

العدد الثامن ٢٠/٠١/٢٠١٠م

أبونا

مجلة "أبونا" مجلة نصف شهرية، تصدر عن تجمع أحرار القابون
هدف المجلة هو تثقيفي توعوي ثوري..

الثورة السورية ثورة تاريخية عظيمة .

محمد صفوناتى يا زهرة من زهرات القابون

حلول عملية للقمة عيش آمنة

طفولة برئية

لقاء قطرة

السوريون يتكرون حلولاً بسيطة وعملية للتدفئة

طفلة من مخيم اليرموك



أبونا

العدد الثامن ٢٠/١/٢٠١٠م

العناوين

- ١ شارك في صنع الثورة... ليشبهك التغيير
- ٢ الثورة السورية ثورة تاريخية عظيمة
- ٣ محمد صفوناتي يا زهرة من زهرات القابون
- ٤ نقد الخطاب
- ٥ حلول عملية للقمة عيش آمنة
- ٦ ثورة أخلاق
- ٧ طفولة برئية
- ٨ كاريكاتير
- ٩ جدران ثورية
- ١٠ لقاء قطرة
- ١١ (طابات الحرية) السوريون يبتكرون حلاً بسيطاً وعملياً للتدفئة
- ١٢ طفلة من مخيم اليرموك
- ١٣ خصائص الرمان

مجلة "أبونا" مجلة نصف شهرية، لا تتبع لأي حزب أو تيار سياسي.. هدف المجلة هو تثقيفي توعوي ثوري.. هي مجلة لكل أبناء حي القابون وتطويرها وإغناؤها هو مسؤولية ثوار الحي.. لتبقى "أبونا" منبر أهالي حي القابون حتى بعد سقوط نظام الأسد..

شارك في صنع الثورة... ليشبهك التغيير

أيام الحرية

كما قامت مجموعة من الشباب بتوزيع اجراس الحرية في مناطق التجارة وحي القصور الدمشقي وما حولها ضمن حملة الميلاذ ورأس السنة قام شباب من تجمع نبض للشباب المدني وشباب وشابات من مدينة حمص بتوزيع الهدايا على أطفال الحرية في مدراس النازحين بحي الوعر

كما قام التجمع وبمشاركة ثائرات الزبداني واهالي المدينة بتاريخ ٣٠-١٢-٢٠١٢ بتوزيع هدايا الميلاذ على الاطفال النازحين من المدينة في بلودان وقاموا ببعض النشاطات المرافقة للحدث لزرع البسمة في وجوه الأطفال ومحاولة التخفيف من أثر العنف المتزايد الواقع على سوريا بشكل يومي

في ظل الانتشار المتزايد على صفحات الإنترنت و مواقع التواصل لصور لمشاهد مؤلمة تنقل حقيقة الواقع الذي يعيشه السوريون يوميا. تؤكد أيام الحرية على الانتباه إلى الاعراض الجانبية الخفية التي تتلازم مع نشر هذه الصور و التعرض لها، مما قد يمنع تحقيق الأهداف المرجوة من عملية النشر.



إذ تدخل الثورة السورية عام ٢٠١٣ وتودع العام الماضي الدموي بامتياز ووسط تنامي الدعوات لإيقاف العنف الدائر ومحاولة تخفيف الظروف المعيشية السيئة التي يزرع تحتها أهلنا في سوريا. ختمت أيام الحرية العام الفائت بالعديد من المبادرات التي تمهد للعام الجديد وتؤكد على ضرورة استمرارية الثورة والزرع بذور الأمل بسوريا أفضل.

يستمر برنامج حركة ووعي على اذاعة بلدنا بالتعاون مع فريق صوتية "من حقلك تعرف" برنامج من حقلك تعرف هو برنامج توعية نحو الوطن الذي نستحق برنامج يومي يستهدف التوعية في مجموعة من المواضيع السياسية و الاجتماعية و الاقتصادية و الثورية، ويسعى لتعريف الشباب السوري بمعاني أهم المفاهيم التي تتعلق بمجالات الحياة اليومية.

كما اطلقت حركة ووعي منشور المساواة لاتعني العدالة، ثورتنا قامت لتحقيق العدل فكل الأصوات يجب ان تسمع و كل الفرص ستمنح، لا أكثرية و لا اقلية، كلنا سوريون نسع لتحقيق العدالة التي ستوصلنا للوطن الذي نستحق،

كما تتابع مبادرة وعد يا جامعتي دعم الطلاب في مرحلة التحضير للامتحانات ومحاولة تأمين المحاضرات في ظل الظروف السيئة التي يعاني منها طلاب الجامعات في سوريا

بمناسبة رأس السنة وفي رغبة من شباب الحراك الثوري بزرع الابتسامات على وجوه الاطفال قامت بعض المجموعات بتوزيع الهدايا والحلويات في بعض المدن السورية

الثورة السورية ثورة تاريخية عظيمة

أيام الحرية

يأتي الثلج لأول مرة هذا العام فتصبح الدنيا مكللة بالبياض، حيث يغطي شوارع سوريا التي اصطبغت بالدماء، ويجعلنا نشعر بالخجل من فرحنا العفوي بالثلج و نعاتب أنفسنا لأننا سهينا للحظات عن القتل الذي يحدث في بلدنا

تمضي الثورة في سفينتها ضمن بحر متلاطم من القتل والقصف والاعتقال والتعذيب، بينما اشتد الحال على الشعب السوري وصارت لقمة الخبز من المستحيلات التي يطمح إليها المواطن السوري كما جرة الغاز والقليل من الوقود للتدفئة .

في عيد الميلاد أنتجت أيام الحرية فيديو بالتعاون مع فريق صوتية يحكي فيه كيف أتى الفرح بالعيد على كل البلاد ماعدا سوريا فمدنها تعيش حالة حزن و حداد لن تنتهي حتى يزول الظلم والقتل .

و ضمن حملات الكرامة صدرت حملة "أنا بدي سوريا" ، هنا فيها الثوار مسيحيي سوريا بالعيد و بقدوم العام الجديد ووزعوا زينة لشجرة الميلاد مرفقة بعلم الثورة و مناشير تهنئة بالعيد . كما صدرت حملة "أنا بدي سورية : خبز و دفي" ، حيث وزعت مناشير الحملة مع أجراس الحملة .

حركة و عي أيضا أصدرت حملة بعنوان " كتاب بثورة" ، الهدف منها قراءة كتب بعيون الثوار و إسقاط أفكارها على الواقع الثوري، فحين تتغير أفكارنا نستطيع تغيير واقعنا و بنينا وطننا أجمل .

" طباشير الحرية" مع حملة " وعد يا جامعتي" أطلقت حملة بعنوان " ثورة العاصمة" ، تحكي فيها عن تاريخ ثورة مناطق العاصمة، والنشاطات المدنية التي مارسها الثوار من مناشير وأقراص يعرضون فيها أهداف الثورة و تاريخها ، ثم أغاني الثورة التي صارت على لسان كل الثوار من أصغر طفل يستطيع الكلام حيث يغني لك " جنة جنة يا وطننا" ، حيث انطلقت الثورة في آذار ٢٠١١ و سقط أول شهيد في نيسان في منطقة القابون، و منذ ذلك الوقت و أعداد الشهداء التي تسقط تتزايد يوميا ، و مازال الثوار يوزعون المناشير مع الخبز، و مازالوا يقومون بالتظاهر و البخ على الجدران .

أما في داريا فقد تمت طباعة العدد الـ٤ من جريدة "عنب بلدي" و توزيعه في جمعة "حمص تنادي الأحرار" ، في افتتاحيتها تحدثت عن صمود المدينة خلال الحصار الشديد الذي تعيشه ، برغم تهدم جزء كبير منها و استشهاد عدد كبير من أبناءها ، و معتقليها الأحرار الذين يقبعون خلف القضبان . كيف يمكن لمدينة بدأت فيها الثورة منذ أكثر من خمس سنوات بثورة أخلاقية فكرية ، تحارب أشكال الفساد و الفوضى ، أن تركع للحصار و القصف ؟! ستبقى صامدة صمود قلوب أبناءها العامرة بالأمل و الحب .

في ظل مشكلة التدفئة الموجودة هذه الأيام و انقطاع الكهرباء و المازوت و غيرها من متطلبات الحياة الأساسية، يمكن ابتكار وسائل و حلول بديلة تكون سندا في مواجهة البرد القارس الذي يعاني منه الأهالي في الشتاء لذلك أصدرت أيام الحرية منشورا يحتوي طريقة صنع طاباات الحرية، و التي تحل محل الوقود في التدفئة

تأتي ذكرى تجربة الأرجنتين بعد فقدانها ثلاثين ألفا من شبابها بالإضافة إلى قتل معارضيه و إلقاء جثثهم في البحر، عدا عن حوادث الاعتقال و التعذيب ، تأتي لنستحضرها و نتعلم منها ، فبعد تشكيل الحكومة الانتقالية أنشأت لجنة وطنية لدراسة مشاكل المفقودين ، حيث حددت أماكن الاعتقال و التعذيب و بدأت محاكمات القتل و من قاموا بانتهاكات ضد حقوق الإنسان . صدرت هذه المعلومات في المنشور الثاني من مناشير " تجارب الشعوب و العدالة" ، و التي هدفها أن نتعلم من تجارب الشعوب الأخرى في ثورتها ضد الطغيان كي نقطع شوطا و نختصر بعض الألم في طريقنا إلى الحرية .

أما حركة " يلا نغير" التي أسسها مجموعة من شباب قارة الأحرار التي انطلقت في بداية هذا العام، فقد بدأت أعمالها بنشاط بخ جرافيتي الحرية في معظم طرقات البلدة و أمام بعض دوائرها الحكومية .



محمد صفوناتى

يا زهرة من زهرات القابون

سارة الشامى



ولجمعة صالح العلى قصة شجاعة مع الشهيد فى حى القابون، حيث وقف على بعد أقل من خمسة أمتار من رجال الأمن ليتحدى الرصاص بحجارة تنطق بالحرية. هذا البطل المحبوب بأدائه فى أغاني الثورة وأهالي حى برزة الدمشقى لا يزالون يسمعون صدى صوته العذب يتردد بين أحجار هذا الحى، عندما صعد فوق المنبر وغنى أغنية (على سيسىة السيسىة وهى الثورة السورية يا بشار طلع برة ما بدنا طائفية).

حمادة لم يكن مجرد متظاهر، فقلبه التأثر الشجاع دفعه ليكون عوناً لأهل بلده ومدافعاً عن عرضهم وشرفهم، كان ينقل الغذاء والإغاثات للأحياء المنكوبة فى أوقات الحصار.

حمادة اختار درب الشهادة لتحلق روحه الطاهرة إلى جنة الرحمن، ويبقى صوته محفوراً على الحجارة الدمشقية، يتردد صدى صوته لئسمع من قاسيون.. وارحل عنا يا بشار ما بدنا طائفية.

حمادة الشاب المحبوب زهرة من زهرات حى القابون، هكذا عرفه أصدقائه وأقرباؤه وكل من حوله، منذ انطلاق ثورة الحرية فى سوريا وحمادة يقف فى الصفوف الأمامية، ذاك الشاب الطموح المحب للحياة يقف حاملاً راية الحرية، يهتف بكل عزيمة وإيمان، كان من المشاركين الأوائل فى المظاهرات الدمشقية، ما زلنا نذكر انطلاقه كشعلة للحرية من حى إلى حى كالعصفور المشتاق إلى حرية وطنه، يخرج من القابون إلى برزة إلى دوما وحريستا،

محمد وحيد أمه يخرج فى كل جمعة يقبل يدي والدته يطلب منها الدعاء له ولزملائه، يجتمع وأصدقائه ينطلقون فى دربهم يبحثون عن وطن.

محمد صفوناتى الشاب الوسيم لم يتوان عن المشاركة فى الثورة بأقصى طاقته، فكان الشاب المتظاهر الناشط فى العديد من الأحياء الدمشقية.

حمادة فى أول مظاهرة مسائية فى حى القابون بتاريخ ١١٥٢٠١١ خرجت من جامع الحسن يقف متحدياً خوف الكثيرين، يهتف بصوته "الله أكبر" لتتعالى من بعده أصوات التكبيرات فى الحى.

نقد الخطاب

سارة الشامي

عن الواقع لدى بشار من جهة ونفاقه من جهة أخرى . قال أن أي شيء سيمر عبر استفتاء شعبي، من سيستفتي الشهداء أم الاطفال المبتورة أعضاؤهم واليتامى أم النساء الثكالى أم المهجرين، لقد تجاهل أنه دمر مدنا وجعلها خرابا بعد أن كانت تعج بالحياة أثناء خطابه استهدف القصف عربين ومسرابا وبعد انتهائه بدأت حمم الموت تلاحق أهالي ريف دمشق دون استثناء

قال ايضا أن الحل الأمني هو دفاع عن النفس.. هل يدافع عن نفسه ونظامه بقتل ٦٠ الف سوري علما ان عدد المفقودين تجاوز هذا الرقم ونسبة الاطفال والنساء من الشهداء تجاوزت ال٦٠٪ وهذا دليل على استهدافه للمدنيين. هل الدفاع عن النفس يقتضي قتل الاطفال واعتقال وتعذيب الناشطين السلميين وتصفيتهم، الدفاع عن النفس هل يقتضي تسليح الشبيحة وشحنهم طائفيًا ليقتلوا وينكلوا بإخوانهم بدم بارد.



هذا التحليل ليس عبثياً بل هو محاولة لنسلط الضوء على أن الأيام القادمة ستكون عصبية فكل ما أورده القاتل المجرم هو تبرئة نفسه بإسقاط صفة الإرهاب على من يخالفه كي يبرر قتل بل وإبادة هؤلاء الذين يصفهم بالإرهابيين. المرحلة القادمة بحاجة لتكافل المجتمع المدني والجيش الحر والقوى الثورية في وجه القاتل وتبقى ثقتنا بأن للظالم جولة مهما طالت وللحق والمظلوم دولة.

كان السوريون المعارضون حتى بعض المؤيدين او الرماديين يتمنون اعلان بشار التنحي وايقاف القتل لكن ما تضمنه الخطاب هو العكس تماما حيث أعلن من خلال خطابه مجددا أنه مستمر في اجرامه ولن يغادر وأثنى على الدول المجرمة التي تدعمه علنا كروسيا والصين، ولفت النظر إلى أن المجتمع الدولي لن يدعم الثوار بأسلحة نوعية فعليا.

لم يأت بأي جديد فقد أعلن عن مبادرة سياسية هو أحد اطرافها وحقيقتها إخماد الثورة وأنه مستمر في مكافحة الارهاب " أي أنه مستمر في قتل الشعب الذي طالب بالحرية" .. لكن يبدو عليه أنه لن يستطيع ذلك فيبدو عليه انه متعب من الآن ومنهار ومرتبك فقد أخطأ حتى في الباب الذي يجب الخروج منه. المؤسف أنه وضع صور ضحاياه خلفه ، هؤلاء الذين قاتلوا وقتلوا ليبقى على كرسيه، وجمع مجموعة من

المصفقين وهم ضحايا من نوع آخر ضحايا لغسيل الدماغ الذي مارسه النظام على مدى الاربعين عاما ، هتفوا لبشار و لجيشه ونعتوا أنفسهم علناً بالشبيحة ونسوا اسم سوريا حتى في هتافهم

ومن الملفت أنه ذكر أن المجرمين قطعوا الكهرباء و الخبز عن الشعب وأن هدفهم تجويع الشعب، وكل العالم يعلم أن من قصف

مولدات الكهرباء هو النظام ذاته ومن منع الطحين عن الناس وقصف المخابز ومحطات الوقود بطيران الميغ هو النظام ، أي أنه وصف نفسه ونظامه بالمجرم. ولعكس الواقع فقد كان أكبرهم السوريين على الأرض أن يكون الخطاب مطولا ومفضلا ولا اهمية لمحتواه لأنه معروف مسبقا لكن لأن من عادة النظام أن لا يقطع الكهرباء عن الأحياء في فترة الخطاب. الخطاب فيه الكثير من التناقض ويعكس الانفصال



حلول عملية للقمّة عيش آمنة

لدى كل يوم ما يحصل عند أفران المخابز من تجمع كبير للناس واستهداف النظام لهم، لذا فمن الواجب على أهالي الحي أن يتكاتفوا لإيجاد حلول بديلة تضمن وصول الخبز للجميع وبوقت أقل وطريقة أكثر أماناً

١ يتم تقسيم الحي لحيارات يُخصّص في كل حارة مركز معتمد (بقالة أو محل واسع) يستلم الخبز من الفرن ويكون المسؤول الوحيد عن توزيع الخبز في هذه الحارة تحديداً.

٢ يقوم متطوعون (٢-٣) بتسجيل دور للأسماء عند الفرن وإعطائهم أرقامهم ثم الطلب منهم العودة بعد فترة من الزمن لتسلم الخبز مما يخفف تجمع الناس.

٣ أحد الطول التي تم تنفيذها في بعض المناطق هو أن تفتح الأفران من الساعة ١٢ ليلاً حتى ٦ صباحاً وهي الفترة التي لا يمكن للنظام استهداف الأهالي فيها.





ثورة أخلاق

نقلا عن الشيخ إبراهيم كوكي أحد مشايخ الغوطة الدمشقية

العيون لنا الطريق لانسحب بأمان وسرعة..ولكن قائد السرية نظر إلى مدافع الـ ٢٣ ، ثم قال :- أول ردة فعل سيقومون بها هي حصد المنطقة كلها بنيران مدافعهم .. مما يعني فناء هذه الأبقار كلها ..- صاحب هذه المزرعة أمنا على أرضه لنكون مصدر أمان له لا أن نتسبب بأذيته..!- لن نقابل معروفه بالإساءة ، ولن نتسبب بفناء هذه الأبقار ... انسحبوا .. وسنعود في يوم آخر ..انسحب الجميع من المكان ... وبعد أيام قليلة أكرمنا الله بأن تحررت الكتيبة كلها ، وغنمت المدافع غنيمة...!!وما تزال الأرض آمنة بما فيها من خيرات وأبقار ، وما يزال صاحبها حي يرزق ، شاهد على موقف إنساني حكيم لشباب يوماً عن يوم أثق بهم أكثر فأكثر ...

في ريف دمشق كان أحد المدافع في قلب كتيبة للدفاع الجوي مصدر أذى كبير للمدنيين .. وعائق كبير أمام اقتحام الكتيبة فيما لو أرادوا اقتحامها وتحريرها من عصابات الجيش الأسدي ..هذا المدفع يقع على تلة وسط الكتيبة في الغوطة ، ويحيط به مدافع م/ط عيار ٢٣ انطلق الشباب في سرية لضرب المدفع وعطبه ، واختاروا (حسب الخارطة) المكان الأنسب لضربه والانسحاب بأمان ..ولما أن وصلنا وجدنا أن المكان الأنسب والأمن يجاور مزرعتين في إحداهما أكثر من ١٥ بقرة لفلاح كبير السن...الفلاح للم أغراضه وحاجياته وأخذ أهله وانطلق مبتعداً تاركاً لنا المكان نفضل ما نشاء ..تجهز الرامي ، وتهيأ الشباب .. وورصد

طفولة برئية

الطفل محمد القابون

بدأناها بكلمة حرية
ملأنا الشوارع والساحات
سلمية . . . سلمية
نزلو الدبابات على الشوارع
ضربوا الرصاص الحي عالمتظاهر
فاتوا على بيوتنا دمروها
أطفال بعمر الورد
فجأة شق النور الباب
ملأو الشوارع والساحات
دافع عن أرضي وعرضي
جاي النصر جاي النصر

ردوا علينا بالروسية
وصرخنا بأعلى الأصوات
نحننا وأنتو أخوات
على صدورنا أطلقوا المدافع
والشهداء ملئت الشوارع
حرقوها ونهبوها
قتلتهم يد الغدر
شباب سوريا الأحرار
الجيش الحر يا محلاك
من الجيش الغدار
ياذن الله الواحد القهار
تسقط تسقط يا بشار





لقاء قطرة

شام



غادرت سكون الغيمات
وتسربت بخفية
صبية تلك القطرات
وفي احضانه شقية
تختال عند روضه
وعند البياض .. دمشقية
أمام ليلاه
تحنني خجلا ..
وطوعاً عند نجومه الوردية

سألته عن أحواله ..
وعن القابون المنسية
رّحب بها بـود
وسمى شباب القضية
صدقوا ما عاهدوا الله
ومنهم مجهولي الهوية
أخبرها كيف رحلوا
ولم يبلغوا الحرية ..
أدهمّ ، فارس ، بدر
أحمد ، خالد ورقية
وابتسام بين أطفالها
أدركتها تلك الشظية
حكى لها عن الطبيب
والاصم والمجاهد والحقوقية
عن عبد الرؤوف وبلسم
وماذا كانت العيدية
تنهدت ..
وأطبقت جفنيها
وانهمرت دموعها
وبرقت .. شوارع العيدية ..

(طابات الحرية)

السوريون يبتكرون حلاً بسيطاً وعملية للتدفئة



مجلة سوريتنا

٢٠ - ٢٥ كرة. يمكن تركها حتى تنشف قليلاً، وتتماسك أكثر، ويمكن استعمالها بشكل فوري، حيث توضع في مدفأة الحطب بعد اشعال كمية بسيطة من الورق حولها، ثم تشعل من تلقاء نفسها، وتبقى بحالة الجمر لمدة تزيد عن الساعتين. حتى أنه في حالات المدافئ العادية، يمكن وضع لوح صاج صغير فوق فتحة المدفأة من الداخل بحيث تفصل المدفتتين، بحيث لا تضر بالمدفأة ولا تؤثر عليها. ولتدفئة غرفة ٤ × ٤ متر نحتاج لكرتين في المدفأة، تجعل منها دافئة ومريحة لمدة ساعتين على الأقل. وعن الملاحظات عن هذه الكرات أضاف شقيب بأن هذه الكرات لا يصدر عنها أي رائحة أو دخان، على عكس تخوف الناس منها، حيث أن مجرد إشعالها يجعل من الكرة كتلة من الجمر، وتدفئ أكثر من المازوت. وعن التكاليف قال شقيب تتراوح كلفة الكرة الواحد بحدود ١٠ ليرات سورية، أو أقل، تبعاً لحساباته على تكاليف ما يصنع بشكل يومي، فكيلو الزيت المحروق بحوالي ٥٠ ليرة، و كيلو نشارة الخشب يكلف ٢٥ ليرة. وعن سبب تسميتها بهذا الاسم، قال شقيب بأن هذا الاسم مستوحى من إصرار المواطن السوري على العيش برغم كل الظروف وكل الحصار المفروض على الشعب السوري.

في ظل إنقطاع أغلب وسائل العيش البسيطة لدى السوريين في الداخل، من كهرباء ومازوت وغيرها من متطلبات الحياة الأساسية، يبتكر الكثير من الشباب وسائل وحلول لهذه المشاكل، ومنها مشكلة التدفئة. تعتمد حلول هذه المشاكل بشكل أساسي على أشياء بسيطة ومتوفرة بأي مكان، يمكن لها أن تكون سناً لهم على البرد القارس الذي يعانون منه في الشتاء. أحد هذه الابتكارات هو (طابات الحرية)، وهي عبارة عن كرات مكونة بشكل أساسي من نشارة الخشب وزيت المحرك المستهلك (زيت الفرام المحروق). سوريتنا التقت بأحد القائمين على هذا المشروع، الذي عرفنا على نفسه باسم شقيب، وشرح لنا آلية صنع هذه الكرات: الكرات مكونة بشكل أساسي من نشارة خشب الـ (MDF)، حيث يمكن لنا الحصول عليها من أي ورشة نجارة، أو يمكن استخدام ألواح هذا النوع من الخشب التالفة والغير مستعملة بنشرها وإحضار النشارة بعد غربلتها لتصبح ناعمة، ومن ثم خلطها مع مادة زيت الفرام المحروق، وهو متوفر بكل مكان، بمقدار سطل بحجم ١٠ لتر نشارة يخلط مع ٢ كيلو زيت فرام، ويتم عجنها لدرجة التماسك ثم تدويرها على شكل كرات، ويمكن لهذه الكمية أن تنتج حوالي



طفلة من مخيم اليرموك

أخيها دون جدوى و ما هي إلا لحظات حتى رن جرس هاتفي ظاهرا عليه اسم ابني فتحت الخط فإذا بي أسمع أصوات ضجيج و صوت رجل غريب أخبرني بأن ابني قد استشهد برصاص قناص غادر وضيعشيعناه في اليوم التالي فشاهدته ابنتي و هو محمول على الأكتاف فنادته فلم يستجبفقلت لي : بابا و ين آخدينو لأخيفقلت لها في حيرة : رح ياخدوه حتى يتخبى منشان تكملو لعبة الطميمة، فقلت : بس أنا ما عاد بدي إلعب فقلت لها : بس هالمرة و أثناء دفنه أغمضت ابنتي عينيها في حجري و قالت لي هامسة : يلا خلي يتخبى لقد و ضعناه في الحفرة و لفه تراب الوطن شهيدا بإذن الله و عدنا إلى البيتو من يومها تطلب منا كل يوم أن نأتي إلى المقبرة لأنها تعرف أن أخيها قد اختبأ هنا و تقول : يا متخبى احفير و طلاعثم شهق شهقة أحرقت قلبي و قال لي : و الله ما عاد يطلعثم أجهش بالبكاء حتى احمرت عيناه و ابتلت لحيته فتركتهما و خرجت من المقبرة و أنا أردد في نفسي و الدمع في عيني : يا متخبى احفير و طلاع....

إنها طفلة لم تتجاوز السادسة من العمر مرمية على أحد القبور الحديثة و تحضر بكلتا يديها القبر و هي تقول باكية : خلص طلاع ما عاد بدي ألعب طميمة طلاع أمانة
أحزنتني هذا المشهد كثيرا فاقتربت منها فإذا بوالدها يجلس على حافة قبر آخر و الدمع ينهمر بصمت من عينيه و هو ينظر إليها دون أن يمنعها... حاولت حمل الطفلة و إبعادها عن هذا العمل لكنها أبت إلا أن تتابع ما تقوم به و هي تبكيسألت والدها عن السبب فأخبرني و الدمع يملأ عينيه و الحرقرة تعتمر قلبه، قال لي : في ذلك اليوم أراد ابني أن يخرج من البيت لكن أخته هذه منعتة من ذلك و هي متعلقة به كثيرا و كلما هم بالخروج قامت بالبكاء الشديد لتمنعهما كان منه إلا أن لجأ إلى الخدعة معها فقال لها : يلا ما عاد بدي روح خلينا نلعب طميمة.
فقبلت : و لعبا سوية فهي تغمض و هو يختبئ و بعد عدة مرات أغمضت عينيها و استغل الفرصة و خرج من المنزل فتحت عينيها و بدأت بالبحث عن

خصائص الرمان

قال تعالى : (فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ) سورة الرحمن
ويذكر عن ابن عباس : (ما من رُمانٍ من رُمانكم هذا إلا وهو
مُلَقَّحٌ بِحَبَّةٍ مِنْ رُمانِ الْجَنَّةِ))
وذكر حَرْبٌ وغيره عن علي أنه قال: ((كُلُوا الرُّمانَ بِشَحْمِهِ،
فإنه دِبَاحٌ المَعْدَةِ))

حلُّ الرُّمانِ حارٌ رطب ، جيدٌ للمَعْدَةِ ، مقو لها بما فيه من
قَبْضٍ لطيف ، نافع للحلق والصدر والرئة ، جيدٌ للسعال ،
وماؤه مُلِينٌ للبطن ، يَغْدِي البدن غداءً فاضلاً يسيراً ، سريعُ
التحلُّ لِرُقَّتِهِ ولطافته ، ويؤدِّد حرارةَ يسيرةٍ في المعدة وريحا ،
ولذلك يُعِين على البهائم ، ولا يصلح للمحمومين ، وله خاصيةٌ
عجيبة إذا أكل بالخبز يمنع من الفساد في المعدة . وحامضه
بارد يابس ، قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ، ويُدرُّ البول
أكثر من غيره من الرُّمان ، ويسكن الصَّفراء ، ويقطع الإسهال
، ويمنع القيء ويلطف الفضول ، ويُطفئ حرارة الكبد ، ويُقوِّي
الأعضاء نافع من الحَفَقانِ الصَّفراوي ، والآلام العارضة
للقلب وفم المعدة ويُقوِّي المعدة ، ويدفع الفضول عنها ، ويطفئ
المرة الصفراء والدم وإذا استخرج ماؤه بشحمه ، وطبخ بيسير
من العسل حتى يصير كالمرهم ، واكتحل به قطع الصفرة من
العين ، ونفَّأها من الرطوبات الغليظة وإذا لطح على اللثة ، نفع
من الأكلة العارضة لها ، وإن استخرج ماؤها بشحمها أطلق
البطن ، وأحدر الرطوبات العنينة المرية ، ونفع من حميات الغب
المتطاولة .

وأما الرُّمانُ المُرُّ ، فمتوسط طبعاً وفِعْلاً بين النوعين وهذا
أَمِيلٌ إلى لطافة الحامض قليلاً ، وحبُّ الرُّمانِ مع العسل
طلاءٌ للداحس والقروح الخبيثة ، وأقماعه للجراحات .

الرمان والطب القديم

قالوا : ومَن ابتلع ثلاثة من جُنبِ الرمان في كل سنة أمِن من
الرمد سنته كلها .

تحوي قشور الرمان الجلدية ، على مادة ملونة دايرة استخدمت
للصباغة منذ مئات السنين بسبب احتوائها على مادة قاعدية
مميزة تعرف باسم التانين بالإنجليزية التي تعرف في العربية
أيضاً باسم المَفص وهي مادة داكنة اللون استعملت في الماضي
وما زالت تستعمل حتى الآن في دباغة الجلود كذلك كمادة
صبغية سوداء اللون تستعمل في صباغة الحرير .

الرمان والطب الحديث

أكدت دراسة علمية حديثة أن فاكهة الرمان تفيد في معالجة ١١
مرضاً ، فضلاً عن استفادة جسم الإنسان من العناصر الغذائية
المتوفرة فيها .

وأوضحت الدراسة التي أعدها مركز الأغذية وتقانات ما بعد
الحصاد بعدن أن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البلوري
والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتيريا التي
تسبب الإسهال كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر
الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف
الحرارة المرتفعة في جسم الإنسان وتشفي عسر الهضم .

وأشارت الدراسة إلى أن مسحوق
أزهار الرمان يستخدم شرايياً
ضد الإسهال وأن علي
قشوره يفيد في طرد
الديدان الشريطية
لاحتوائه على ((
الثياني)) والفلوريدات
((الطياره)) والخامس
والأحماض العضوية والفيتامينات.

وبينت الدراسة بأنه يمكن استخدام الرمان في معالجة الوهن
العصبي وبعض الأورام التي تصيب الأغشية المخاطية وخاصة إذا
استخدم مع العسل ، مشيره إلى أن تناولها مع الأغذية الدسمة
تساعد على هضمها بشكل جيد .

ولفتت الدراسة إلى أن فاكهة الرمان تحتوي على مواد سكرية
بنسب متفاوتة من ١٠ إلى ١٥ بالمائة وعلى ١ بالمائة من حامض
الليمون ونسب عالية من الماء والفضلات والمواد البروتينية إلى
جانب مجموعة من المعادن بالإضافة إلى نسب قليلة من الفسفور
والحديد والمغنيسيوم وكذا نسبة من المواد الدهنية .

فوائد الرمان الطبية

الرمان مقو للقلب وطارد للبدون الشريطية ساعد في علاج
الدوسنطاريا وعلاج الوهن العصبي والتهابات الأغشية المخاطية
، كما أن قشر الرمان إذا طبخ وشرب ماؤه ساعد في علاج الإسهال
الحاد والرمان الطازج يساعد في هضم الأطعمة الدسمة والثقيلة
على المعدة إذا أكل بعد الطعام ، كما أنه يساعد الأمعاء على التخلص
من فضلات المأكول الغليظة .

إن شرب كأس من عصير الرمان الطازج والمذاب به ملعقة صغيرة
من العسل الأصلي يلين الأمعاء ويزيل الإمساك ويساعد في
تنظيف مجاري التنفس والصدر ويظهر الدم ويشفي من عسر
الهضم ويعمل بفاعلية على منع تشكيل حصوات الكلى ، وأفادت
البحوث الحديثة أن ثمار الرمان تساعد على التخلص من السموم
في الجسم وتعالج الإسهال والتهاب المعدة والصداع .

ويستخدم قشر الرمان للتخلص من الديدان المعوية و بذوره
تستخدم لعلاج الإرهاق وتنشيط الجسم .

الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة والتي تقوم بدور مهم
في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية
الدموية وتصلب الشرايين وينصح الباحثون السيدات بتناوله
عند الوصول لسن اليأس لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين
وهشاشة العظام وأمراض الثدي وذلك لما له من قدرة على تدمير
الخلايا السرطانية بطريقة الانتحار الذاتي بينما لا يحدث تلفاً
في الخلايا الأخرى السليمة ، وغناه بعنصر الحديد وفيتامين C
يجعله مقوياً للدم يحمي من الإصابة بفقر الدم الأنيميا .

الرمان يحتوي على مواد مضادة للاكسدة قد تساعد في علاج
العجز الجنسي عند الرجال فضلاً عن فعاليته في الوقاية من
أمراض القلب والشرايين .

