



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

④ سوريات تقويعن المعاناة

⑥ معارض نسائية في ريف إدلب

⑨ معاناة قاصرة

⑩ اغتيال بالطلاق

حقوق المرأة



عبد العزيز الموسى

أصلاً حقوق البشر التي نتحدث عنها ليل نهار وهي تتعثر ليل نهار. حقوق المرأة ليست إلا من جملة حوادث تكون المرأة فيها عرضاً.

الأساس حق الفرد على فرض أن المرأة فرد هي الأخرى.

في هذا العصر استرسل البعض كثيراً في ملاحقة حق المرأة حتى بدا أحياناً من الناحية النظرية على الأقل وكأنه عصر المرأة وأن الكل منشغل بها على خلاف ماهي عليه حقيقتها.

أول هذه الاهتمامات بالمرأة ولدت على هوامش القرن التاسع عشر عند الغرب، بالنسبة للعرب مازالت من جملة متروكات عتيقة يتوجب مثل الآثار عدم النبش عنها.

لولا أن التعليم وأدوات التواصل والإعلام حسّنت نسبياً من طبيعة العلاقات اليومية ونظرة المجتمع لها على ألا ينسينا هذا أن البشرية برمتها مرّت بأطوار كان أولها طور الأمومي الذي تولّته المرأة وأرادته باعتبارها مصدر النسب ومرجع التجمع العائلي وتوزيع العمل.

هذه المظاهرة بعد سلسلة من التحديات وبعد الوصول للحياة الأسرية فانتقلت المظاهرة لتعطي الرسن للرجل فأعطى على الأقل منذ ما قبل الرومان والعرب مجتمعاً أبويّاً ذكورياً مازال سائداً حتى اليوم، وموجبه أعتد الرجل عموداً وقراراً في الأسرة.

هناك مرحلة ربما انتقالية بين الأمومة والذكورة، قد تكون بعض نماذجها فاشلة في بعض الجزر وأطراف آسيا وبعض الهند الحمر، مازالوا متحولين بين الأمومة والذكورة.

الأديان، ومنها الدين الإسلامي تنبأت بتطور هذا الكون وتغيّره وقدّرت أن التقاليد التي تشيع في أمة قد لا تلائم أمة أخرى، ولو انطوت الأزمنة لتباين الرؤية ووجهات النظر ومنظور الوعي.

وباعتبار الحكمة التي تتم تربيتها مثل الهرّة هي ضالة المؤمن وهي متكيفة مع العصر ومنزلة مع المستجدات والتحديات التي تنتظر وراء الحيطان للوثوب على الحلقات الضعيفة الساكنة الجامدة... وخير مثال، مانحن عليه اليوم من خزي ومهانة ثم علينا أن نتذكر دوماً أن المعلول (المرأة) يدور مع العلة (المجتمع) يدور وجوداً أو يدور عدماً لكنه يدور لا محالة.

وسواء صّح ما لدينا من آراء شرعية دؤارة مع متطلبات ملحة وعصرية ومتحدية، قلت سواء صح أو لم يصح فإن العصر الذي ننتمي له هو عصر بلا أخلاق، عصر عملي عصر براغماتي دفعه علينا عدم الركون وألا نتردد في الاستزادة دوماً وعلى

سمسار في زمن الحروب

جأوبه أبوه: أنت تهذي أم أنك سكران؟! حتى تتفوه بهذا البهتان! ومالك أنت بما جرى وكان؟! أتذهب للحرب بدون مران!

في سنك هذا سن الصبيان؟! ثم تابع قائلاً: لم أرى أبله منك في حياتي إنسان!

كان خالد يصغي لأبيه بكل استغراب، لقد تغير كلام أبيه عن كلامه أمام زملائه وبقيّة الأصحاب.

فقال لأبيه: ولكنك يا أبي تقنعهم بالذهاب بكل شرح واقضاب مع أي لا أرى فيهم كما تقول إلا غلمان قد استعدوا بدون أخذ بالأسباب من تدريب، ومبادئ، وفكر ينور العقل والألباب يعرفون من خلاله عدوهم ومن هم الأحاب».

جأوبه الأب: يا غبي مالي ولهم؟ أنا فقط مطلوب مني أن أقبض على كل رأس أوفره للحرب من الأحزاب مبلغاً من الحساب، ولا يهمني إن كان صغيراً مثلك في سن الشباب، وهل هو مدّرب أم صغير مرتاب.

لم يكن يدري صاحبنا رجوب أنه بهذا الكلام فقد أعزّ الأحاب، وهو ابنه الذي غاب عليه ما غاب من قلة ضمير وإيمان بيوم الحساب، حيث قرر الولد الحباب أن يخبر زملائه بكل

تفاصيل الخطاب وفي ليلة من الليالي قرر أن يكتب على باب بيت أبيه احذروا هذا النصاب.

هنا في قرية أخرى ومنزل فقير تندب أبنها الصغير، الذي فقد منذ وقت قصير عن طريق سمسار آخر خطير.

تعترف هي بأن ابنها لم يكن يدري الكثير، عن حروب تخاض بالوكالة في وطننا الأسير، عبر أولاد لم يدرسوا وعن الحياة لم يعرفوا الكثير، ومن هو عدوهم، بل كيف يكون النفير بدون مبدأ بدون مبدأ ولا تقرير، أو سابق فهم وحسن تدبير، قد ساقوهم للهلاك أولئك الحمير، طامعين بحفنة من الدنانير ناسين ما يمليه عليهم الضمير، أو حتى كيف الجهاد يصير.

فهذه رجاء تخشى أن لا يكون ولدها من الشهداء، حيث كان يقاتل أحياناً مسلمين..

تحمل رجاء المسؤولية للجهل اللعين، الذي ساد بين الناس أجمعين، وتقصير بعض الناصحين من الحكماء المثقفين، وضياع الفكر المستنير في غمرة الفوضى وكيد المعتدين.

فورا كل خراب سمسار متملق خطير.

بقلم: مها

سوريات تقوين المعاناة



عادت رولا إلى بيتها ناجيةً من الموت بعد تجربة مريعة من الرعب والخوف عاشتها لبضع دقائق خلال القصف من الطيران الحربي الذي طال أحد شوارع كفرنبيل في ٢٠١٦/٤/١٩.

رولا أم لأربعة أيتام وهي ليست المرأة الوحيدة في سوريا ممن أصبحن يعشن المعاناة اليومية بكل أشكالها واعتدن عليها وأصبحت روتين طبيعي في حياتهن. تلقت رولا الكثير من المصائب كان أولها وفاة زوجها في قصف للطيران الحربي على كفرنبيل أواخر الشهر الثامن عام ٢٠١٣، فوجدت نفسها مسؤولة عن أطفالها بشكل كامل، وبدأت بالعمل من أجل إعالتهم وأخذت دور الأب والأم.

تقول رولا: «رغم أن الجرح حينها كان عميقاً إلا أنني كابدت الأسى وتحملت وتطلعت لأن أنفض الألم وأبدأ العمل والحياة من جديد واضحةً نصب عيني هدف إعالة أطفالتي وتربيتهم».

تضيف رولا «في تجربتي الثانية رغم أنني عشت هول الموقف وما حصل من مناظر الأشلاء والدخان الكثيف حيث أحسست لوهلة أنني سوف أفقد حياتي عندما تعرض الشارع الذي كنت بالقرب منه في كفرنبيل للقصف بالطيران الحربي إلا أنني شعرت بعد خروجي سالمة من التجربة بأنني اكتسبت قوةً جديدةً ومناعةً أكبر ضد المصائب والأحوال ولم يعد يهمني أي شيء بعد ذلك لأن ثقتي بنفسك ازدادت وكذلك إيماني بالله وبأن الإنسان لن يصيبه إلا ما كتب الله له شاء من شاء وأبي من أبي». وعادت بعد هذه الحادثة إلى مزاولة عملها وتابعت حياتها بشكل طبيعي.

رهام (٤٥ عاماً) غدت معيلة لوالديها المسنين بعد هجرة أختها الثلاثة إلى ألمانيا وتركيا بالإضافة لكونها أمّاً لسبعة أولاد. توضح رهام بأنها تضطر أحياناً لتحمل أموراً ومسؤوليات يعجز عن تحملها

«عشرة رجال» حسب وصفها، وترجع رهام سبب قوتها برأيها إلى كثرة التجارب والمعاناة التي مرت بها خلال حياتها وخاصة خلال الثورة السورية، وتضيف أن تلك المعاناة المتكررة جعلتها تكتسب قوة ومنعة إضافية من أجل العمل والاستمرار بالحياة رغم الصعوبات والعوائق وبأنها تعلمت كيف تواجه كل مشكلة في حياتها بالحلول المناسبة لها.

تقول رهام: «تلقيت خبر وفاة أخي بسبب جلطة قلبية في تركيا وكنت حزني عن والدي المسنين ولم أخبرهما بذلك لخوفي عليهما، ثم توفي ولدي الأكبر عمر بعد صراع مع مرض السرطان ولم تمض أيام على وفاته حتى توفيت والدتي المسنة».

تضيف رهام «في كل مرة كنت أعيش فيها مصيبة كنت أقول يجب أن تستمر الحياة، من أجل مصلحة الجميع، ولذلك لا أمانع بذهاب ولدي الثاني لساحات المعارك رغم قلقي الدائم عليه، لكنني أشعر بأني مستعدة دائماً لأسوأ الاحتمالات».

رغم أن خديجة (٨٥ عاماً) قد استشهد لها ثلاث أولاد اثنان منهم في الثمانينات وآخر أثناء الثورة السورية الحالية إلا أنها بكل

صلابة وأمل تتابع حياتها العادية، وفي كل يوم تشاهد نشرة الأخبار في المساء وتراقب كل جديد، تقول خديجة: «لم أفقد الأمل يوماً بالحياة واعتني باستمرار بأولادي المتبقين وأزورهم في بيوتهم وأشعر بأنه لابد للحق أن ينتصر يوماً»، يقول ولدها عبدالرحمن: «تحاول أُمي دائماً أن تصبرنا على الوضع السيء للحرب وتقدم لنا النصائح في الحياة دائماً فحين تواجهني مشاكل ألجأ إليها لاستمد منها بعض الصبر والقوة».

توضح خديجة أنه رغم الفقر الذي عاشته في حياتها الماضية ورغم فقدتها لنصف أولادها في الثورات ضد النظام إلا أنها لا زالت تشعر بأنها قوية وتستطيع أن تعمل أيضاً لتعيل نفسها في هذه السن. المرشدة النفسية رجاء حامد تقول إن كثرة التجارب والنكبات والمعاناة بشكل عام إما أن تؤدي إلى انهدام نفسية الإنسان ومرضها وإما أن تقويها وهو «الاحتمال الأكبر».

بقلم: إيمان

معاناة المطلقة في الريف

فتحرم من التعليم والعمل وحتى تحرم من حقها في رعاية أطفالها أو رؤيتهم بعد الطلاق.

وتنوه السويد إلى ضرورة كسر العادات البالية التي تظلم المطلقة حتى تأخذ فرصتها بالعيش كالأخرين «فكل أسرة معرضة لأن تكون فيها مطلقة، فلماذا لا نرحم بعضنا البعض؟ ومتى كانت المطلقة عار على المجتمع؟ إلا إذا كان هذا المجتمع متخلفاً وبعيداً كل البعد عن الدين الحنيف».

و تضيف أخيراً: «لا يظلم المرأة إلا المرأة.. بسبب الكلام الذي ترمي به غيرها من المطلقات، وتنسى أنها قد تتعرض لنفس المصير».

تعليمي.. فهم يخافون من كلام الناس». أما لبنى (٢٥ عاماً) ليست أكثر حظاً من أمل، فلديها طفلان تركها زوجها لأسباب مجهولة وسافر خارج سوريا منذ ثلاث سنوات، لا يسأل عنها ولا عن الأطفال. تركت بيت أهل زوجها لتعيش في بيت أهلها لكن والدها رفض رعاية أطفالها وأرسلوهم إلى بيت أهل أبوهم. تقول لبنى: «لا أعرف مصري مطلقة أم متزوجة.. أعيش في بيت أهلي محرومة من أطفالهم فهم الآن بلا أب ولا أم.. وأنا في قمة التعاسة لأنني فقدت أطفالي». تقول المرشدة الاجتماعية فاتن السويد إن مجتمعنا حبيس العادات والتقاليد وهو «ظالم ولا يرحم المطلقة ولا الأرملة». وتضيف بأن الطلاق في ظروف الحياة الزوجية المتوترة حلال، وحل لحياة زوجية مستحيلة الاستمرار بها، ولكن مجتمعنا «يظلم المرأة المطلقة حتى وإن كانت مظلومة في حياتها الزوجية»،

بقلم: هدى



معارض ريف أدلب انعكاس لفن المرأة ومعاناتها



كانت سناء (٢٢ عاماً) تشعر بالفرحة العارمة حين حضرت لمركز مزايا يوم ٢٠١٦/٥/١١ وهو اليوم الذي أقيم فيه حفل لتخريج دفعة جديدة من المتدربات في دورات الخياطة والنسيج، فهي ضمن الخريجات اللواتي حصلن على شهادة تخرج من دورة الخياطة. تقول سناء: «شعرت بأنني قادرة اليوم على مزاولة مهنة ستساعدني مع طفلي على كسب الرزق وخاصة بعد اعتقال زوجي الذي لا أعرف عنه أي شيء منذ أكثر من عامين». كانت سناء ممن قمن بتصميم وخياطة عدة تصميّات خلال دورة الخياطة، وقد كسبت دعاية جيدة عند عرضها لأعمالها في حفل التخرج. كانت هذه بداية عمل سناء حيث سارعت لشراء مكنة خياطة وبدأت باستقبال الزبونات والخياطة لهن. أم رامز (٤٠ عاماً) جارة سناء وأولى زبوناتهما والتي لم تخفي إعجابها بعمل سناء قائلة: «سعدت لكون جاري



سناء قد تعلمت هذه المهنة فهي بحاجة جداً لأن تجد وسيلة تنفق فيها على نفسها وخاصة في هذه الظروف الصعبة».

كانت سناء ضمن ثمان خريجات من هذه الدورة التي استمرت ٣ أشهر واشتملت على تعليم مبادئ القص والتفصيل والخياطة، وضّمت أكثر من ٢٥ متدربة. حول هذا الموضوع حصلت المنسوجات الصوفية المعروضة في حفل التخرج على الزخم نفسه الذي حظيت به فساتين الخياطة، حوى المعرض تشكيلة من القبعات وفساتين الأطفال والجوارب وأشكال الزينة المختلفة. حول هذا الموضوع تقول الخريجة سلام: «تعلمت حياكة المنسوجات الصوفية لرغبة مني في تعلمها، والآن وبعد أن أتقنتها سوف أتخذ من هذه الحرفة مهنة لي».

أما بالنسبة لرابعة (١٦ عاماً) فهي تعلمت الحرفة لكي أن تحيك لنفسها ولأسرتها الملابس الشتوية، وخاصة بعد غلاء الأسعار وعدم قدرة أهلها على شراء الملابس الجديدة على حد قولها. لم تكن دورات الخياطة والنسيج الوحيدة في مراكز مزايا إنما هناك

العديد من الدورات الأخرى ومنها التمريض، محو الأمية، تجويد القرآن، أنشطة مختلفة، ومؤخراً كان هنالك معارض فنية للرسم ولوحات السيراميك والخرز، كالمعرض الذي أقيم في معرة حرمة، حيث حضره عدد من الإعلاميين والناشطين والمهتمين ولقي استحسان الجميع. عبّر الناشط الإعلامي هادي عبدالله عن إعجابه بالمعرض قائلاً: «الحقيقة أني فوجئت بمستوى الفن الراقي الذي احتواه المعرض، فقد استطعن تلك النسوة بطريقة رائعة تحويل المهن إلى إبداع».

موضحاً دور المرأة الهام في ظل الثورة السورية، فهي التي تحملت الجزء الأكبر من المعاناة بفقدانها المعيل والزوج والأب والأخ ومع ذلك فهي أثبتت قدرتها على تحمل المسؤولية والتأقلم مع كل الظروف.

أم عبدو مديرة مركز معرة حرمة تقول: «لقد أضفنا دورات فنية للرسم والسيراميك ضمن دورات المركز المختلفة من نسيج وخياطة وتمريض وغيرها، والمفاجئة كانت



حبي لوطني ولذلك رسمت خريطة لسوريا يخرج منها ياسمين الشام». يذكر أن هذا المعرض هو الأول من نوعه كمعرض نسائي فني في ريف إدلب،

ولم تقتصر معارض مزايا على الرسم والسيراميك وإنما أقيمت معارض أخرى للوحات الخزز والخيزران كالمعرض الذي أقيم في قرية جبالا.

معاناة قاصرة



ولديه طفلة، وهي تعيش معه في سوريا، هذه الزوجة رفضت العيش معه عندما علمت بأنه تزوج بي وطلبت منه الطلاق، وأمام رفضه طلاقها عادت مع ابنتها إلى المغرب، ولأن أبو المجد كان يحب عائلته كرهني، واعتبرني السبب في فراقه عنهم، وراح يعاملني معاملة سيئة، ومع ذلك آثرت الصبر والتحمل إلى أن مضى شهرين على زواجنا وعندها أخذ يجمع ذخيرته وملابسه وأمواله تمهيداً لانطلاقه في مهمة على حد تعبيره، كانت مهمة ليومين فقط ولكن مضى على ذهابه شهر دون أن يعود، انطلقت ابحت عنه وأسأل الفصيل التابع له دون جدوى إلى أن أخبروني بأنه عاد إلى المغرب ولن يعود أبداً.

شعرت بأنني عدت لنقطة الصفر، عدت لحياة التشرد والفقر والخوف ماذا علي أن أفعل؟

قصدت الجبهة من جديد لتجد لي حلاً آخر فحلها الأول لم يكن مجدياً ولأنني لا أملك منزلاً أعيش فيه قاموا بوضعي في إحدى المخافر التابعة لهم، وتحديداً في إحدى السجون مع بعض النساء حيث قضيت ثلاثة أشهر، وأخيراً قاموا بإرسالني لامرأة أرملة لأعيش معها ريثما يجدوا لي حلاً، هذه المرأة أوصلتني بمديرة مركز مزايا لتمكين المرأة في كفرنبيل والتي وعدتني بتقديم المساعدة بإيجاد عمل ومنزل لأتمكن من أن أعيش حياتي بشكل طبيعي تلك الحياة التي لم أجربها بعد.

بقلم: شيماء

وفي لحظة يأس تركت المنزل.. واتجهت إلى الشوارع بعد أن طردني صاحب البيت لعدم دفعي للأجار.

هناك في إحدى الحدائق جلست لساعات طويلة لا أعرف ماذا أفعل وإلى أين أتجه، حل الظلام وبدأت أشعر بالخوف وفجأة تقترب مني امرأة في الأربعينيات من عمرها وتساؤني ماذا أفعل هنا في هذا الوقت المتأخر، فأجبتها بأن لا مكان يؤويني وعندها طلبت مني مرافقتها لأبيت عندها الليلة ثم تفكر لي بحل لمشكلتي.

ولكنني فوجئت في منزل هذه السيدة بأنني بت سجنينة بعد أن أقفلت علي الأبواب وطلبت مني أن أعمل معها في الدعارة، ولكنني رفضت بشدة وأمرتها بأن تفتح الباب ولكن دون جدوى، حاولت بعد عدة أيام أن تدخل علي أحد الرجال فضربته على رأسه وهربت بسرعة إلى الشارع..

رحت أركض وأركض.. تمنيت لو أعود إلى سوريا حتى لو كنت سأموت فيها تحت نيران قصف الأسد وأعوانه.

قمت ببيع هاتف كان بحوزتي وتوجهت نحو الحدود السورية، قطعت الحدود ودخلت الأراضي السورية ولأن لا مكان أذهب إليه قصدت إحدى الفصائل المقاتلة فكانت جبهة النصرة التي قامت باستجوابي، واقترحوا علي بعد مشاورات بينهم أن أتزوج بأحد المجاهدين، قاموا بإقناعي بأنه الحل الوحيد وبالتالي سأكون تحت جناح رجل يتكفل بي وينفق علي.

أبو مجد المغربي (٣٠ عاماً) كان زوجي الذي اختارته لي الجبهة، ولكنه كان متزوج بمغربية

أدعى وصال نسب (١٦ عاماً) من حي الوعر في حمص عمري الصغير يخفي ورائه قصة مأساوية حقيقية عشتها منذ طفولتي. بدأت قصتي بعد وفاة والدي بجلطة قلبية منذ بداية الثورة السورية كان عمري حينها ١١ عاماً، وأمام فقر عائلتي وقلة حيلة أُمي وعدم قدرتها على إيجاد مصدر للرزق يكفينا وأخوتي الاثنين الصغار، اضطرت أن تضعنا في ميثم يتكفل بنا بينما ودعنا بدموع حاولت أن تخفيها وغادرت. قضيت في الميثم عاماً كاملاً وأنا أحاول أن أعتنني بأخوتي وأكون لهما الأم التي خسروا حنانها باكراً، وبعد عامين تقريباً عادت أُمي، وذلك في ٢٠ نيسان ٢٠١٣ واصطحبتنا معها للإقامة في منزل زوجها الجديد في مدينة الباب التابعة لحلب.

بدأت معاناتي الجديدة مع حياة الذل التي عشتها في منزل زوج الأم الذي كرهنا منذ رآنا، وراح يختلق المشاكل لطردنا من المنزل، إلا أن أُمي كانت تحاول أن تهدأ الأوضاع بلأ تجعله يرانا، وعندما يلحقني كان يبدأ بالتهكم والازدراء ويشتم ويسبب أبي المتوفي. وهنا كنت أخرج عن طوري بالصراخ والبكاء، فيقوم بضربي.. حتى أنه في إحدى المرات رمي بي في شرفة المنزل مما تسبب بكسر يدي وساقِي وقضيت في المستشفى وقتاً طويلاً إلى أن تعافيت.

ولتجنب تكرار ما حدث قامت أُمي بتسجيلي بمساكن الطلاب في تركيا وذلك بعد أن نرحنا إلى هناك على أثر معارك حلب والاشتباكات بين الثوار وجيش النظام.

وفعلاً قضيت في سكن الطلاب مدة عامين ودرست فيها الثامن والتاسع وفي العطلة الصيفية كنت أعود إلى بيت أُمي لتبدأ مشاكلي مع زوجها من جديد، فقامت أُمي باستئجار منزل قريب منها لتسكنني فيه بعد أن طردني زوجها من المنزل.

وقضيت في هذا المنزل بضعة أسابيع ولكنه كان يعتمد إلى طردي منه أيضاً بمنع أُمي من دفع إيجار هذا المنزل.

طلبت من أُمي مراراً وتكراراً بأن تطلب الطلاق منه ونعيش معاً ولكنها كانت ترفض لأنها غير قادرة على التكفل بنفسها وأبنائها.

زوجة شهيد تروي قصتها

المعلومات التي وصلت عامر ورفاقه تفيد بأن زميلهم عمر في إجازة ظناً منهم بأنه ذهب لأهله وانشق».

في هذا الوقت قرر عامر ورفاقه الانشقاق ليس بسبب اختفاء زميلهم وإنما لأنهم وصلوا لمرحلة لم يعد لديهم ما يفعلونه في درعا.

«قام بإرسالني مع ابنتنا إلى مدينتي البارة على أمل اللحاق بي بعد يومين».

تقول نادين مؤكدة بأنه وبعد يومين من هذا التاريخ وهو ١٤ شباط الساعة الثامنة مساءً في عام ٢٠١٣ أخبر عامر زوجته هاتفياً بأنه متخوف مما كان يجري في القسم آنذاك، بعد أن دخل التلفاز السوري المكان وبدأ بالتصوير وإجراء المقابلات وفي المساء، وتحديداً في الساعة الحادية عشرة قام الأمن بتطويق مركز التدريب، وعندها أيقن عامر بأنه المقصود فقام بكسر شريحة هاتفه وسلمه لزميله لإيصاله لزوجته مع بقية أغراضه بينما تم اعتقاله في تلك الليلة.

باعتقال عامر انهارت مجموعته بين اغتيال واعتقال، حاولت نادين أن تعرف طريقاً لزوجها المعتقل بالبحث عنه في مختلف الأفرع الأمنية ولكن دون جدوى، تحدثت قرار أهلها الذين منعوها من السفر إلى دمشق ولكنها ذهبت ولم تبا، وكلت له أحد المحامين ليعرف شيئاً عن مكانه، فعرف بعد جهد جهيد بأنه في سجن صيدنايا في القسم الأحمر، وهو ضمن السجناء الذين وصفوهم بالخطرين، بمعنى أن من الصعب جداً أن يستطيع أحد زيارتهم أو أن يتم إطلاق سراحهم.

مضت الأيام، وبعد سنتين ونصف تقريباً

«لم أكن لأنسى الوداع الأخير بيننا حين أخبرني أن أعتني بنفسني وبابنتنا ولمح لأن سوريا مقبلة على أيام عصيبة جداً كونه كان يعرف ماهية هذا النظام المجرم».

تقول نادين (٢٥ عاماً) من بلدة البارة هذه الكلمات بحرقه وهي تتذكر زوجها، وتبدأ بسرد قصتها منذ بداية أحداث الثورة فتقول: «كنت أعيش مع زوجي في مساكن الضباط، ذلك أن زوجي كان ضابطاً في مركز تدريب الأغرار التابع للفرقة ١٥ وهي أول فرقة توجهت إلى درعا بعد المظاهرات التي اشتعلت هناك مع بداية عام ٢٠١١».

زوج نادين عامر (٣٠ عاماً) لم يتم نقله إلى درعا لقمع المظاهرات هناك بحكم منصبه الذي يحتم عليه البقاء في السويداء، وكان يساند الثوار سراً مع مجموعة من زملائه، وما دفعه لكره هذا النظام هو سياسة التمييز الطائفي المتبعة في الجيش والأمن بحسب نادين، وتضيف بأن عامر قرر منذ البداية مساعدة الثوار خاصة بعد الانتهاكات التي قام بها الجيش بحق أهل درعا عند قمعه للمظاهرات فيها.

عامر ومجموعة من زملائه بدأوا بالاجتماع لبحث سبل مساعدة الثوار في منطقة تدعى اللجاة في درعا، وهي منطقة صخرية ومهيئة للاختباء في أي وقت، أيضاً قاموا بالتنسيق مع طيبة بدأت بتهديب الأسلحة وإدخالها لمناطق الثوار ضمن سيارة الإسعاف، ولم يكتفي بذلك بل عمل هو نفسه في تهريب الأسلحة للثوار، وكانت نادين تساعد على ذلك بوضع الذخيرة في حقيبة أطفال باعتبار بأن لديهما طفلة ويمران على حواجز الجيش دون أن يتعرض لهما أحد وخاصة وأن زوجها عامر كان يبرز هويته العسكرية. كانت تصل معه لمكان معين ثم يتابع وحده للمكان السري الذي يقصده.

دعمت نادين مشروع زوجها بمساعدة الثوار لأنها كانت مقتنعة بوجهة نظره ودوافعه ولو كانت تخشى عليه من أن يصاب بأذى. بعد ذلك تم التنسيق مع ثوار الزبداني أيضاً عن طريق الطيبة، تقول نادين لافتة إلى بداية النهاية كما وصفتها: «تم القبض على عمر الجاسم مسؤول الذخيرة دون الإفصاح عن أنه معتقل من قبل الأمن الأسدي، وكان الاتفاق بين المجموعة أنه إذا تم اعتقال أحدهم يهرب البقية بسرعة قبل أن يضطر تحت التعذيب أن يذكر أسماءهم، ولكن



بقلم: هادي المنصور

اختيال بالطلاق..

يبدو أن فهمنا الأول للأشياء ولبعض الألفاظ التي لا ندع لتفكيرنا مجالاً لتفسيرها هو الفهم الحقيقي، حتى لو كان فهمنا ممزوجاً بالبراءة والخيال الواسع، أو حتى الغباء.

حين كنت صغيرة كان أكثر ما يغضب أبي مني هو أن أسمع وأسرع بنقل خبر عن أولاد حارقي (الذين اكتشفنا لاحقاً أنهم أطفال يجيدون الإنصات لثرثرات النساء المتخلمات بالأخبار الصباحية أو المسائية العاجلة).

ذات يوم جئت مسرعة خائفة ومرتبكة، حينها لم يذهب خوفي من الخير سوى نظرات أبي التحذيرية بالألأ أعيد ما فعلت (أي نقل الخبر)، وكان الخبر أن أبا سامر جارنا في الحارة طلق زوجته مريم. كان كل ما فهمته من كلمة طلق أنه أطلق عليها النار.. فذهبت خيالي لتخيل الحادثة وكيف ماتت أم سامر، وماذا سيحل بالأولاد. لكن بقية الخبر كان أنه تزوج من امرأة أخرى، فصرت أحيك لنفسني بقية القصة، ربما ستربي الأولاد زوجته الثانية، ربما سيموتون كمداً على أمهم، وربما سيقون لدى جدتهم الحاجة نعيمة.

يبدو أنني لم أكن بارعة في التخيل حينها، لأن الحيط الأول للقصة كان مبني على

تصور خاطئ سرعان ما صحّته لي أمي، وأخذت تشرح لي أن الطلاق ليس قتلاً، الطلاق هو نهاية حياة بين زوجين فقط. وأخذت أسألها عن أسبابه، لتشرح لي أمي وتأخذني على «قد عقلي» لأكتشف لاحقاً أنها كانت تشرح لي بحسب عاداتهم وتفكيرهم لا أكثر.

كبرت لأصبح عروساً تتزوج على عجل، عجل مملوء بالخوف، مملوء بالمغامرة. ولأودع كل شيء بمظاهرة غاضبة من كل شيء وعلى كل شيء. حيث كان يصعب علي وقتها ترك نساء القرية في مظاهراتهن الثورية الأسبوعية. استغرب الجميع حينها وجودي في مظاهرة نسائية في ساحة القرية. ولا أنسى حينها سؤال أخت زوجي المندهشة من وجودي: «ما الذي أتى بك قبل يوم عرسك؟!» لأجيبها دون تفكير: «لأنظاهر ضده (أي زوجي)». فضحكت ضحكة نسائية ساخرة، وضحكت باقي النسوة معها ولكل واحدة منهن سبب لضحكتها.

أمي حينها لم تكن تريد من زواجي سوى أن أكون في أيد أمينة بعيداً عن قبضة الأمن وقتها، وقبضة الوحدة.. وربما قبضة الانكسار من العادات، فكل ما يعني الأمهات أن لا تبقى بناتهن رهينات العنوسة ونظرات المجتمع المليئة شفقة

تارة، وشماتة تارات أخرى. تزوجت لأرضيهم جميعاً.. وأطمئنهم جميعاً. تزوجت يا أبي لتبقى أبي ولأبقى لا أرى النور إلا في ضحكتك. تزوجت يا أخي لكي لا تبقى خائفاً من أي شيء علي، حتى من خيالي في عين عابث أو حتى عاشق مجهول.

لم يكن زواجي كما البقية كما بدا لي من اليوم الأول، كل ما أذكره أتى عاهدت نفسي أن لا أبكي أبداً. كان الطلاق بعد إشارات واضحة على قريبه ربي الأول، ومصدر قلقي وهلوساتي، لأنني لم أرد أن أكون مريم.. فقط كنت أريد أن أكون مثل سها وأمينة وسناء.. أريد أن أكون مثل أي أخرى بزوج وأولاد وبيت وحياة، أن أكون مثل أمي رغم صبرها على أي كما ترى، أو ربما صبره عليها كما يرى هو. لا يهم مثل من أكون، كان يكفيني أن يكون صبري هو ولدي وحياتي الممتلئة به، وأن أكون كما تريد الأخريات (أن يبدن سعيدات في الظاهر رغم قهر رجالهن لهن أو حتى قهرهن لرجالهن).

بدأ تفكيرنا بالطلاق في شهرنا الأول. أول جملة قالها لي حينها «ستأخذين حقوقك كاملة». وكان أول رد لي «مال الدنيا كله لايبعد عني ألم كلمة مطلقة». فكان رده البسيط «لست أول مطلقة ولا آخر واحدة». لم أشأ أن أسمع بعدها أي كلمة فقلت: «ومال الدنيا أيضاً لا يجعلني أبقى مع رجل مثلك». لأمضي بعدها شهراً كاملاً معه وكل منا في غرفة، حيث لن يكون طلاقي المسرع إلا سبباً لرمي فتيل من الأقاويل والإشاعات والثرثرات. جرى نقاش الطلاق صاخباً مع أهلي مع قناعتهم الكاملة أي لن أستطيع أن أكمل زواجي، وأنهم أخطأوا دون أن يسمح لهم كبرياؤهم بالاعتراف بذلك.

كانت أول كلمة «مطلقة» أسمعها حينها من أخي، حين قال «أصبحت مطلقة، ولن تعود لي حياتك مثل ما كنت سابقاً، ستكون العيون عليك».

لم استرجع حين سمعت كلامه سوى شيء واحد.. مظاهرتي الأخيرة، لأدرك وقتها أنني سأكون على موعد مع ثورة من نوع آخر، وثرثرت أنا الابنة المطيعة الهادئة، الكامنة الخجولة، وثار كل شيء في حينها لأبدأ ثورة صامتة وعلى مهل، بدون هتافات وبدون شعارات وبدون أن أنساق وراء تفكير انفعالي أهوج.

قنادي شيء واحد.. حب الحياة، لأكسب في صفي أول أخٍ منعني من الخروج لأني مطلقة، فيكون هومن ساندني حين رأى ما استطعت أن أقوم به خلال ثلاث سنوات ثورة على الظلم وعلى كلمة «مطلقة». ليكون فاتني مافات.. فاتني أن أعيش أنوثتي في كل شيء، فاتني تفكيري بالزواج وبالأومومة، حدث كل هذا لأثبت عكس مقولتهم «المطلقة امرأة تبحث عن رجل فقط».

كنت أهرب دون علمي من عالم النساء، أهرب من حديثهن عن الزواج وعن حياتهن، في كلامهن عن الطلاق كنت أرى المطلقة في عيونهن امرأة فاشلة لا تجيد الحياة مع رجل، وربما لا تجيد الحياة الزوجية والاجتماعية.. امرأة خارجة عن القانون.

كانت نظرة أي امرأة لأخرى مطلقة تعمل مع زوجها نظرة اتهام، فهي بنظرها امرأة بلا رجل، وأي رجل ربما يكون هدفها لها فسرقه من زوجته. سمعت شتيمة لي بأذني من زوجة زميل لي حين كان يكلمني على الهاتف. توقفت بعدها عن الحديث مع أي رجل متزوج بعيداً عن مكان العمل، حتى لو كانت بأمور العمل. أيقظتني شتيמתها لتجعلني أبحث أكثر في سببها، لاسترجع كلام أخي حين قال لي «لن تكوني كما كنت...» نعم يا أخي كنت فريسة بنظر ضعاف النفوس، كنت بنظر هؤلاء الذين تكلمت لي عنهم، كل واحد منهم كان يريد أن يكون لي عنتراً فيصفعه عنتر آخر بدأ يتكون في داخلي.. عنتر يكره كل الرجال، عنتر غاضب على أبناء جنسه، عنتر جعلني أرى الجميع

ذنباً مفترساً، حتى لو كان يوسف. صفعني سؤال مسؤول تركي غبي عما إذا كان في مكان عملي مطلقات.. يبدو أن الأتراك أيضاً مصابون بهذه العدوى. ما لذي يدفع رجلاً بمنصبه يبحث عن مطلقات سوى وشايات غبية وحاقدة؟ لأعلم لاحقاً أن المطلقة بنظرهم أيضاً لا يجوز أن تخالط رجالاً لأنها متهمة بكل التهم، بكل شيء يخالف العادات والدين وربما الحياة. قهرني سؤاله.. أغضبني.. أبكاني، وربما دمري من الداخل حينها. بحثت عن منظمات حقوقية تعنى بالمرأة لتصفني حينها، فأخرسني خوفي من المجتمع.

لفترة ما جربت أن أخفي أنني مطلقة، وعشت تجربة أن أكون امرأة متزوجة في نظر الجميع.. إلا في نظري، كان ردي دائماً أنني متزوجة. عشت وصرت ألفظ كلمة مطلقة على أخريات متعمدة أن أسمع مالا أسمعها وأنا مرتدية ثوب المطلقة، وكنت أرى نفسي في كلامهم عنهن. كان لابد أن أثير الموضوع دائماً لأسمع نقاشاتهم عن أي امرأة مطلقة لأعود منكسرة من جديد. لأفكر كم من المطلقات تألمن.. بكين.. ثرن.. وأخرسن، وكم منهن أصبحن راهبات بحكم العادات.

قنادي تفكيري بعد شتات داخلي كبير إلى ألمانيا هاربة من كل شيء، وأولها أن أكون عبئاً على أحد أفراد عائلتي، حيث لا يمكن لي الحياة إلا مع أحدهم. هربت ولم يكن ينقصني سوى الحياة كالأخريات، هربت وأنا المليئة بالحماس والطفولة والألق، ليهزمني الضعف الذي بدأ يتسلل لداخلي ويكبر، هربت ولا شيء يناديني سوى أمومة تركتها مع أطفال ليسوا مني لكنني كنت أراهم لي، هربت وأنا النادمة والمشتاقة لكل شيء هناك.. هربت أنا القوية بنفسني الضعيفة بعاداتهم وأحكامهم المسبقة.

فأنا المرأة التي فقدت فرصها بالزواج كما الأخريات، سيكون المتزوج والمريض



والأرمل والعانس وربما الأعور والدجال هو من يريدها فقط أومن يشار له عنها.

أنا المرأة التي إن رأتها أم أحد العازبين معه ستقول له «هذه مطلقة ابتعد عنها.. لا تناسبك»، في حين ستبحث لابنتها المطلقة حتماً عن عازب مثله.. غير منصفة كما الغير ومتناقضة كما الجميع. أنا المرأة المطلقة بشرع الله، ومع ذلك لا يرغب بها الرجل الشرقي والذي يرغب بامرأة غريبة لا يعلم كم من الرجال مر بها بدون شرع.

أنا المرأة التي لازالت تجيد الحب دون خبيثة وتغريها حياة الآخرين ولا ترغب أن تعبت بها.

أنا المرأة التي لن تفيدها كل تنظيماتكن النسائية وأحزابكم المناصرة لها فجميعكم شريك في وأد كمال، النساء منكم أكثر من الرجال.

أنا الآن المرأة الناقصة بنظر الجميع الكاملة بنظر الله.

أنا المرأة التي ترى كل الرجال الأرامل والمطلقين وحتى العازبين ناقصين، حتى يروها كاملة.

أنا المرأة التي لن تجبروها على التفكير بالزواج لتعيد لنفسها الكمال الذي سلبه منها نقصكم.

أنا الآن مريم المقتولة بمسدس أي سامر.. وبطلقات من عاداتكم.

بقلم: مفيدة عنكير



رمضان ٢٠١٦

شبابياً حول تلفاز وأصواتهم تتعالى حيناً، وتخبو أحياناً.. يجمعهم تشجيع منتخب الرأسمالية العالمية والدولة الاستعمارية الأولى في التاريخ (إنكلترا) ضد منتخب الغزاة الروس.. ما أشبه اليوم بالبارحة، وما أبعد.. حلفاء أمس أعداء اليوم، وأعداء أمس حلفاء اليوم.. وأنا هنا أتكلم بلسان العبد الفقير.. لا السياسي صاحب المشروع، ولا الحزبي صاحب

كالعادة وعلى حين غرة يباغتنا الشهر المبارك بحضوره المميز. في عام ٢٠١٦ يأتي شهر رمضان المبارك ككل عام ولكن بصيغة وأحداث جديدة هذه المرة. أمور حدثت معي أنا العبد الفقير، وحدثت مع عباد فقراء غيري.. أو قد لا يكونون فقراء، ولكنها حدثت.

فمثلاً يحدث في شهر رمضان المبارك من عام ٢٠١٦ أن يكون المرء قاعداً يكرع من أنواع المشروبات والعصائر. يتعلل بها لحين أذان الفجر الذي اعتاده في ساعة معينة، كانوا قد اختلفوا على مياعدها طوال سنين ثلاث خلت. وبينما هو كذلك (العبد الفقير أو الغير فقير) يفاجئه المؤذن بأذان الفجر.. دون سابق إنذار.. هكذا بلا «إحم» وبلا دستور.

ويبدأ الامتعاض من الإخوة المواطنين.. المؤمنين.. عن «كيف اتفقوا هذه المرة؟ ولم اتفقوا على التوقيت القديم لا التوقيت الجديد».

هيئات وعلماء و منظمات اجتمعت لتقرر توقيت الفجر الذي يتأخر عن هذا بحوالي العشرين دقيقة. ولم يشفع اجتماعهم لهم فيما اتفقوا عليه. فقد قرر المسيطرون على الأرض وانتهى الامر.

ويبقى عزاؤنا الوحيد هنا أنهم اتفقوا على شيء.. مهما كان.. فقد اتفقوا. وحدث أيضاً ذات مساء في أحد شوارع البلدة الرئيسية أن كان تجمعاً

الأيديولوجيا.. ولا.. ولا.... فالمباراة الوحيدة التي يريدها العبد الفقير بأن تنتهي بخسارة الفريقين تلك التي قد تكون بين روسيا وإيران مثلاً.. أو بين قطر والسعودية.. لم لا؟ وأهم ما حدث في رمضان الـ ٢٠١٦ بالنسبة لي هو هذا التحول الجيوسياسي الذي جرى لباعة التمر الهندي والسوس. صحيح أن الدوار يحبل سنوياً بالباعة الأنفي الذكر. ولكن كان لذويقة التمر الهندي والسوس مصادرهم الخاصة. فكانوا يتجشمون عناء الطريق يومياً إلى كفروما كي يأتوا بما لذ على قلوبهم وطاب.

والجديد هذا العام أن الكفرمانيين قد ابتعثوا مندوبين شبه دائمي العضوية لهم ليمثلوهم في بلادنا.. وحسنا فعلوا. ففي انتشار عرباتهم على المفارق عزاء لنا أيضاً.. نحن العباد لله.. الفقراء لرحمته.

بقلم: سليم المحمد

رسالة إلى سيدي السلطان

يا سيدي السلطان
قررت أن أتوب
يا حبذا لو تكتبون
سيدي
لائحة بأخط الذنوب
أصبحت منذ الآن
مواظناً صالحاً
يا سيدي السلطان
سأترك العيوب
سأهجر الكلام
حتى وفي المنام
سأكسر الأقلام
أعدكم أن أحتمي
المخدر الموصوف
بانتظام
أعدكم أن أتبع القطيع
في سكوت
أنام في حظيري
ريثما أموت
أعدكم يا سيدي
أن أوقف العطاء
أن أنتشي بحبكم
في الأرض والسماء
بكل ما ترضون
حتى وإن شئتم
أصالح الأعداء
يا سيدي السلطان
أصبحت منذ الآن
مشوهاً
معقداً
لا أملك اللسان
سأشبه الأموات
أنسى بأني... ربما
قد أشبه الإنسان

نور الدين الإسماعيل



الشهيد وائل فؤاد نايف البيوش

مواليد كفرنبيل ١٩٨٩ غير متزوج استشهد في ٢٠١٢/١١/١٣ بإطلاق نار من قبل جيش النظام أثناء مشاركته بإحدى المظاهرات في مدينة كفرنبيل.



الشهيد عبد الناصر خالد العبيدو (النعم)

مواليد كفرنبيل ١٩٧٤ متزوج وله خمسة أولاد استشهد في ٢٠١١/١١/٢٣ بإطلاق نار من قبل جيش النظام بعد مشاركته في إحدى المظاهرات، وأثناء مساعدته لأحد أبناء كفرنبيل بالانشقاق عن جيش النظام.



مسابقة مزايا

- ١- ماهي السور التي يطلق عليها الطواسين؟
- ٢- ورد في القرآن الكريم كنية واحدة فما هي؟
- ٣- مالمقصود بذي الرحم الكاشح؟

مسابقة مزايا (الغاز و أسئلة):

مسابقة شهرية يمكن المشاركة بها عن طريق الإجابة عن الأسئلة الثلاثة الموجودة في كل عدد ووضعها بالصناديق الموجودة ضمن مراكز مزايا. تعتمد على القرعة وسيتم اختيار رابحة من كل مركز من مراكز مزايا (كفرنبل - معرة النعمان - احسم - معرة حرمة - جبالا). توزع الجوائز على خمس رابحات وقيمة الجائزة لكل رابحة ١٠٠٠ ل.س

حل مسابقة العدد الماضي:

- ١- القلم.
- ٢- عندما يكون مجمداً.
- ٣- بيت الشعر.

أسماء الرابحات:

- ١- مزايا كفرنبل: غفران علي الشيخ
- ٢- مزايا معرة حرمة: مريم الإبراهيم
- ٣- مزايا احسم: حسناء الزين - مروة زعزع
- ٤- مزايا جبالا: نور أحمد النعسان

الكلمات المتقاطعة

أفقي:

- ١- الصحابية التي لقبت بـ (مهاجرة الهجرتين).
- ٢- يهتم (م)، من الأقارب .
- ٣- جمع مصعد، من الحيوانات الصدفية المائية .
- ٤- متشابها ، المرأة التي تأسر بالحرب زمن الجاهلية (م).
- ٥- نريد (م)، لا بالأجنبية، قوي ومحكم (م).
- ٦- أعلن وبدأ الحرب (م)، من علوم اللغة العربية.
- ٧- مادة مخدرة تستخدم في العمليات الجراحية، اقتراب.
- ٨- طول وقامة، المتقاربون في السن والإنسان.
- ٩- العالم الفرنسي الذي اكتشف البنسلين، جمع ميل (م).
- ١٠- من الأعضاء (م)، ضمير متصل، علامة على وجه الانسان تدل على التعب.
- ١١- للتفسير، البومة (مبعثرة) .
- ١٢- أكبر المحيطات .

عمودي:

- ١- بحار عربي لقب بأسد البحار.
- ٢- الجزء ما بين العين والأذن، عملة عربية.
- ٣- مصدر آم (م)، من أمراض العين، بحر.
- ٤- الصوف المتطاير، وحدة قياس للأراضي الزراعية.
- ٥- أقوم بواجبي، خاصتي، ينتقم (م).
- ٦- متشابها، من الحبوب، تتوجع (م).
- ٧- الرئيس الأمريكي الذي استقال من منصبه بسبب فضيحة ووترغيت في السبعينات، أراد.
- ٨- أقد رياضة معروفة لدى الإنسان.
- ٩- إحدى الإمارات العربية المتحدة، نجابهه.
- ١٠- عكس ذم، عالم مسلم أول من اكتشف أن سرعة الضوء أكبر من سرعة الصوت (م).
- ١١- عكس أغلق، أحد الوالدين، حطم.
- ١٢- من أسماء جهنم، عنصر مشع يستخدم في صناعة القنبلة الذرية (م).

حل العدد السابق

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
س	ي	م	ع	ت	ن	ب	ا	ا	م	س	ا
ق		ص	ل		ي	ب	ا	ل	ي		ج
ر	ا	ب	ج		ك		د	ع	ا	ص	م
	ف		ا	ل	س	ب	ي	ه		د	د
م	ت	ي	ن		و	ن		ر	ر	غ	ب
و	ح	ن		ش		ل		ق		ن	٦
ي		و	د		ن	ي	ف	ق	و	م	٧
ن	ا	ر	ق	ا	ل		د		ا		٨
ا	م	ي	ل		ت	ر	ا	ر	ة	ج	٩
ر		ب	و	ح	ش		ا	ن		د	١٠
و		ل	م	ب	ا		ث		ي	ا	١١
د	ي	ا	ه	ل	ا	ط	ي	ح	م	ل	١٢

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12

إعداد: رضا العبودي

فوائد طبية للصيام

١- يجعل بدنك يقضي على ٨٠٪ من السموم المتراكمة والفيروسات الغير معروفة.

٢- يجعل البنكرياس يعمل بصورة كبيرة وعليه تجنب فرصة الإصابة بالسكري لمدة ٨ أشهر.

٣- يجعل الدماغ يتخلص من النيكوتين الأمر الذي يساعد على الإقلاع عن التدخين ويخلص جسمك من إدمان الكافين.

٤- الصيام يجعل الشيخوخة تتأخر ١٣ شهراً إضافياً نظراً لأن الصيام ينظف الخلايا.

٥- يحمي كل خلايا الجسم التي في مراحل متأخرة وعلى وشك الموت مثل الخلايا الجذعية التي لها دور المناعة وتجديد كريات الدم المهمة في عملية النمو.

٦- يعمل على تجديد خلايا نفس الأعضاء التي تعمل فترات طويلة عن طريق الراحة فتبدأ بإعادة ترتيب خلاياها وإزالة غير الصحيح في ترتيبها.

٧- يغسل الكلي كما يعطي فرصة أكبر للكبد للحفاظ على درجة تأهبه لتوزيع الأيض وقتل السموم.

١- يجعل بدنك يقضي على ٨٠٪ من السموم المتراكمة والفيروسات الغير معروفة.

٢- يجعل البنكرياس يعمل بصورة كبيرة وعليه تجنب فرصة الإصابة بالسكري لمدة ٨ أشهر.

٣- يجعل الدماغ يتخلص من النيكوتين الأمر الذي يساعد على الإقلاع عن التدخين ويخلص جسمك من إدمان الكافين.

٤- الصيام يجعل الشيخوخة تتأخر ١٣ شهراً إضافياً نظراً لأن الصيام ينظف الخلايا.

٥- يحمي كل خلايا الجسم التي في مراحل متأخرة وعلى وشك الموت مثل الخلايا الجذعية التي لها دور المناعة وتجديد كريات الدم المهمة في عملية النمو.

٦- يعمل على تجديد خلايا نفس الأعضاء التي تعمل فترات طويلة عن طريق الراحة فتبدأ بإعادة ترتيب خلاياها وإزالة غير الصحيح في ترتيبها.

٧- يغسل الكلي كما يعطي فرصة أكبر للكبد للحفاظ على درجة تأهبه لتوزيع الأيض وقتل السموم.

