابدين فلا تنال ما عند الله إلا الصبر على ما تكره... من طلب رضا الله فعليه بالصبر.....

والحياة مستمرة سواء أضحكنا أم بكينا فلما نحمل قلوبنا هموماً نعكر بها حالتنا ومزاجنا علينا أن نكون كالريبع عجيب غريب يضحك الأرض من بكاء السماء.

لن نستسلم لواقعنا المليء بالهموم وعلينا أن نوجه سمعنا وبصرنا وكل عضو من أعضائنا للآخرة حيث هناك العيش الهانئ والحياة الحقيقية وبالعزيمة والصبر والإصرار نفعل ما لا يمكن فعله.

فالحياة لا تساوي جناح بعوضة.....

بقلم: دعاء زعزع

مجرد تمثيلية و ليست حقيقية حتى لو كان الثمن الذي ندفعه غالي!!؟!

لما لا نقنع أنفسنا بأن الحياة الدنيا ليست داراً للنجاح المستمر و العافية الدائمة بل هي دار المشقة و العذاب!!؟!

لما الكل يشكو و يتأفف ، و يبكي ويتألم وهو في حيرة وقلق و كأن الحياة جرداء من كل خير .

أتعلم أن الأحاسيس من هم و حزن و يأس.... الخ تكمن في أعضاء الجسم و تظهر على كل عضو، فالحزن يستقر في الرئة ، والغضب يكمن في الكبد ، و الخوف يكمن في الكلى ، و البكاء في السواد تحت العيون . فمن هنا فعلاج الحزن و الغضب وغيره يكون سبباً في اختفاء الأعراض التي تظهر على العضو الذي يتأثر بهذه الأحاسيس.

فكن حريصاً على أن توجه الطاقات التي أودعها الله تعالى فيك إلى السكينة والسعادة والفرح لا إلى المأساة والحزن والتعب ، كونوا على يقين أن هناك شيء ينتظرنا بعد الصبر سيهرنا و ينسينا مرارة الألم و التعب ذلك وعد ربي « وبشر الصابرين ».

علينا فقط أن لا نحمل الدنيا على ظهرنا

ما أضيقت العيش لولا فسحة الأمل و ما أفساه لولا وجود الله وعنايته بعباده .

أحبتني يا من يقرأ بعدي السلام عليكم : أعلم وأدرك تماماً أن الحياة التي نعيشها الآن مليئة بالهموم والمشاكل والأحداث ، وأنها أشبه بسفينة مثقوبة في البحر على ظهرها أناس ، و لا يمكن إصلاحها و يجب أن نخرجها، و أن هناك أناس يعيشون من حولنا وهم كالوحوش الكاسرة ، لا غاية لهم سوى جمع المال وتوفير لقمة العيش و لو على حساب الآخرين و منهم من هو أشبه بالفيروس الكامن الذي يظهر ويثور في أي وقت ، لكن هل علينا أن نسخط ونغضب ونقتل أنفسنا لالتقاء شر الحياة وشر هؤلاء!!؟!

هل علينا أن نياس و ندفن أنفسنا في الحياة و ما زلنا في عمر الشباب ؟ أليس بعد كل دمعة ابتسامة ، و بعد العسر يسر ، و بعد الصبر فرج ، هكذا هي الحياة علينا أن نعيشها فرح و حزن...دمع و ابتسام...نجاح و فشل .

علينا أن نذوق طعم الدمع لنشعر بعذوبة الابتسامة «أليس صحيح»!! فلما لا نقنع أنفسنا بأن الحياة التي نعيشها ما هي إلا



## الخجل الاجتماعي الزائد مرض ويجب علاجه



فعلى الأهل علاجها أو تعلق زائد بالأهل فعليهم أيضاً تخفيفه. ثانياً تشجيع الطفل على الثقة بنفسه فالثقة بالنفس مفتاح وعلاج للكثير من المشاكل والسلوكيات الخاطئة وإخباره بأنه إذا فشل في شيء ما تميز ونجح في شيء آخر وأن الكمال لله تعالى فقط .

-عدم مقارنة الطفل بالأطفال الآخرين الأفضل منه وذلك لأنه يحط من معنوياته ويفقده الكثير من إمكانياته وقدراته ويشعره أيضاً بالنقص .

-إعطاء الطفل القدر الكافي من الحب والحنان دون مغالاة ومبالغة .

-لا نطلب من الطفل القيام بأعمال وواجبات تفوق قدراته ومهاراته مما يجعله يشعر بالإحباط والفشل.

-الحوار مع الطفل وعدم قمعه ومعرفة أسباب خجله والعمل على إزالتها.

نقوم بالتعزيز المباشر لسوك الطفل الاجتماعي مثلاً: إذا قرأ بصوت عالٍ شيء ما يحفظه أمام الآخرين نقوم بالثناء عليه بالكلام الحسن وإعطائه قطعة من النقود.....

العلاج العقلي وذلك إذا كان عمر الطفل يسمح بذلك حيث نقوم بتعليمه استبدال كلمة أنا خجول وأنا لا أستطيع ب أنا سأنجح ، أنا سأكون أكثر جرأة وقوة.

الحالة:

طفل في الخامسة والنصف من عمره يعاني من خجل اجتماعي وبدا ذلك واضحاً منذ يومه الأول في روضة السنافر وذلك عند قدومه مع أمه وجلسه بجانبها وعدم الابتعاد عنها بالرغم من محاولة الآنسات الذهاب به للعب مع الأولاد ،وبدا القلق واضحاً على وجه الأم وبعد عدة محاولات وتشجيعه من قبل الآنسات والأم قام الطفل (م) وقرأ سورة الإخلاص بصوت منخفض جداً ورأس منخفض أيضاً نحو الأسفل ولم يُجيب على سؤال الأنسه عن اسمه وعمره طبعاً .

وعندما حاولت الأم الذهاب وتركه بالروضة قام بالصراخ والبكاء والركض للذهاب معها ولم يهدأ

الخجل الاجتماعي الزائد مرض ويجب علاجه الخجل الطبيعي وضمن المتوسط مقبول ومُحِب وهو مطلوب وقد حَضَّ عليه الإسلام قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا لم تستحي فاصنع ما شئت» وبذلك إشارة إلى الخجل والحياء.

ولكن عندما يزداد عن الطبيعي يصبح عائق أمام الفرد في تواصله مع الآخرين وفي تكوين شخصيته في المستقبل وثقته بنفسه، عندها يصبح الخجل المرضي والمزعج للطفل والأهل ،ويبدوون في البحث عن حل مناسب والآن لتتعرف على أهم أسباب الخجل :

-مشاعر النقص التي تُوجد عند الطفل وخاصة عندما تكون لديه عاهة جسمية مثل : العرج أو طول الأنف أو قصر القامة.....الخ وخاصة عند إشارة الأهل والمحيطون به إلى تلك العاهات.

ومشاعر النقص التي تنشأ بسبب ضعف المستوى الاقتصادي لعائلة الطفل عند مقارنة نفسه بغيره من أصدقائه فذلك يجعله غير قادر على الاندماج معهم ومشاركتهم بالحديث واللعب.

-عدم الشعور بالأمن: فالطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل إلى مخالطة الآخرين وخاصة في وقتنا هذا والخوف والرعب من مجيء الطيارة أو سقوط القذيفة ،والطفل في الخارج وبعد ازدحام المدينة بالناس الغرباء عنها لم يعد الطفل يشعر بالأمن أبداً.

نقد الأهل والسخرية من الطفل ووصفه بالخجول تجعله يفقد الثقة بنفسه أكثر ويخاف القيام بأي تصرف أمامهم .

-حب الأهل الزائد للطفل وإشعاره بالتبعية لهم:

وذلك بالحرص والخوف الشديد عليه من مفارقتهم لهم وفرض الرقابة الشديدة مما يجعل الطفل اتكالي لا يحاول الاستقلال عنهم والاتكال على نفسه .

-تكرار كلمة الخجل أمام الطفل ووصفه بها مثلاً:أحمد خجول، أحمد لا يفعل ذلك لأنه يخجل، أحمد لا يتكلم لأنه يخجل....

بعد أن تعرّفنا على الأسباب لتتعرف على العلاج: أولاً التعرّف على الأسباب الكامنة وراء الخجل وعلاجها مثلاً: إذا كان السبب عاهة أو مرض

إلا ببقائها معه وعندما قامت المرشدة النفسية بالحديث مع الأم ومعرفة سبب ذلك ظهر القلق على وجه الأم حيث أُلقت اللوم على نفسها واعترفت بأنها هي السبب في ذلك، وهي مدركة لمشكلة طفلها لكنها تبحث عن الحل المناسب حيث طلبت المساعدة.

فالطفل(م) هو طفلها الأول والذي بقي وحيداً لأربع سنوات وكانت تخاف عليه كثيراً لدرجة أنها لا تدعه يفارقها أبداً يبقى بجانبها دائماً وعند محاولة الطفل الابتعاد عنها والذهاب للعب مع الآخرين كانت تقوم بالصراخ عليه وتطلب من أي أحد كبير مثل: عمه أو جده الصراخ عليه وإعادته إلى حضنها والآن بعد أن كبر وأصبحت الأم ترى تصرفاته وعدم مشاركته الأطفال والاختباء وراءها أحست بحجم المشكلة وبعد الحديث مع الأم ومعرفة السبب قامت المرشدة النفسية بإعطائها بعض النصائح مثل: تعزيز ثقته بنفسه من خلال الثناء على سلوكه الاجتماعي الحسن وتوفير فرص اجتماعيه وانخراطه مع الأطفال مثل الخروج في نزهة ومشاركة الأطفال للعب.

وفي الروضة قامت الآنسات بتشجيعه والتصفيق له عند قراءته بصوت عالٍ ورأس مرفوع وتقديم هدية له وتعريفه على بعض الأطفال في الروضة وبالفعل أظهر الطفل تحسناً ملحوظ في سلوكه فهو الآن يشارك في كل النشاطات ضمن الروضة ولديه أصدقاء يلعب معهم ويتحدث بصوت عالٍ ودون خجل الحمد لله .

**بقلم: فائز السويد**

## كي لا ننساهم

### ركبت الموت نصراً

ركبت الموت نصراً... نحو العلا

فأبي الخوف إليك... أن يتسلا

حطمت الزيف... فكنت الأولى

نجماً مضيئاً... عالي المنزلا

نهرت الشجاعة وقتلت الجبن الأندلا

جيبك زين الغار بالنصر المكلا

هزمت الكفر بعد أن كان الطريق مقفلا

أنعم الباري عليك بالشهادة فتفضلا

وعجلت راضي إلى ربك ليرضى بطيب العملا

يا أم الشهيد يا من كرمك الله فصرت مضرب المثلا

مننوك أمانة والجنة مثواك إن رعيتهم لا جدلا

يا أمي صبري الروح فهذا الخطب حقاً جلا

وللمي جروح القلب... وسامحي البطلا

واعف عما مضى... وأنسي آلام ما خلا

لا تحزني وتيأسي وكوني الاملا

وصبري قلب أم رءوم... ذبلا

وكفكفي الدمع... وأمسحي المقلا

وبالقرآن والذكر... داوي الجرح... ليند ملا



الشهيد عمر محمد الخطيب  
والملقب (الملا عمر) مواليد كفرنبل  
عام (١٩٧٠) متزوج لديه طفلتان  
كان من أوائل الذين خرجوا لنصرة  
أهلنا ضد النظام الوحشي واستشهد  
بتاريخ ٢٠١١ / ١٨ / ٢٣



الشهيد محمد فاضل الخالد  
الملقب (محمد الجقل) مواليد  
كفرنبل عام (١٩٨٤) متزوج ولديه  
(٤) أطفال، استشهد بكمين على  
أيدي النظام الغادر وذلك بتاريخ  
٢٠١١ / ١١ / ١٦

باسم كادر المجلة وأهالي كفرنبل الرحمة للشهداء، وأسكنهم الله فسيح جنانه.... لن ننساهم

## الغوطة استنشاق الموت....

في الذكرى السنوية الثانية لمجزرة الغوطة ٢٠١٣، والتي راح ضحيتها قرابة ١٥٠٠ مدني في مايعتبر جريمة ضد الانسانية... استخدم فيها النظام السوري غاز السارين السام في قصف الأحياء السكنية في غوطة دمشق... فشلت الأمم المتحدة كالعادة بتصنيفها كجريمة ضد الانسانية... وأكتفت باعتقال أداة الجريمة وترك السفاح طليق اليدين معطية له الضوء الاخضر للقتل بأدوات اخرى لا تقل فتكاً عن غاز السارين ليبقى العالم شاهد زور على ما يحدث في أرض الشام المباركة..... لن ننسى

بقلم: Taj mazaya



## تزرع الأرض خيراً و أبناءً



خالدية أكثر ما قد يخسره أحد غيرنا في هذه الحرب ، فقد فقدنا أولادنا فلذة أكبادنا و هذا ما جعلني أشعر بالعجز و اليأس ، و لكن زوجتي خالدية هي من تمدني بالأمل و تقوم بمواساتي رغم أنها هي بحاجة لمن يواسيها.

عصرية إحدى بنات خالدية تقول أعان الله والداي و أمد في عمرهما ، إنهما دائماً حزينان و يتألمان لفقدتهما أبنائهما و لكن يحاولان ألا يعرف أحد بذلك و يتظاهران بغير ذلك و كلما حاولت مواساة أمني تقول أن الحياة سوف تستمر و يجب أن لا نقف طويلاً على مصائبها و فقداننا ما نحب.

و تؤكد عصرية أنها الأخرى لم تتركها الحرب بسلام فقد تعرض زوجها سالم (٤٠ عاماً) لقصف الطائرة و أصبح معاق نتيجة إصابته ، وهي وبناتها يعملن في ورشات لكبس التين للإنفاق على المنزل لا سيما وقد أصبحن هن المعيلات في هذه الحرب التي لم تترك أحداً و شأنه .

أم أحمد (٦٠ عاماً) إحدى قريبات خالدية تقول الحقيقة أنني لمتُ خالدية لتشجيعها أولادها على العمل الثوري ، و خاصة أن ذلك أدى إلى فقدانها لهم و لكنها كانت تقول لي أنكفئين هذا النظام أن لا يرمي برميلاً من طائراته على بيتك أو أي بيت في القرية ويؤدي إلى وفاتكم جميعاً؟؟ أم يفعل ويفعل ذلك في معظم المناطق السورية ، أم يقتل الأبرياء في بيوتهم وفي السجون ، لست آسفة المهم أن أولادي لم يذهبوا رخيصين و تضيف أم أحمد أن خالدية امرأة شجاعة و حكيمة .

« لن تموت البطولة بموت أولادي ، فسوريا تلد الأبطال في كل لحظة و الذين سيكملون الطريق و يحررون البلد من الطغاة و الاستبداد بإذن الله بهذه الكلمات أنهت خالدية حديثها .

تذهب صباح كل خميس إلى المقبرة ، حاملةً معها باقةً من الزهور ، و النباتات الخضراء لتزور قبور أولادها ، هذه المرأة خالدية دياب (٥٥ عاماً) لم تكن أمّاً ثكلى لولد أو ولدين ، وإنما لأربعة شبان خطفتهم الحرب الدائرة في سورية تاركَةً لخالدية حسرةً و حرقه قلب لا تنتهي . خالدية أم خيرو من قرية بسقلا من ريف إدلب ، سمراء ، متوسطة القامة ، وهي أم لستة أبناء و ثلاث بنات وهم خيرو ، حسن ، صفوان ، محمد ، سامر ، أحمد ، و البنات عصرية و صفاء و سمر . زوجها ضابط سابقاً و متقاعد حالياً زيدان الموسى (٦٥ عاماً) .

« كنا نعيش بدرعا ، منطقة حوران ، حيث أنجبت أولادي كلهم هناك تقول خالدية مضيئةً صحيح أن زوجي كان موظف عند النظام و أحد ضباطه إلا أنه كان يكره هذا النظام و ممارساته الذي يسمح لأصغر عنصر في الأمن أن يهين كرامة أي مواطن دون استثناء ، كان حكماً استبدادياً بكل ما تعنيه الكلمة من معنى و قد ورث أبناءه كراهية هذا النظام الفاسد .

و تؤكد خالدية بأن معظم أولادها تطوعوا في الجيش رغم كراهيتهم للنظام ساعين من وراء ذلك أن يكون مصدر رزق لهم و لعوائلهم إلى أن نشبت الثورة وكشر هذا النظام عن أنيابه و صب جام غضبه على الأبرياء وهذا بالذات ما دفع أولادي للعمل الثوري و لكن ليس بالانشقاق و إنما بمساعدة الثوار و هم ضمن وظائفهم من خلال تقديم المعلومات للثوار و معرفة أماكن بعض السجناء الثوريين ممن قام النظام بإخفائهم ، تطور عملهم فيما بعد ، وبدؤوا بتلغيم سيارات الضباط ، و ما دفعهم لذلك ما كانوا يشاهدونه من تعذيب الأسرى اللا إنساني و الذي لا يمكن وصفه من هول ما كانوا يرونه إضافةً إلى اغتصاب النساء الحرائر داخل السجون و ما إلى ذلك من الأساليب الوحشية ....

و لكن « الثمن كان باهظاً حيث اكتشف أمر أحدهم و هو خيرو الذي وضع في السجن و تعرض لأقسى أنواع التعذيب الأمر الذي أدى إلى استشهاده و هو أب لبنتين و ولد وهم سالي و سلسيل و محمد.

هذا الأمر و بحسب خالدية أدى لتسلط الأمن على أخوة خيرو الذين هم موظفين في الأمن و أدى إلى اعتقالهم و هم سامر و محمد و حسن و صفوان و تم تعذيبهم و التحقيق معهم ، حيث تعرضوا للسجن عدة مرات بفرع ٤٨٨/ بدمشق ، وهذا ما دفع سامر و محمد و صفوان للانشقاق عن الجيش النظامي و الانضمام إلى الجيش الحر . وهنا تقول خالدية « بدأ جهادهم العلني ضد النظام ، حيث قاموا بعدة عمليات تلغيم لحواجز الأمن والجيش النظامي عن بعد و في النهاية فقدت ولدي سامر و أخيه صفوان اللذان استشهدا في معركة بصر الحرير منذ سنتين وخمسة أشهر .

أما محمد استشهد بعد سبعة عمليات تفجير ضد النظام و أنصاره الإيرانيين و ذلك في منطقة حارم بإدلب . أما بالنسبة لحسن تقول خالدية هو الآن لا يزال معتقلاً في سجون النظام و لا نعرف شيئاً عنه ، وأحمد هو من بقي لي من أولادي الستة تصمت خالدية قليلاً ثم تقول الحمد لله على كل حال .

زيدان الموسى زوج خالدية و والد الشهداء يقول « خسرت مع زوجتي





## فوائد للاستحمام بالماء البارد

١-تنقية الشعرو الجلد :

الماء البارد يعمل على تصفية البشرة ، وشدها بالإضافة إلى منع دخول الأوساخ داخل المسامات، وذلك لأن الماء البارد يساعد على سد المسامات.

٢-تقوية المناعة والدورة الدموية:

وفقاً لبعض الدراسات وما قاله الأطباء فإن الماء البارد يساعد على التخلص من الجلطات ، وعلى ضخ الدم بشكل أفضل لكامل الجسم ، بالإضافة لتعزيز المناعة.

٣-تحفيز خسارة الوزن:

حيث أشارت الدراسات إلى أن الاستحمام بالماء البارد جداً يجعل الشخص يخسر عدة كيلو جرامات سنوياً إن استمر يومياً على هذا النظام.

٤-تخفيف الأكتئاب:

أظهرت الدراسات أن المعالجة بالماء البارد جداً لها تأثير مسكن ، وإحدى الطرق لتخفيف الاكتئاب هي بالاستحمام بالماء البارد جداً لمدة (٣) دقائق.

٥-زيادة النشاط:

صدمة الاستحمام بالماء البارد جداً في الصباح الباكر تنشط خلايا الدم ، لذا تزيد من النشاط طوال اليوم.....

من الانترنت



## رفقاً بالقوارير

بالحديث معها....  
\_ لا تعتصر قلب أختك بالقسوة أو بكلمة جارحه....  
\_ لا تجرح قلب زوجتك بكلمة جارحه أو بخيانه أو بإهمال.... أعلم أنك كل حياتها إذا سعدت بعلاقتها معك سعدت وزهت حياتها...  
\_ أحضن ابنتك.... وأبتسم لها ولبي طلبها....  
\_ تقرب إلى الله بالإحسان لهن ولا تحزن قلوبهن....  
\_ قال المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام: «ما أكرمهن إلا كريم وما أهانهن إلا لئيم»....  
\_ وقال أيضاً: استوصوا بالنساء خيراً...  
\_ وقال أيضاً: رفقاً بالقوارير.....

لماذا لم يرضى الله ورسوله «الحزن للنساء»  
\_ قال تعالى في سورة القصص: «كي تفر عينها ولا تحزن»  
\_ وقال في سورة الأحزاب: «أن تفر أعينهن ولا يحزن»  
\_ وقال في سورة مريم: «فناداها من تحتها لا تحزني»  
\_ وقال في سورة القصص: «ولا تخافي ولا تحزني»  
\_ وضحت الآيات... أن حزن المرأة عميق فيه ألم شديد لا يتحمله قلبها... فرفقاً بها فهي إذا حزنت أنكسر قلبها و أسودت عيشتها....  
\_ لا تكسر قلب أمك.... بكلمة قاسية أو عدم تلبية الطلب لها أو بقلة الأدب

## نقول لكم

نقول لكم ونحن تحت القصف صامدون...  
كل عام وأطفالكم يلعبون...  
وأطفالنا على اخشاب الموت يحْمَلون...  
كل عام وأنتم خاضعون...  
ونحن نبحت عن حريتنا في ظلام السجون...  
كل عام وأنتم تائهون...  
رغم أن الدرب أمامكم ولكن هل ترون...  
كل عام وأنتم مسلمون...  
وألف إشارة استفهام ترجون...  
وهي تسأل من نكون...!!؟؟  
نصر عبد الجليل

## مسابقة مزايا

### ١ - لغز

ما هو الشيء الذي يرتادُ القبور بالليل ، ويدخل القصور في النهار ، يخافه الرجال وتحبه النساء ، يهابه الملوك ويلعب به الأطفال ، له شعر ووبر ، طعامه الملح والتمر يبدأ بحرف الميم ذكر في القرآن الكريم.

### ٢ - لغز من القرآن الكريم

عروس عُرُضت على ثلاثة فرفضوها لإن مهرها غالٍ !! وتقدم لها رابع فأخذها بدون مهر... من هي العروس؟ ومن هم الثلاثة الذين رفضوها؟! ومن الرابع الذي أخذها بدون مهر .

### ٣- سؤال

هناك صلاة لا تحتاج إلى وضوء ولا تكبير ما هي؟.

مسابقة مزايا (ألغاز و أسئلة):

مسابقة شهرية يمكن المشاركة بها عن طريق الإجابة على الأسئلة الثلاثة الموجودة تعتمد على القرعة ، سيتم اختيار ثلاث فائزين ، وستوزع الجوائز على النحو التالي:

الفائز الأول مبلغ (١٥٠٠) ل.س - الفائز الثاني مبلغ (١٠٠٠) ل.س - الفائز الثالث مبلغ (٥٠٠) ل.س

تعلن أسماء الفائزين بالعدد القادم وتتم المشاركة عن طريق وضع الإجابات بالصناديق الموجودة في مراكز مزايا وحظ جيد للجميع.....

من نشاطات وفعاليات مركز مزايا.....

