مجلة الاتحاد

نحو مجتمع سوري مدني أفضل

العمل المؤسساتي في منظمات المجتمع المدني 2

آمالنا غلبت آلامنا 7

الطفلة رغد .. القبور ملجأ للحياة 12

اجتياح 14

سمات العمل المؤسسي في منظمات المجتمع المدني

بقلم الأمين العام

هناك العديد من المؤشرات التي تبين فيما إذا كانت المنظمة تعمل بشكل مؤسساتي منظم، أم يغلب عليها الطابع العفوي الارتجالي، وتظهر هذه المؤشرات في المعاملات بين أفراد المنظمة مع بعضهم وفي معاملات المنظمة مع الجهات الأخرى وفي أنشطة المنظمة ومشاريعها:

-المنهجية في العمل: حيث أن عمل المنظمة يفترض أن يكون مبنيا على منهج واضح ومكتوب يبين كل مراحل سير العمل وخطواته وكيفية تنفيذه ومن المسؤول عن تنفيذه والمرحلة الزمنية لتنفيذه، فإذا تغير الأفراد تبقى المنهجية ثابتة مما يحافظ على استمرارية المنظمة.

-الأفكار الإبداعية: كما أن الحياة دائما في تطور، فحياة المنظمة أيضا في تطور، وفي كل يوم يظهر مستجد جديد يستدعي تعاملا جديداً، فإذا سارت أعمال المنظمة على نسق روتيني شديد فإنها عندئذ لن تستطيع التعامل مع المتغيرات الجديدة. وبالتالي لابد للمنظمة من البحث عن أفكار إبداعية جديدة تخرجها من المألوف، وهو ما يسمى بالتفكير خارج الصندوق، ولا حرج على المنظمة أن تبني أفكارها الإبداعية على أفكار غيرها شريطة أن تعدّل عليها وتدخل تحديثات جديدة، ولكي تعتبر الفكرة الجديدة إبداعية يجب أن يكون ١٥ ٪ على الأقل منها جديداً على الفكرة السابقة. ولمعرفة مقدار الإبداع في المنظمة يجب أن يسأل أعضاء المنظمة أنفسهم ما الذي يوجد لدينا ولا يوجد لدى غيرنا. ويجب أن يسألوا أنفسهم أيضا ما الجديد لدينا هذا العام؟ كما يساهم التفكير الإبداعي في إيجاد حلول لم تكن تخطر على البال فهو يعتمد على التخيل وتدفق الأفكار وتعددها ويأخذ الأفكار المرتبطة وغير المرتبطة بالمشكلة حتى لو كانت أفكاراً غير عملية ويتبع كل المسارات حتى ولو كانت قليلة الاحتمال.

-التنظيم: بأن تكون جميع الأعمال والمهام والمسؤوليات موضحة بكل تفاصيلها، فلا تتداخل الأعمال بل تتكامل، ويكفي لكي ندرك أهمية التنظيم أن نتخيل كيف أن انكسار جزء صغير من سن حديدي في مسنن في آلة ما كفيل بإيقاف الآلة بأكملها.ويعرف التنظيم بأنه تقسيم العمل الإداري إلى وحدات ولجان تخصصية وتحديد مهامها بدقة.

-استثمار جميع الطاقات البشرية: حيث أن أي فرد في أي منظمة يملك طاقة لا يتم استثمارها بالشكل الصحيح هو هدر كبير لا يقل عن هدر الموارد المالية، والمنظمة الناجحة هي التي توكل الأعمال لكوادرها بشكل نوعي يعتمد على خصوصية كل فرد منهم، وليس توزيعا كمياً بحيث يتم إهمال المواهب الفردية المختلفة لكل شخص. ولذلك من الضروري أن يكون لكل منظمة قسم مختص بالموارد البشرية. بحيث يضع الموظف أو المتطوع في مكانه المناسب لاستثمار طاقته، ويحدد ما ينقصه من تدريب وتأهيل.

ومن أجل الحصول على أكبر استثمار للعنصر البشري يجب أن تقوم المنظمة باستخدام طرق الإدارة الحديثة للموارد البشرية ومن أحدثها طريقة الإدارة بالأهداف حيث يسند لكل عضو مهام تناسب ميوله وأهدافه ضمن الوقت المخصص له. ويتم تقييمه دوريا وفق ما أنجز من تلك المهام.

-الخطط الاستراتيجية: حيث أن المنظمة ينبغي أن ترسم خططها على المستوى البعيد وليس على المستوى المنظور، وأن تكون تلك الخطط واضحة وقابلة للقياس ومحددة بجدول زمني.

وتقدر مدة الخطة الاستراتيجية بمدة خمس سنوات للمؤسسات الصغيرة و١٠ سنوات للمؤسسات المتوسطة و٢٠ سنة للمؤسسات الكبيرة.

-استشراف المستقبل: وذلك من خلال دراسة الماضي وتحليل الحاضر من أجل استنباط توقعات لما يجري في المستقبل، فتكون الحلول مرسومة مسبقا لأي طارئ، وتكون الخطط مهيئة لاستثمار أي فرصة عارضة.

-المرونة: وتعني التكيف مع مختلف الحالات والقدرة على امتصاص الصدمات سواء على مستوى الأفراد العاملين داخل المنظمة أو على مستوى علاقة المنظمة مع باقي المنظمات. وقد أكد الخبراء أن المرونة في العمل هي ألا تتقيد بالقيام بمهام الوظيفة التي تشغلها فقط، بل أن تأخذ المبادرة بالقيام بمهام أخرى حتى تزيد من رصيد خبراتك المهنية، وغالبية المديرين يفضلون الموظف الذي يتسم بالمرونة والقادر على ابتكار الحلول إلى جانب قدرتهم على الإبداع.

-شمولية الأثر: يعني ذلك أن أي تجديد أو تطوير أو تحسين يفترض أن ينعكس أثره على مختلف العمليات التي تقوم بها من المنظمة، فالمنظمة بكل عناصرها وأقسامها وكوادرها

-روح الفريق: والفرق بين التنظيم وروح الفريق أن التنظيم ينبع من المؤسسة أما روح الفريق فتنبع من الأفراد، فإذا تمتعت المنظمة بكادر عمل يملك روح الفريق ولا يدخل بين كوادره شيء من التنافس السلبي، ستخطو حينها المنظمات خطوات واسعة نحو التميز.
والعمل بروح الفريق يُجسّد مبدأ

-التعاون بمفهومه المتجدد؛ حيث صار يُقاس مدى نجاح أيّ مؤسسة أو إخفاقها بمقدار التعاوُن القائم بين أفرادها، والعمل بروح الفريق الواحد.

-العصف الذهني: كم من فكرة كانت وليدة اللحظة، أدت إلى نتائج عظيمة، إن الأفكار لا تنحصر ضمن المختصين، بل هي تأتي من الجميع على اختلاف أعمارهم وتخصصاتهم ومستوياتهم، وتقوم المؤسسات الناجحة بعقد جلسات عصف ذهني لكوادرها بهدف استخراج أفكار جديدة.
والمبادئ التالية عبارة عن أربعة قوانين عامة للعصف الذهني، مبنية على النية لتقليل الموانع الاجتماعية بين أفراد المجموعة، وتثير توليد الأفكار، وتزيد من الإبداعية الكلية للمجموعة.

-التقييم والتقويم المستمر: فعلى كل منظمة تسعى للنجاح أن تقوم بعملية تقييم بعد كل مرحلة من مراحل أي نشاطها، من أجل الوصول إلى أفضل النتائج. ولابد للمنظمة لكي تصل للنجاح أن تقوم بتقييم دوري لعملها.

-اعتماد سياسة المشاريع المدروسة: وذلك في مختلف أنشطة المنظمة، فكل نشاط ناجح تقوم به المنظمة يكون سر نجاحه في الدراسة المسبقة له.

-تجديد وتنويع الإدارات: إن الثابت الوحيد في الكون هو التغيير، والدماء الجديدة في المنظمة تصنع شريانا يحافظ على شبابها، إن تعاقب الإدارات على المنظمة يمنحها حيوية ويضمن تطويرها.

-اتخاذ القرار بشكل جماعي: وذلك لأن منظمة المجتمع المدني ليست شركة خاصة، ولا يملكها فرد وحيد، بل هي ملك لكل من يؤمن برؤية المنظمة، وبالتالي فكل فرد في المنظمة يحق له أن يشارك في قراراتها.

كأس العالم في مخيم الزعتري

بقلم فراس العباد

كأس العالم حاضر في مخيم الزعتري بالأردن. رغم معاناة اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري إلا انهم تحدوا ظروفهم ومعاناتهم القاسية وقرروا بأن يكون كأس العالم حاضر بينهم. فكان لهم أماكنهم الخاصة من أجل متابعة مباريات كأس العالم عمل بعض سكان المخيم على بناء مقاه تجمع عشاق المونديال، يجتمع الشباب فيها لمتابعة مباريات البطولة وتشجيع فرقهم المفضلة. ففي إحدى زوايا شارع السوق التجاري في المخيم تعج إحدى المقاهي بالحيوية وروح الشباب زرنا إحدى المقاهي والتقينا ببعض الشبان هناك ومنهم عمر الأحمد، الذي قال أنا أسكن في إربد وتركتها عندما سمعت أن مخيم الزعتري أصبح يتواجد فيه مقاهي تبث المونديال فقررت المجيء إلى مخيم الزعتري لكي أتابع المونديال من داخل المخيم. لأنني أشعر نفسي في سوريا عندما أدخل المخيم وأضاف عمر أن الشعب رغم مأساته ومعاناته لكنه لم يحرم نفسه من متابعة المونديال والاستمرارية في الحياة « شعب بدو يعيش "على حد قوله. وقال باسل الأحمد صاحب إحدى المقاهي في المخيم. ما نقوم به بادرة قوية ورائعة وجميلة لأن هناك رياضيين كثر يحبون مشاهدة كأس العالم واستطعنا أن نوفر لهم هذه الأماكن من أجل مشاهدة المونديال فبهذا يمكنهم التفريغ عن أنفسهم وتشجيع الفرق التي يحبونها وتخفيف عناء اللجوء.

ونوه باسل إلى أن هناك فئات عمرية متنوعة وحتى كبار في السن وفتيات. يأتون لمشاهدة المونديال في المقهى فهذه الرياضة لا تتوقف عند أي سن أو أي نوع. إلا أن باسل أعرب عن انزعاج البعض من الذين يحاربون الشباب بالأشياء التي يحبونها كالمونديال وحتى أنهم بدأوا في تحريمها وربطها بالثورة إلا أننا لم نكترث لكلام من يريد أن يحارب ويدمر الشباب وطاقتهم لأن في الرياضة حياة وصحة وعافية وقال باسل «ساعة رياضة وساعة ثورة» والثورة تعيش في داخلنا لكننا نريد أن نستمر في الحياة.
أما أبو محمد صاحب (٥٢ عاما) يعشق الكرة ولا يستطيع أن يجلس بلا مشاهدة المباريات أضاف قائلاً «أنا رغم كبر سني إلا أنني أجلس أمام التلفاز وأشعر وكأني طفل صغير أمام الشاشة أتقلب وأعتصر وأرفع صوتي وأخفضه وأحبس أنفاسي وأتأمل وأنتظر متى سيدخل الهدف في المرمى من أجل أن أفرح وأطبل وأغني.
ومن جهته عبّر أبو محمد عن فرحه وسروره لتوفر أماكن استطاع من خلالها مشاهدة المونديال في الزعتري .

أهم نشاطات الاتحاد خلال شهر حزيران

التقى الأمين العام للاتحاد مطلع شهر حزيران مع الجالية السورية في مدينة مرسين التركية، وكان هناك حديث مشترك وعملي وفاعل ومفتوح حول وضع الجالية بشكل عام وكذلك وضع ممثلي الجالية وجهودهم في استكمال ترتيبات إطلاق عمل منظم لتمثيل الجالية. ومن المعلوم أن مدينة مرسين تقع على ساحل البحر الأبيض المتوسط عدد سكانها بحدود المليون وفيها من السورين ما يقدر بثلاثمائة ألف. كما التقى الأمين العام في مدينة جدة السعودية بهيئة علم وكان هدف اللقاء هو التنسيق والتعاون في موضوع التعليم والتربية بين المنظمات التربوية وهيئة علم التي كان لها السبق في الموضوع التعليمي ودوران عجلة التعليم والمناهج والامتحانات.

نشاطات ثقافية

ومن ضمن نشاطات الاتحاد الثقافية والعلمية أقامت السيدة غيثاء العلبي مسؤولة التربية والتعليم في الاتحاد مجموعة من النشاطات الثقافية والمحاضرات الشرعية في مخيم جيلان بينار للاجئين السوريين في مدينة جيلان بينار التركية.

لقاء في حلب

وعلى صعيد نشاطات الاتحاد في حلب فقد التقى ممثل الاتحاد هناك مع مدير جمعية حفظ النعمة والعطاء وذلك في سعيه للتواصل والتشبيك مع جميع المنظمات والجمعيات الفاعلة على الأرض في المدينة والريف.

الأنشطة التدريبية

أما نشاطات الاتحاد التدريبية فقد أقام الاتحاد خمسة أنشطة تدريبية في شهر حزيران موزعة بين اسطنبول وغازي عينتاب وأنطاكية والأردن حيث أقام في اسطنبول بالتعاون مع مركز معالم للدراسات دورة الصور الإعلامية وآثارها للإعلامي أحمد دعدوش والتي تمت اعادتها في غازي عينتاب نظراً لما حققته من نجاح وأقيم في غازي عينتاب أيضاً لنفس الإعلامي دورة مهارات العمل الإعلامي.

أما في الأردن فقد أقام الاتحاد في مخيم الزعتري وبالتعاون مع منظمة IRD العالمية دورة صياغة المشاريع الخيرية وإدارتها للمدرب عامر العمري. أما في أنطاكية أقام الاتحاد دورة السكرتاريا التنفيذية بالتعاون مع مركز الأمل للدعم النفسي والتطوير الشخصي حيث قدمها رئيس المركز د.أسعد الأسعد.

اجتماعات

كما تم برعاية الاتحاد سلسلة من اجتماعات الشبكة الإغاثية والشبكة التعليمية حيث نتج عن آخر اجتماع للشبكة الإغاثية مجموعة من التوصيات أهمها اعتماد لجنة للتواصل بهدف توحيد البيانات بين المنظمات الإغاثية واستكمال دعوة المنظمات التي لم تحضر هذا الاجتماع، واطلاعها على النتائج، وإقامة ندوة في رمضان عن سبل الانتقال من الإغاثة إلى التنمية. أما اجتماعات الشبكة التعليمية فقد نتج عنها تشكيل لجنة مهمتها صياغة احتياجات ومطالب العملية التعلمية لتقديمه للحكومة التركية.

بين التخصص وتجزئة العمل ... بين النجاح والفشل

بقلم: م. يوسف محمد

تروي إحدى النكت عن مؤسسة إنشائية أرادت تطوير عملها والعمل ضمن ورش تخصصية، وعند قيامها بمشروع تمديد أنابيب تحت الأرض خصصت للمشروع ثلاث ورش، الأولى مختصة بالحفر والثانية مختصة بتمديد الأنابيب والثالثة مختصة بردم الحفر بعد توصيل الأنابيب فيها، وفي أحد الأيام حدث خلل لدى ورشة تمديد الأنابيب مما أدى إلى توقف عملها، فاستمرت ورشتا الحفر والردم بعلمها، الأولى تحفر والثانية تردم!!!

كثيرة هي المنظمات التي تقع بهذا الخطأ الناتج عن الخلط بين التجزئة والتخصص، ويعود مردود ذلك بالأثر السلبي على أدائها.

إن جميع منظمات المجتمع المدني تقوم حول خدمة المجتمع، وبالتالي فالمنتج الذي تقوم به هو منتج خدمي.

يؤكد المختصون في الإدارة أن تجزئة العمل هو فعل ناجح جدا في حالة المنتجات الصناعية، وفاشل جدا في حالة المنتجات الخدمية.

لتوضيح ذلك فلنتخيل خط انتاج لتصنيع زجاجات العصير، سيزيد المردود حتما عند تجزئة خط الإنتاج إلى عدة مراحل منفصلة، مرحلة ملئ الزجاجة بالعصير، ومرحلة وضع الغطاء للزجاجة، ومرحلة للتعبئة ضمن صناديق، ولن يتأثر عمل الآلات في كل مرحلة بعمل الآلات في المراحل السابقة أو التالية، ولكن في حالة المنتج الخدمي فالأمر ليس بهذه البساطة، فالإنسان الذي هو العنصر الأساسي في إنتاج المنتج الخدمي أعقد كثيرا من الآلة، ولا بد لكل موظف أن يكون مطلعا على سير العملية في المراحل السابقة والمراحل اللاحقة.

كثيرا ما نرى منظمات تقوم بعمل خيري فاعل ولكن لا يغطيه قسمها الإعلامي بالشكل الصحيح فلا يصل صداه إلا للقليل من الناس، وذلك نتيجة الفصل التام بين قسم المشاريع وقسم الإعلام.

أيضا نرى منظمات لها العديد من الأفرع، بعض فروعها تقوم بعمل ممتاز والبعض الآخر يعمل بضعف، حيث تؤدي استقلالية الفروع وعدم التنسيق بينها إلى انخفاض مستوى الأداء.

فالعمل في منظمات المجتمع المدني يعتبر وحدة متكاملة، وكل تخصص بالمنظمة يؤثر ويتأثر بالتخصصات الأخرى، فلكي يكون البناء قويا لابد من تماسك وارتصاص الأحجار المشكلة للبناء.

كم سيكون مردود الأداء مرتفعا حين يسهم قسم العلاقات العامة في رفد قسم المشاريع بجهات مانحة، وحين يسهم القسم التقني في رفد قسم المحاسبة بالبرامج والتطبيقات التقنية المفيدة للمحاسبة، وحين تسهم جميع هذه الأقسام في أحد الأفرع برفد الفرع الآخر بالمعلومات والعلاقات والتغطية الإعلامية.

بالمقابل كم سينخفض الأداء حين تعمل كل إدارة تخصصية بشكل منفصل عن الإدارات الأخرى، كم ستكون قيمة الهدر إذا لم تستفد إدارة العلاقات العامة من الشخصيات التي تحضر الدورات التي تشرف عليها إدارة التدريب، وكم سينخفض الأداء إذا لم ينسق أحد الأفرع في مشاريعه مع الفرع الآخر!!!

إن التخصص في منظمات المجتمع المدني هو أمر في غاية الأهمية، لكن لكي يكون التخصص فاعلاً لا بد أن تتعاون كل إدارة تخصصية مع باقي التخصصات، وتحدث معلوماتها وأنشطتها بناء على الملاحظات والمقترحات التي تردها من الإدارات التخصصية الأخرى، فالفصل والتجزئة هو أداة تهدم التخصص، والتكامل والتنسيق هو سر نجاح العمل التخصصي.

لمحة عن جمعية سنابل الشام الخيرية

تعريف: هي جمعية إغاثية طبية دعوية تساهم في تنمية الفرد المسلم تنمية إسلامية متوازنة في فكره وشخصيته، وتلبي حاجاته الأساسية ليعيش حياة كريمة.

تأسست الجمعية في تركيا -اسطنبول، بموجب القرار رقم (٥٩/٤٧٢١) بتاريخ (٢٠١٣/١/١٥).

رؤية الجمعية

أن تكون في مقدمة المؤسسات الخيرية العالمية الداعمة لشعوب العالم الإسلامي.

رسالتها

هي جمعية تهتم بالفرد المسلم في كافة جوانب شخصيته، ونتبع في ذلك كافة الوسائل الشرعية ووفق الإمكانيات المتاحة في البيئة العاملة فيها.

مجالات عمل الجمعية:

-المجال الإغاثي.
-المجال الطبي.
-المجال الدعوي.

المناطق التي تعمل فيها الجمعية:

-دمشق وريفها.
-حلب وريفها.
-حمص وريفها.
-ريف حماة.
-ريف إدلب.
-ريف اللاذقية.

كما يوجد لدى الجمعية مكاتب في كل من المناطق التالية:

-ريف اللاذقية
-ريف حمص
-ريف إدلب
-وفي باقي المناطق تتعاون الجمعية مع المنظمات والجمعيات العاملة هناك.

المشاريع:

لمحة عن أعمال الجمعية في ١٤٣٤هـ ٢٠١٣م

-حملة عباس خان (تم إدخال عشرون سيارة إسعاف مع معدات طبية وأدوية للمشافي الميدانية بالتعاون مع منظمة Human Aid).
-توزيع طحين (قامت الجمعية بعدة حملات لتوزيع الطحين على القرى المنكوبة بالتعاون مع مؤسسات أخرى).
-إفطار صائم (توزيع وجبات إفطار على الصائمين في المخيمات والقرى).
-أضاحي العيد (قامت الجمعية بشراء الأضاحي وتوزيعها على كل من ريف حماة وقرى ريف إدلب وفي عدد من قرى جبل الأكراد والتركمان وفي حمص "حي الوعر").
-المشاركة في حملة نلبي النداء (توزيع سلال غذائية في كل من جبل الأكراد وريف حماة وإدلب وحمص للمناطق المحاصرة).
-فرحة عيد (توزيع ألبسة وهدايا على الأطفال بمناسبة العيد).
-كسوة شتاء (تم تقديم بطانيات وألبسة على القرى المنسية والمخيمات في كل من جبل الأكراد وريف إدلب وريف حماة ودرعا للمحتاجين والنازحين الجدد).
-بسمة أمل (فعاليات ترفيهية وتعليمية للأطفال ممن عانوا من القصف والنزوح).
-دعم لثلاث صيدليات ومشفى ميداني في الداخل السوري.
-إنشاء ودعم أفران في جبل الأكراد

لمحة عن أعمالنا ١٤٣٥هـ ٢٠١٤م:

-تسليم أربعة سيارات إسعاف دفع رباعي ومستهلكات طبية وأجهزة طبية وأجهزة اتصال وتقوية إشارة للهيئة الطبية في محافظة حماة (ريف حماه الشمالي).
-حملة طحين السنابل في ريف حماة الشمالي حيث بلغت الكمية حوالي (٢٢ طن من الطحين).
-مشروع اقرأ وارتق، تم من خلاله توزيع (٢٨٧٦٠) نسخة من المصحف الشريف في كل من ريف إدلب، وريف حماة، وريف اللاذقية، استهدفت فيها الجمعية المخيمات والمعاهد الشرعية التي تهتم بتحفيظ القرآن الكريم، كما تم التوزيع في (تركيا /كلس) لكل من جمعيتي صلاح الدين الخيرية وجمعية التنسيق الخيرية.
-توزيع (٣ طن) من التمور في ريف اللاذقية.
-مشروع المطعم الشعبي في مخيم اليرموك -دمشق (تم توزيع وجبات طعام على المحاصرين في المخيم لمدة ٢٢ يوماً).
-مشروع بسمات دافئة (كسوة شتاء) يهدف المشروع إلى إيصال اللباس والبطانيات للعائلات المهجرة والنازحة في كل من (ريف حماة -ريف إدلب -ريف اللاذقية -درعا).
-دعم مخيم حمام الشيخ عيسى (ريف جسر الشغور) من النواحي الخدمية والصحية.
-دعم مخيم في باب السلامة بالقرطاسية وأجزاء القرآن.

مشاريع قيد التنفيذ:

-مشروع أطعم الله من أطعمهم

١- إفطار صائم (ريف اللاذقية، ريف إدلب، ريف حماة، حمص وريفها، دمشق مخيم اليرموك).
٢-سلال غذائية (حلب المدينة، ريف اللاذقية، ريف حماة، ريف إدلب).

آمالنا غلبت آلامنا بقلم: عدنان أبو مازن

لن ينسى أي سوري حر ما تلقته هذه القرية الواقعة على الساحل السوري من أبشع أنواع الإجرام بحق أهلها من قبل النظام الطائفي الحاقد وأسامة أبو أحمد صاحب الإثنين وثلاثين ربيعاً من سكانها وهو أب لطفلة لم يتجاوز عمرها بعد السنة والنصف يعيش هو وزوجته وأهله في قريتهم (البيضا) حيث كان يعمل مزارعاً

بينما كان أسامة يقضي يومه كبقية شباب القرية بالعمل الدؤوب أتى يوم الخميس الثاني من حزيران عام ٢٠١٣ ليكون يوماً عسيراً عليهم

حيث دخل جيش النظام الفاجر على القرية واقتحمها ثم بدأ يجمع الرجال والنساء والشيوخ والأطفال كان منزل أسامة في آخر القرية فعندما حل الذعر وبدأت أصوات الرصاص وصرخات القتل تعلوا في سماء القرية خرج أسامة وزوجته وطفلته من بيتهم والرعب يزلزل قلوبهم وبدئوا بالركض عبر البساتين ولحقهم أهله لكي يلوذوا بالفرار تاركين ورائهم أرضهم ومنازلهم وأموالهم وكل ما يخصهم , خرجوا بلباسهم الذي كانوا يرتدونه فقط لكي ينجوا بأرواحهم من موت لا مفر منه.

وصلوا إلى خارج القرية باتجاه الطريق الواصل بين بانياس وطرطوس ونزلوا عند أحد أقاربهم.

مكث أسامة وعائلته لأسبوع هناك ثم استطاعوا الهروب إلى ريف إدلب المحرر عن طريق أحد الأشخاص الذين يعرفهم أسامة.

هرب أسامة وأهله من الموت ذبحاً بسكاكين شبيحة النظام ورصاصهم الغادر، تنفسوا الصعداء واستقروا في قرية محررة وراحوا يمارسون حياتهم اليومية وعادوا لكي ينتظروا الموت من جديد ولكن هذه المرة من القصف الهمجي بمدافع النظام ودباباته وببراميل الحقد المتفجرة وبصواريخ طائراته.

كان هذا حال كل السوريين الذين يعيشون في المناطق المحررة فهذا هو قدرهم المكتوب عليهم.

وساهم أسامة بالثورة ولكن ليس بحمله السلاح وإنما بعمله في توزيع بعض المواد الإغاثية لأهل المنطقة فهذا جهده الذي يستطيع تقديمه في المجال المدني وبعيداً عن المجال العسكري.

وفي صباح يوم الجمعة الثالث عشر من أيلول اجتمع أسامة وأصحابه أمام منزله لاحتساء كأس من الشاي كون ذلك اليوم هو يوم عطلتهم جلس الأصحاب الستة وكان أسامة سابعهم بدأت الجلسة وبدأت معها الذكريات الجميلة من الماضي البعيد عندما كانوا صغاراً وقف أسامة وسط أصحابه ليتكلم عن ذكرى جميلة مرت في حياته وعندها سمع الجميع صوت الطائرة وشاهدوها تقترب قليلاً لم يقوموا من مكانهم سريعاً فقد اعتادوا على هذا الوضع كون الطائرة ليست فوق قريتهم تماماً لكي يختبؤوا ولكن ماهي إلا لحظات حتى.....

تطلق طائرة النظام الحاقدة صاروخاً على بعد يقارب عشرة أمتار من جلسة الأصحاب وانفجر الصاروخ .... تطاير الجميع في الهواء .... أصيب أسامة بشظية في ظهره اخترقت الجلد لتصل إلى العمود الفقري وتؤدي إلى إصابة بالأعصاب وأصيب زميله الذي كان على يمينه بشظيتين إحداهما في الفخذ والأخرى بالكتف ولكن ..... استشهد أصحابهم الخمسة الأخرين

أسعف أسامة وزميله إلى أقرب مستشفى ميداني , كان وضعه صعباً, فركبوا له القثطرة البولية , وحولوه إلى تركيا , لعدم توفر الأجهزة الطبية اللازمة للإسعاف في وقتها, وصل الإسعاف التركي إلى الحدود السورية التركية حيث تم نقله إلى أحد المشافي التركية الحكومية و لم يجروا له أية عملية , بدئوا بتعليق السيرومات , وبدأ أسامة يصحوا قليلاً وهو يحس بالألم , أعطوه بعض المسكنات , و استمروا بإعطاء السيرومات له , وبعد حوالي تسعة أيام على هذا الحال دخل ممرض يتكلم العربية إلى غرفة أسامة وكان معه أخوه الأصغر منه بخمسة أعوام , قال لهم الممرض : أنت الأن شبه مشلول , ولست قادراً على الحركة , و لا على التحكم بطرح الفضلات خارج الجسم , سيبقى وضعك هكذا مدى الحياة , وعليك أن تخرج من المستشفى غداً , فلسنا قادرين على أن نقدم لك أي شيء مع الأسف .

خرج أسامة وفيه حرقة الألم لأنه لم يعد قادراً على أن يعيل عائلته ولا أن يقدم أي شيء لثورته ولكن يقينه بالله كبير، وأن الله سوف يشفيه لأنه أصيب في سبيله، وفي سبيل قضية عادلة، فذلك ما جعله يتغلب على آلامه قليلاً.

عاد أسامة إلى سورية، لكي يجلس مع أهله في وضعه هذا، وبعد عدة أيام قرر أسامة أن يذهب إلى مركز المعالجة الفيزيائية الوحيد في تلك المنطقة، عملاً بنصيحة زميله الذي أخبره بذلك،

ذهب أسامة في الرابع من تشرين الثاني من نفس العام إلى مركز المعالجة الفيزيائية , أنزله أخوه و صديقه من السيارة على النقالة الطبية , و أدخلوه المركز , لاحظ المعالج الفيزيائي أن أسامة مفعم بالأمل الذي اكتسبه من الله عز وجل , وبدأ أسامة بجلساته العلاجية , وراح يرتاد المركز ثلاث مرات أسبوعياً حسب أوامر المعالج , وبعد مضي شهرين على إجراء العلاج وفي الجلسة الرابعة والعشرين تحديداً , دخل أسامة كالعادة على النقالة الطبية التي يحمله عليها أخوه و صديقه , انتظروه خارج الصالة كالعادة منتظرين كي يفتح لهم طاقم المركز الباب ويخبروهم بأن يدخلوا ليحملوا أسامة .... وبعد حوالي ساعة من الزمن فُتحَ الباب، ولكن.....

إنه أسامة.... إنه يمشي بمساعدة العكازات، نعم، إنه أسامة، يمشي، فاضت عينا أخيه وصديقه بالبكاء، فهم لم يصدقوا ما يروه، ولم يتوقعوا ذلك، ولكن الأمل بالله الشافي المعافي ومن ثم عمل طاقم المركز، أدى لشفاء أسامة ما يقارب السبعين بالمئة، ومازال يستمر بعلاجه إلى يومنا، وسعادته كبيرة وأمله يزداد بأنه سيأتي يوم، ويعود ليمشي على قدميه تماماً كما كان سابقاً ناسياً الآلام التي أصابته.

ميثاق التنسيق بين المنظمات المدنية الإغاثية

ضمن جهود التنسيق والتشبيك بين منظمات المجتمع المدني أقام الاتحاد يوم الخميس الواقع في ٢٠١٤/٦/٥ لقاء جمع بعض المنظمات الإغاثية الهامة والفاعلة على الساحة وذلك لاعتماد ميثاق يهدف إلى التنسيق بين جميع المنظمات الإغاثية العاملة على الساحة السورية وقد حضر اللقاء تسعة من ممثلي المنظمات الإغاثية بالإضافة إلى كادر الاتحاد.

افتتح اللقاء د. خضر السوطري الأمين العام للاتحاد بالترحيب بالحاضرين وبيان أهمية هذا اللقاء وهدفه , حيث أنه يسعى لتنسيق جهود المنظمات العاملة في المجال الإغاثي, ثم ترك المجال للحاضرين ليتحدث كل منهم عن أهم نشاطات منظمته في المجال الإغاثي وكذلك أهم التحديات التي يواجهها كل منظمة على حده , مع اعطاء المجال للحاضرين كي يستفسروا من المتكلم إذا أحبوا .

بعد ذلك تبادل المجتمعون وجهات النظر فيما يخص جدول الأعمال ومناقشته . وبعد أخذ و رد توصل الحاضرون إلى بعض النقاط الأساسية شكلت الأرضية لميثاق للتنسيق فيما بينهم.

ميثاق التنسيق بين المنظمات المدنية الإغاثية :

١-توحيد سياسات وإجراءات واستمارات العمل(استمارة الأيتام – استمارة التوثيق .....الخ).

٢-تشكيل وحدة معلومات مركزية "تبادل المعلومات بين الموقعين" (يعتمد الاتحاد مؤقتاً ريثما يتم انتخاب لجنة تنسيق)

٣-التشارك في بناء مؤسسات متخصصة في مجال عمل إغاثي معين يؤسسها أعضاء المجلس ويشتركون في إدارتها (مؤسسة خاصة برعاية الأيتام , مؤسسة خاصة بالرعاية الطبية ..... الخ).

٤-التشارك في إنجاز المشاريع الكبيرة والاستراتيجية والبنية التحتية ضمن الإمكانات المتاحة.

٥-تشجيع العمل التخصصي بحيث يصبح لكل طرف قطاع معين يتخصص في العمل به مع مرور الوقت.

٦-التدريب المهني وتطوير مؤهلات العاملين في مجال العمل الإغاثي (يتم تحديد الاحتياجات التدريبية في أقرب اجتماع) .

٧-إصدار أبحاث ومطبوعات مشتركة .

٨-تكامل قاعدة البيانات المشتركة لمختلف الأنشطة الإغاثية والأبحاث.

٩-بحث آفاق وأفكار وإمكانيات التحول من الإغاثة إلى التنمية.

وفي نهاية اللقاء خرج المجتمعون بمجموعة التوصيات:

-الاتفاق على لقاء دوري كل اسبوعين

-استكمال دعوة المنظمات التي لم تحضر هذا الاجتماع واطلاعها على النتائج

-تحديد الاحتياجات التدريبية لكل منظمة في اللقاء القادم.

-البدء في موضوع سبل الانتقال من الإغاثة إلى التنمية

-تشكيل مجموعة الكترونية للتواصل والتنسيق

دورة السكرتارية التنفيذية برعاية الاتحاد

أقام اتحاد منظمات المجتمع المدني السوري بالتعاون مع مركز الأمل للدعم النفسي دورة بعنوان (السكرتاريا التنفيذية) قدمها المدرب د. أسعد الأسعد وذلك في مركز الأمل للدعم النفسي بمدينة أنطاكيا خلال يومي السادس عشر والسابع عشر من حزيران بحضور ٤٥ متدربا ومتدربة يمثلون ٢٥ منظمة وجمعية ومؤسسة تعليمية. في افتتاح الدورة رحب المهندس يوسف محمد بالحضور وقدم عرضا عن أهمية المجتمع المدني، ثم تحدث عن اتحاد منظمات المجتمع المدني منذ نشأته مستعرضا باختصار مسيرته خلال العامين الأول والثاني من نشأته، وخطته للعام الثالث.

كما تم توزيع استبيانات لتحديد الاحتياجات التدريبية لكل منظمة ليتم بناء عليها توجيه الخطة التدريبية للنصف الثاني من العام. بعد ذلك افتتح د. أسعد البرنامج التدريبي الذي استمر لمدة يومين متتاليين بواقع ٧ ساعات يوميا، وقد غطت الدورة المواضيع الأساسية التي تهم العاملين في حقل السكرتاريا التنفيذية مفهوم السكرتارية. وقد تخلل الدورة أنشطة تدريبية وورشات عمل وعروض فيديو وسكيت شات لمحاكاة الواقع لتعزيز التفاعل بين الحضور وتقديم تدريب يؤهل المتدربين لتطبيق ما تعلموه في أرض الواقع. وفي ختام الدورة تم تقديم الشهادات للمتدربين، كما قدم منسق التدريب بالاتحاد درع شكر وتقدير لمركز الأمل، وقد تم التقاط صور تذكارية للحضور على أمل اللقاء القريب في دورة قادمة

WAR CUP 2014
SYRIA
Syrian children need
YOU to be their
Champion.

عمالة الأطفال في تركيا

تقرير محمد غريبو- مسار برس

تعدّ ظاهرة عمالة الأطفال من أخطر الصعوبات التي تواجه اللاجئين السوريين في تركيا وتهدد مستقبل أبنائهم، إذ أصبحت العائلة السورية اللاجئة آلة تعمل بكل طاقتها من أجل التغلب على مصاعب الحياة المختلفة والمتمثلة في تأمين إيجار البيت ودفع فواتير الكهرباء والمياه والتي باتت همومًا تثقل كاهل الأسرة السورية، وتدفع بها إلى تشغيل أطفالها لتأمين مصاريفها.

ويعمل معظم الأطفال السوريون في أعمال شاقة – قياسا بأعمارهم – بأجر زهيد ولساعات طويلة من النهار، خاصة في المطاعم والأفران وورشات الحدادة والنجارة، كما يعملون أحيانا بمهن لا تليق بطفولتهم كتهريب الدخان أو بيعه في الأزقة والطرقات أو على إشارات المرور بين السيارات.

في مدينة كلّس الحدودية، وفي محطة الحافلات أثناء توجهنا إلى مدينة غازي عينتاب التقينا في الحافلة بأحمد ذي الـ١٣ عاما وعدد من أصدقائه الذين يحملون أكياسا سوداء وحقائب فيها دخان مهرب من سورية، متوجهين بها إلى مدينة غازي عينتاب عبر طريق تنتشر فيه عدد من حواجز الجيش التركي "جندرما"، والتي تفتش جميع الحافلات بحثا عن البضائع المهربة لمصادرتها واعتقال أصحابها.

يخبئ أحمد ورفاقه الدخان عادة بين ملابسهم أو في حقائب صغيرة يحملونها بأيديهم، أو تحت مقاعد الركاب في حال أوقف الجيش التركي الحافلة للتفتيش.

أما إذا ضُبطت البضاعة فتُصادر ويُعتقل صاحبها لفترة يومين إلى ثلاثة، أو يُرحّل إلى سورية. ويقول أحمد إنه اعتقل حتى الآن ٣ مرات أثناء عمله إلا أن الجيش التركي أطلق سراحه لصغر سنه.

يتحدث أحمد عن عمله، واصفا إياه بالـ " جيد"، فالأتراك يرغبون بالدخان السوري لرخص ثمنه، إذ يبلغ سعر العلبة الأغلى عندهم ٧ ليرات تركية أي حوالي ٣,٥ دولار، في حين يباع الدخان السوري المهرّب بنصف الثمن تقريبا.

أما عصام – صديق أحمد في مهنة التهريب – فيعمل منذ سنة، ويرى أن "العمل في الورشات مع الأتراك فيه مشاكل كثيرة"، وبعد أن عمل عصام في ورشة للخياطة وجمع مبلغا من المال قرر التوجه للعمل في التهريب، وفي كل مرة يحمل ٢٥ "كروز" قيمته ما بين الـ ٤٠٠ إلى الـ ٥٠٠ ليرة تركية، ويشير عصام إلى أن عمله الجديد أفضل من العمل في الخياطة، إلا أنه "في حال مصادرة البضاعة يضيع التعب كله سدى".

> مستقبل ضائع في ورشات العمل.. وحياة بين الطرقات

أوقفتنا دورية للجيش التركي في مدخل مدينة غازي عينتاب للتفتيش، إلا أن مجموعة المهرّبين الصغار كانوا ذوي حظ جيد إذ لم تكتشف الدورية مكان الدخان بعد أن خبّؤوه تحت المقاعد.

مع وصولنا إلى مدينة غازي عينتاب، وأمام كراج كلس، صادفنا طفل اسمه حسين من قرية عزيزة بريف حلب عمره ١٠ أعوام قدم إلى تركيا منذ ٣ أشهر ويعمل في فرن للخبز من الساعة السابعة صباحا وحتى الثامنة مساء، أي حوالي ١٣ ساعة يوميًا.

يقوم حسين بتوصيل الطلبات للزبائن وتنظيف الفرن ويساعد العمال فيه، ويحصل على ٥٠ ليرة تركية أسبوعيا أي ما يعادل ٢٥ دولارا، يقدمها إلى والديه مساعدة لهم في تأمين مصاريف الحياة.

وعندما سألنا حسين عن مدرسته وعما إذا كان يحنّ إليها، أجابنا بأنه يفضل العمل على الدراسة لأن صاحب الفرن يحبه ويهتم به فأنا نسيت المدرسة وتعودت على عدم وجودها في حياتي بعد ما يزيد عن ٣ سنوات من التشرد".

وليس حسين إلا واحدا من مئات الأطفال السوريين الذين يعملون في محال مدينة غازي عينتاب وورشاتها؛ إذ توجد نسبة كبيرة منهم في ورشات الخياطة والحدادة والمطاعم والمقاهي، في حين يقوم الكثيرون ببيع الخبز السوري في الطرقات.

والمحظوظ من هؤلاء الأطفال من يجد عملا مريحا كمحمود (١٥ عاما) الذي يعمل مترجما في إحدى الصيدليات بمدينة أورفا. ويحصل محمود على ٧٠ ليرة تركية في الأسبوع، حيث يجلب الدواء للزبائن ويعمل من الـ٨ صباحا وحتى الـ٧ مساء، وقد تعلّم اللغة التركية بعد أن خرج من سورية منذ سنة و٨ أشهر.

وفي مقام نبي الله إبراهيم عليه السلام بمدينة أورفا كذلك، حيث يعج المكان بالسياح والزوار، وجدنا أطفالا سوريين يضعون أمامهم موازين ويدعون الناس إلى قياس وزنهم مقابل بضع قروش، ومنهم من كان يحمل فوق رأسه طبقا من الكعك يجوب به في باحات المساجد.

حمود أحد هؤلاء الأطفال في العاشرة من عمره وهو أكبر أفراد أسرته عمرًا، اشترت له أمه ميزاناً يضعه أمامه في ساحة المقام، ويجمع من عمله ما بين ٦ إلى ٨ ليرات في اليوم الواحد، يزن الواحد نفسه على ميزان حمّود بـ٢٥ قرشا تركيا فقط.

ويبدو أن المدرسة باتت آخر ما يفكّر به هؤلاء الأطفال الذين يتصدّون لصعوبات الحياة في الطرقات والورشات، فضلا عن أنها أصبحت لدى كثيرين منهم ذكريات، دون أن يشعروا بخطورة ذلك على مستقبلهم ومستقبل بلدهم سورية، ما يتطلب من القائمين على النشاط التعليمي في مؤسسات المعارضة السورية دق ناقوس الخطر، لأن هؤلاء الأطفال هم من يفترض فيهم أن يقودوا سورية الغد، ويبنوا مستقبلها الذي ضحى من أجله عشرات الآلاف

خمسة عشر رأساً من شبيحة الأسد مهر لأم الشهداء في أغرب خطبة

فوجئ عدد كبير من المعتصمين أمام بوابة السفارة السورية احتجاجاً على انتخابات الدم بأغرب عرض زواج حينما تقدم الحاج أحمد الرميلات، عضو مجلس القبائل والملقب بحكيم المجلس، بطلب يد السيدة عمشة الفاعورية، الملقبة بأم الشهداء، التي استشهد أربعة من أبنائها وزوجها على يد قوات النظام في حمص، ودأبت على المشاركة في المظاهرات ضد النظام في كل من سوريا والأردن، مرتدية ثوبها العربي الموشى بعلم الثورة.

والغريب في عرض الزواج هذا أن أمّ الشهداء طلبت مهراً لها ١٥ رأساً من شبيحة الأسد ومؤجل مهرها عبارة عن ٥٠ رأساً في حالة الطلاق، ووافق الحاج إبراهيم (٧٥ عاماً) الذي استشهد أيضاً اثنان من أبنائه جرّاء الحرب الدائرة في سوريا منذ ثلاث سنوات على هذا الطلب.

وفي توضيحه لما حصل خلال الاعتصام أمام سفارة النظام الأسدي في عمان بتاريخ ٣/ ٦ / ٢٠١٤ أوضح قريب "أم الشهداء" الشاعر هاني العرفي (أبوعمر) أن قصد الحاج أحمد الرميلات وهو كبير في السن من عرض الزواج على العمة عمشة أن هذه الإنسانة تشرّف كل رجل لمواقفها الشجاعة في الثورة منذ انطلاقتها، فهي أم الجميع أم الشهيد والجريح والمعتقل واليتيم، وقدمت في الثورة كل ما لديها، ومازالت بهمة ثورية عالية، ووافقت العمة عمشة على طلب الزواج لكن بشروط المقدم والمؤخر فطلبت مقدماً لها ١٥ رأس شبيح، وطلبت ٥٠ رأس شبيح مؤخراً لما بعد الزواج.

ووافق الحاج إبراهيم على طلبها ولكن لم يتم عقد القران كما نشرت بعض الصحف والمواقع، فعقد القران لا يتم إلا بتحقيق أول شرط وهو المقدم المطلوب ١٥ رأس شبيح.

وبدورها أكدت السيدة عمشة التي تنتمي لعشيرة الفواعرة في حمص (الحناحنة) أنها قدمت للثورة السورية المباركة أغلى ما تملك وهم أبناؤها الأربع وزوجها، وهي مستعدة أن تضحي بنفسها من أجل الوطن، كما شدّد الحاج إبراهيم على متابعة الثورة حتى يتخلص الشعب السوري المنكوب من طاغية الشام الباغي بشار وزمرته القاتلة.

الطفلة رغد "القبور ملجأ للحياة"

يتغير لون وجه "الطفلة رغد" بمجرد سماع صوت الطائرة في سماء بلدتها في عقرب، تركض إلى الحفرة القريبة من المنزل، كلما اقترب صوتها، وهي تحث الجميع على الإسراع في الهروب إلى حفرة مجهزة خارج المنزل.

تختلف "رغد" مع أخوتها الثلاثة على مكان إسناد ظهرها على الحائط الترابي للملجأ، تريد أن تكون على طرف الحفرة من جهة المخرج، لتكون أول الخارجين كما كانت تتصارع مع زملائها على الجلوس في المقعد الأول في الصف، حين كانت تذهب الى المدرسة قبل ان يبدأ القصف، كما قالت.

نجت "رغد" من قصف حولّ أحد الملاجئ العادية (قبو) إلى قبر في أول أيام السنة الحالية، التي بدأها النظام بقصف بلدتها بـ "ست" غارات ألقت خلالها المروحيات العسكرية براميلها على أحد الملاجئ، ما أسفر عن استشهاد أطفال ونساء وجرح العشرات، وأعاق الدمار الهائل في الأبنية وصول السيارات لإسعاف الجرحى.

أخرج المسعفون الأطفال من الملجأ المدمر، كانت رغد أول الخارجين، على كتفها قطرات دم، تصرخ بهلع، وتضرب على رأسها، وتقفز مكانها، حاولت أمها الإمساك بها وتهدئتها دون جدوى انطلقت في الشارع نحو النور، وأصبحت في صمم عن كل ما يقوله الناس حولها في محاولة إقناعها أن الخطر زال.

وتبعها الجميع من النساء، والأطفال يركضون بعد تخطي الظلام و الغبار المتصاعد نتيجة القصف، دون أن يلتفتوا وراءهم، والصراخ يطغى على كل صوت، حتى صوت المروحية التي لازالت تحوم في الأعلى.

حدث هذا القصف حالة من الخوف، والرعب في صفوف الأطفال الذين كانوا داخل الملاجئ في البلدة المحاصرة، زاد من وقعه الظلال في الملجأ، الذي كان تحت أحد الأبنية، والغبار الكثيف الذي ملأ الشوارع حتى أن المسعفين استخدموا المصابيح للبحث عن الجرحى و الناجين لصعوبة الرؤية.

تحفر الملاجئ بعمق يتراوح بين ٢-٣ امتار، وعرض بين ١-٢ متر لحماية الأطفال من القصف الذي لا يميز بين مدني، أو عسكري، ولا حتى بين البشر والحجر حسب تعبير والد رغد.

وتشبه هذه الملاجئ القبور، من حيث العمق، والشكل، والظلام، ليكون هذا القبر ملجأ للحياة من قصف طائرات النظام.

أجبر الناس على استخدامها بعد تزايد حدة القصف بالبراميل التي باتت تدمر المبنى كاملاً، وتحوله الى ركام، لا تنفع معه الاقبية تحت المساكن، فيحفرها سكان المدن في حدائق المنازل، بينما يحفرها سكان الريف في الأراضي الزراعية القريبة.

رسالة لمن شارك في انتخابات الدم

بقلم أبو أحمد قسالمة

إن المشاركة في الانتخابات قبل ٢٠١١ كانت مفهومة نوعًا ما , أما الآن فمبررات الخوف غير منطقية ، وأنا لا أتكلم عن الاضطرار الحقيقي لكن عن العبودية الطوعية ،
صدقوني ..
لن يقارنوا بين الأرقام الوطنية ..
ولن يضعوا الممتنعين عن التصويت في المعتقل ..
ولن يقتلوا من لم ينتخب..
ترفعوا عن هذا التفكير الساذج والسطحي
ببساطة ليس لأن القبضة الأمنية غير قادرة على ذلك فحسب ،،
بل لأنّ النتائج (كما كل دورة) محسومة والكثافة العددية هدفها الإعلام الخارجي فقط ..
لن أكلمك بالعواطف عن أن صوتك سيكون [لقتل طفل، أو لهدم منزل ، أو لاعتقال بريء]

لو كنتَ تراعي الله لما أصابك خوف العبيد

الأمر تجاوز العاطفة الباردة وأصبح مقززًا جدًا إيجاد مبرر.
إعلم أخي أنهم هم يريدون أن يكسروا روح التمرد فيك، ويرجعوا القيد حول عنقك فلا تقبل.
بعضنا أعجبه القيد كونه مزركش وملوّن. ولم يعد قادرًا على بذل المزيد لذلك فأنا أقول لك ..
إنّ أول ما ستفقده حين انتخابك هو " احترامك لنفسك "
وشخصيًا لا أعلم عقوبة تُصيب " الأحرار " كجرح الكرامة إن كانت لازالت موجودة عندهم..
ستقول لي "لكن صوتي لن يؤثر بالنجاح أو الإخفاق" أقول لك :
حتى وإن كان صوتك لن يغيّر شي لكن "كرامتك أين ستكون"
إن كنتَ لا زلتَ تؤمن بعالم القيم ستتفهم رأيي وإن كنتَ تجاوزت ذلك فكلامي سيكون باردًا باهتًا عندك ..
اعلم ..
هناك فرقٌ شاسع بين المقاطعة المقصودة واللامبالاة
فرقٌ جوهري تشعر به من داخل نفسك
لذا ترى بعض الناس " هداهم الله " خوفهم مَرَضيّ
يخشى من كل شيء ومن أي شيء
لهؤلاء أقول: لو كنتَ تراعي الله في كل خطوة من خطواتك لما أصابك خوف العبيد

مخيم أم المؤمنين في ريف ادلب

إن صراعنا الشديد والطويل مع النظام الديكتاتوري المدعوم بمنظومة طائفية تمتد من الهند مرور بباكستان ومركزها طهران وخزّانها البشري في العراق إلى قواتها الخاصة في جنوب لبنان المتمثلة بحزب الله الشيعي، نجم عنه عدد كبير من الشهداء الذين تركوا خلفهم عائلاتهم وأسرهم وأطفالهم. من هنا كانت الحاجة الى مخيم يكون خاصاً بعائلات الشهداء بالدرجة الأولى ومن ثم عائلات المجاهدين الذين لا يرون أسرهم سوى مرة أو مرتين في الشهر (وذلك بسبب ظروف القتال الصعبة)، فقرر مجموعة من الشباب الطيبين وعلى رأسهم الشيخ عبد المانع العجمي بإنشاء مخيم أسموه مخيم أم المؤمنين بتاريخ ١٥\١١\٢٠١٤ في ريف ادلب.
وقد تم إنشاءه بأفضل المعايير حيث تم وضع بيوت مسبقة الصنع من أفخم المعامل التركية، وتم تشييد مدرستين مدرسة خاصة للبنات ومدرسة اخرى للبنين كما يحتوي المخيم أيضاً على عيادة طبية بكادر طبي جيد تستقبل الحالات المرضية في المخيم ومسجد وحديقة خاصة للأطفال تضم ألعاب ترفيهية. وقد تمت توسعة المخيم أكثر من مرة وذلك ليضم أكبر عدد ممكن من أسر الشهداء (أرامل –أيتام) مما سبق فإن ما يميز المخيم هو تخصصه في إيواء أهالي الشهداء (أرامل-أيتام)، وجود مولدات ضخمة تؤمن الكهرباء أكثر من ١٢ ساعة يوميا، وجود بئر ماء يغطي احتياج المخيم وجود غسالات اتوماتيك للتخفيف عن الأهالي، وجود حديقة خاصة تضم ألعاباً للأطفال، معاهد لتحفيظ القران، وجود عيادة طبية داخل المخيم تأمين احتياجات أهالي المخيم من طعام ولباس.

اجتياح بقلم ابتسام جاكوش

تزوجت عائشة قبل الثلاثين من سنواتها بقليل, تزوجت ابن عمها, برغم خطورة هذه الخطوة, التي عارضها كبار العائلة, فالأسرة بكاملها مصابة بالداء السكري, تتوارثه الأبناء عن الآباء, لكنه ابن عمها, بينها وبينه عهد ووعد, رفضت من أجله جميع خطابها, ابن عمها فقير, لكنه شهم كريم, رفيع الخلق, حذرها عمها الطبيب: ربما تحرمين الذرية السليمة, وحذرتها أمها: ستعيشين طوال عمرك في فقر وفاقة, ستحرمين فاخر الأثاث وأنيق الثياب, ستسكنين معه منزلا صغيرا في حي متواضع, سيشيخ زوجك باكراً, ويدب العجز في جسده وروحه, لكنها أغلقت أذنيها عن كل كلام وتم لها ما أرادت.

في الشهر الثاني بدأت تشعر بأعراض الحمل، أسرت فرحتها في نفسها ولم تخبر بها أحدا سوى زوجها، لكنها لم تستطع كتمان الخبر عن السكر المرتفع في دمها، إذ سرعان ما أحاط بجنينها فأسقطه، في شهره الرابع.

مرت بعد ذلك شهور، كانت عائشة خلالها تتم صلاتها وتنظر إلى السماء مناجية ربها، تعلن بين يديه بأنها راضية بكل أحكامه، مرة أخرى حملت وأجهضت، ثم حملت وأجهضت، ولم يؤثر كل ذلك على علاقتها مع ربها، ولا على محبتها لزوجها وأهلها وجيرانها.

غصة عميقة كانت تستوطن قلبها, شهادتها الدراسية المركونة في درج خزانتها تؤلمها كدمّل خفي, ما تركت مسابقة لتعيين مدرسات إلا وتقدمت اليها, ما تركت فرصة إلا وحاولت استغلالها, عساها تفوز بعمل تعين به زوجها على تبعات الحياة, لأن معظم ما يكسبه من مال ينفقه ثمن أدوية له ولها, تطلب العمل لترتقي بمستوى حياتها المادي درجة, أو نصف درجة, لكن وجود عمها في السجن, بل غيابه منذ ثلاثين عاما وانقطاع أخباره, بتهمة الانتماء إلى جماعة الاخوان المسلمين, كانت ذريعة كافية لدى وزارة التربية, وكل الوزارات, لحرمانها من أي عمل حكومي, وتجميد شهادتها في درج الخزانة.

أسرعي يا عائشة، الحافلة تقف بانتظارنا، لن يبقى لنا مكان فيها لو تأخرنا...الازدحام في الساحة على أشده ...

لم تجب عائشة، اختنق صوتها بالدموع فآثرت الصمت، ماذا تأخذ من هذا البيت وماذا تترك؟ كل ما فيه عزيز على نفسها حبيب إلى قلبها، جمعت بعض ملابسها وملابس طفلها في حقيبة صغيرة وحاولت التذكر: علبة الحليب، الرضّاعة، بعض الفوط والمناشف، كيس يحوي أدوية مضادة للالتهاب، وخافضات للحرارة، والمسكنات، أدويتها وأدوية زوجها

دعي كل شيء وتعالي، هناك سنجد سوقا قريبا فيه كل شيء، نشتري منه ما ينقصنا.

ما زالت تختنق بعبراتها فلم تجب، هذا بيت أحلامها ومستقر سعادتها، أتتركه؟؟ لمن؟ للشبيحة يعيثون فيه فساداً ويكسّرون كل شيء؟ في كل ركن من أركانه لها ذكريات جميلة ومواقف لا تنسى، مشت خطوة باتجاه الباب ثم تراجعت قاصدة المطبخ لتحضر زجاجة تملؤها بالماء، ربما يظمأ ابنها في الطريق فلا تجد ماء لتسقيه.

لحق بها زوجها، أمسك ذراعها وسحبها إلى خارج البيت، ثم صفق الباب خلفه بعنف، جاء الانذار قبل ساعة من الآن، بأن الجيش والشبيحة سيجتاحون الحي، لا وقت للملمة الأشياء والذكريات، كل ما في البيت يهون أمام انتهاكهم للأعراض، ركبت الحافلة إلى جانب زوجها وانطلقا..

راحت تكفكف دموعها بصمت، وتحاول اسكات ابنها الباكي، التفتت إلى الخلف، رأت الدموع والقهر في كل العيون، والصمت يخيم على الحافلة، يجرحه بكاء الأطفال، قدمت للصبي زجاجة اللبن فعافها، قدمت له الماء فلم يشرب، ولم يكف عن بكائه، ترى هل يشعر طفل عمره ستة أشهر بالخطر المحيق بأهله؟ راحت تهدهد بين ذراعيها، ليس عمر وحده الطفل الباكي في هذه الحافلة، كل الأطفال يبكون، وكل الأمهات تحاول اسكات أطفالها وهي تبكي، وضعته في حجرها وراحت تراقب المشاهد المتعاقبة أمام عينيها من خلف الزجاج المغبر، الرعب ينتشر في الدروب وعلى الأبواب المغلقة، بعض من رجال الجيش الحر يحرسون الطريق، شعرت ببعض الأمان، ليتهم يستطيعون حماية بيتها وموطن سعادتها وأحلامها من عبث العابثين.

وصلت الحافلة إلى حي المشروع بعد وقفات عديدة أمام حواجز التفتيش، تلقى خلالها الرجال والنساء بذيء الشتائم بصمت، توقفت، أنزلت ركابها واستدارت عائدة من حيث أتت، لنقل عائلات أخرى، تهرب بأفرادها من ذل وخطر ذلك الاجتياح

تفرق الركاب بين الشوارع والأزقة الخالية، كل يبحث لنفسه عن مأوى في بيت صديق أو قريب، ريثما تنتهي الأزمة، مشت عائشة إلى جانب زوجها، لا داعي للحيرة، فأمها تسكن هنا في بيت متسع مريح، تدور بين جدرانه وحيدة بعدما استشهد ابنها عمر، لذلك طلب من عائشة أن تسمي ابنها على اسم خاله الشهيد

الداء السكري تغلغل في جسد زوجها، غير عابئ بدواء ولا حمية، تمشى على مهل عبر السنوات، اصطنع لنفسه مستوطنات في أجزاء من الجسد المنهك، واتخذ قاعدة عريضة في رجله، تورمت القدم حتى ضاق بها الحذاء، وراح ينحت منها أجزاء لعله يستريح، لذلك سار الرجل في موكب النازحين، يظلع متمهلا متألما، وسارت عائشة خلفه بخطوة كعادتها، لتعزز احساسه بأنه السيد، وأنه القائد، في أسرته وبيته المتواضع.

تفرق جمع النازحين في الأزقة ومداخل البنايات اتقاء لرشقات من الرصاص انهمرت عليهم من حاجز قريب، انتظروا حتى سكت الأزيز، ثم راحوا يواصلون السير، ما زال بيت الأم بعيداً، حمل الرجل حقيبة زوجته، وتركها تحمل عمر، حمدت ربها اذ كف الطفل عن بكائه، وألقى برأسه على كتفها باستسلام، ربما أنهكه البكاء فنام، قالت في سرها، فهذا يريحها ويريحه.

الجو بارد، نحن في منتصف آذار، أطرافها تكاد تتجمد، لم يمهلها زوجها لترتدي ثقيل الملابس، السير السريع يعطي لجسمها بعض الحرارة، لكنها حرارة غير كافية لإسالة العرق، فكرت بقلق: أي شيء يجعل العرق يسيل على ظهرها بهذه الغزارة؟ أهو داء السكري؟ ربما، في هذه الحالة لابد من العودة للطبيب.

العرق الحار تشعر به يسيل غزيرا على ظهرها، أسرعت تلحق بزوجها لتخبره، العرق تجاوز ظهرها إلى ساقيها، حذاؤها ابتل حتى صارت تخب فيه بشكل يعيق سيرها، ذراعها اليمنى تخدرت من ثقل عمر، سمت باسم الله خشية إيقاظه، قربته من صدرها لتنقله إلى ذراعها اليسرى، نظرت في وجهه ثم أطلقت صرخة حادة وانهارت مرتمية على الإسفلت، كانت روحه ترفرف مع الملائكة، وكان وجهه مثقوباً برصاصة.

اجتماع الشبكة التعليمية الثالث برعاية الاتحاد

ضمن جهود اتحاد منظمات المجتمع المدني السوري الرامية الى تشبيك وربط المنظمات مع بعضها من جهة ومع جهات دوليه واقليميه من جهة أخرى واستمرارا لسلسة الاجتماعات الخاصة بالشبكة التعليمية في اسطنبول عقد يوم الأحد ٢٠١٤/٦/٢٩ في مكتب الاتحاد في اسطنبول اجتماع الشبكة التعليمية الثالث بحضور السيد علي كورت الأمين العام لاتحاد المنظمات الأهلية في العالم الإسلامي والسيد عزام خانجي مدير التربية والتعليم في الحكومة السورية المؤقتة وعدد من مدراء المدارس السورية في اسطنبول. افتتح الاجتماع د. خضر السوطري الأمين العام للاتحاد بالترحيب بالحضور وتهنئتهم بحلول شهر رمضان المبارك وطلب من السادة المدراء تقديم مطالب تخص العملية التعليمية بحيث تكون هذه المطالب مهمة واستراتيجية. ثم تكلم السيد علي كورت وهنأ الحاضرين بحلول الشهر الكريم وأكد على أهمية البند الثاني من جدول الأعمال المتعلق بمتطلبات المدارس وشدد على أمور رئيسية يجب معرفة أسبابها وإيجاد حلول لها منها التسرب من المدارس وموضوع التعليم المهني وموضوع الاعتراف بالشهادات وتوحيد المناهج. كما أكد على ضرورة الاتحاد بين المدارس للخروج بمطالب أساسية سيقوم بإيصالها للسيد رئيس الحكومة التركية رجب طيب أردوغان خلال لقائه معه الأسبوع المقبل.

بعد ذلك قدم السيد عزام خانجي تقريراً عن آخر نتائج اتصالات وزارة التربية والتعليم في الحكومة المؤقتة حيث تم التواصل مع وزارة التربية والتعليم في الحكومة التركية ونقل عنهم اعترافهم بالشهادة السورية التي نظمها الائتلاف في العام الماضي وأبلغوه أنهم وقعوا على القرار وقعوا على القرار منذ ثلاثة أيام كما أبلغوه أيضاً أنه يمكن للطلبة السوريين التقدم للجامعات التركية من خلال توفر ثلاث شروط:

- وجود شهادة التومر
- وجود جواز سفر(أو بطاقة لاجئ)
- إجراء امتحان دخول الجامعات

وتم إخباره بأن هناك قرارات ستصدر من الحكومة التركية في شهر آب تنظم عمل المدارس السورية حيث ستكون هناك معايير لتحديد مدراء المدارس وكذلك المدرسين. ولدى سؤال السيد خانجي عن موضوع التراخيص أجاب أنه لا يحق للحكومة المؤقتة في تركيا إعطاء تراخيص للمدارس وإنما التراخيص تكون

من الحكومة التركية. كما ذكر السيد عزام المدارس التي يرتادها السوريون على أساس أنها مدارس داخل المخيمات وخارجها بالإضافة للمدارس التركية، كما نقل عن وزارة التربية التركية أن الوزارة بإمكانها استيعاب ما يقرب من ٥٠ ألف طالب في مرحلة ما قبل التعليم الجامعي.

وبعد أن انتهى السيد خانجي طلب د.السوطري من المدراء تلخيص مطالب العملية التعليمية كل حسب ما يراه مهما. فعرض السادة المدراء أهم متطلبات العملية التعليمية من وجهة نظرهم وبعد مشاورات وتساؤلات اتفق المجتمعون على تشكيل لجنة مؤلفة من:

السيدة علا بغجاتي رئيسة مجلس الإدارة بمدارس قادمون، والسيد سعيد دينيز اوغلو المدير التنفيذي لجمعية الوحدة والتعاون السورية، والسيد جهاد الشيخ أمين سر مجلس مدراء المدارس تجتمع في اليوم التالي في مقر الاتحاد لإعادة صياغة المطالب وتقديمها مع البيانات للسيد علي كورت ليقدمها بدوره لرئيس الوزراء التركي في اجتماعه معه وهي:

١. تأمين المكان المناسب للمدارس
٢. تأمين وسائط نقل الطلاب بالتعاون مع الحكومة ودعم نقل الطلاب
٣. تأمين الكوادر التعليمية المؤهلة جيداً والمدربة
٤. تأمين رواتب العاملين فيها.
٥. تأمين الكتب والقرطاسية والمنهاج الموحد.
٦. تأمين تعليم اللغة التركية
٧. إنشاء مدارس للتعليم المهني
٨. إيجاد حلول للطلاب المتسربين لما له من أثر سلبي على المجتمع السوري والتركي
٩. مشكلة التسجيل بالجامعات
١٠. إيجاد صيغة قانونية سهلة لترخيص المدارس

لم يجدوا يومها شاحنة معتقلين

آلاء وردة في وكر الذئاب(٢)

ذاهبة إلى حمص

فأخذوني إلى شرطة برزة، قضيت ثلاثة أيام وكأنها ثلاث سنوات ثلاثة أيام بدون طعام، تحت الأرض، دون شمس أو حتى مجرد إنارة

سيارة السجناء

في صباح اليوم الرابع نقلوني إلى حمص، وضعوني في سيارة تشبه برّادات المواشي أو اللحوم، ووضعوا الشباب المتعقلين من الخلف، وكوني الامرأة الوحيدة، وضعوني مع السائق ومعاونه من الأمام

كانت معاملة السائق جيدة نوعا ما، حيث كان ينتظر المعاون لينزل من السيارة ويقوم بتسليم المعتقلين للأفرع المطلوبين إليها، ويسألني عما جرى معي في الفرع، حدثته عن المعاملة الوحشية التي رأيتها، فقال لي "احمدي ربك ما اغتصبوكي، الله وكيلك جبت بنات من أفرع طرطوس، مغتصبينن كل ٥ او ٦ شبيحة مع بعض، ولسا الفرع يلي رايحتيلو أضرب"وصلت إلى حمص، عند دوار تدمر، كان هناك تشييع لإحدى فطائس النظام، ولأن الطريق كان مزدحم، سار السائق عكس السير، فأطلق المشيعون علينا الرصاص، أحسست أنها رصاصات رحمة، وأنها ستنجيني وترحمني من الذهاب إلى جحيم الأمن العسكري، فجلست متصدرة السيارة بينما السائق والمعاون مختبئين.

فرع الأمن العسكري

سلموني للشرطة العسكرية، كانت المعاملة سيئة جداً، حيث قاموا بضربي فور وصولي، دون أن يعرفوا من أنا وما هي تهمتي، وبعد انتهاءهم من الضرب، وضعوني في الحمامات، حيث يوجد سرير رطب ذو رائحة كريهة، ممتلئ بالقمل والحشرات.

جلست أنتظر قرابة الساعتين، حتى جاءني جنود وأخذوني إلى فرع الأمن العسكري، استلموني عناصر القلم، لأبصم على الأمانات التي استلموها مني، كانوا يشاهدون قناة الجزيرة، وإذ بتقرير عن سيدة سورية ملثمة، تروي قصة انضمامها للثوار وحملها للقناصة، وبدأوا بضربي حالفين أن تلك الامرأة هي أنا.

بعد انتهاءهم من إشباع غريزة الحقد والوحشية، دخلت إلى المبنى الداخلي، أول مشهد رأيته في الداخل هو عدة رجال يفوق عددهم ستة أشخاص، معلقة أيديهم إلى السقف، عارين، ملطخة أجسادهم بالدماء واللون الأزرق.

وصف السجن

كانت تلك أول مرة أرى هذا المشهد أمامي، رأيته كثيراً في الأخبار والمواقع، وتألمت كثيراً، لكن لم يكن ذاك الألم يشكل شيئاً مقارنة بالرؤية المباشرة، الممزوجة بأصوات الآهات وروائح الدماء.

دخلت المنفردة، والتي كانت عبارة عن مترين بمتر،

كانت بداخلها ٥ سيدات

كان الوضع مختلف تماماً عن وضع أفرع دمشق، حيث كانت الصلاة في فرع ٢١٥ مسموحة، بينما هنا لا

والاستحمام في الشام مسموح، بينما هنا لا وكذلك الطعام هناك يأتي في حلّات (قصعات) بينما هنا بأكياس مليئة بالشعر والأوساخ،

هناك كنا ننام وأجسامنا متمددة، ولكل معتقلة بطانيتين، واحدة لتستلقي فوقها، والثانية لتتدفأ بها.

أما في حمص، فكانت تنام ٣ سيدات والباقي يقف ينتظر دوره حيث فاق عددنا ١٣ معتقلة ولا نملك سوى ٣ بطانيات ...

التعذيب

بعد وصولي للأمن العسكري بيوم، كنت أصلي المغرب "بعيوني" خوفا من العقاب لتأديتي الصلاة

وإذ يأتي السجان إلينا، نادا لي قائلا "إلبسي الطميشي والحقيني "

قام بتكبيلي واصطحبني إلى الطابق الأول

وعلقني من يديّ نحو السقف، دون أن تصل قدماي إلى الأرض

بقيت حوالي ثلاث ساعات وأنا على هذا الحال

دون تحقيق... ولم يوجه لي أي سؤال.

أعادوني إلى الزنزانة، تلقيت الاعتناء المريح نفسيا قبل الراحة الجسدية من البنات، حيث سمحوا لي بالاستلقاء وجاءت إحداهن لتدلك لي يديّ التي تمزقت من الشبح، في اليوم الذي يليه، عاد السجان عند أذان المغرب، وكرر العملية ذاتها، بقيت من أذان المغرب حتى أذان الصبح

كان أصعب يوم في حياتي، حيث بدأت يدي بالتنميل، ومن ثم ألم شديد امتد إلى كامل جسدي، ولم أعد أستطيع التقاط أنفاسي، انتهى ذاك العذاب بخلع كتفي الأيمن، وتكسّر في ضلوع صدري، وعندما شعروا فعلاً أن وضعي أصبح خطراً، قاموا بفك قيودي وإعادتي إلى زنزانتي.

استمر التعذيب والتحقيق حوالي الشهر، وعندما يأس المحقق مني بدأ بكتابة ما أقول له، ومن ثم بصمّني على اقوالي.

بعد عدة أيام، استدعاني أحد المحققين، طالباً مني الاعتراف على أحد سجناء السجن المركزي بحمص، على أنه هو من قام باستعصاء في السجن، وحين رفضت الاعتراف قام بشبحي من يدي التي كادت تخلع من كثرة الشبح، وعندما رأى أنني لم أكترث أو أهزم، وبدئوا بالتحرش بي، لكن النزيف الذي أصابني منعهم من اغتصابي.

آخر الأيام قبل الخروج

في ليلة رأس السنة للعام ٢٠١٣، قاموا باعتقال قرابة ثلاثين شاباً من منطقة دير بعلبة بحمص، مارسوا عليهم أبشع أنواع التعذيب والذل والوحشية، حيث كانوا يرقصون على اجسادهم بعد انهيارهم ارضا وهم سكارى،

لم أستطع ضبط دموعي، فضعفت وبكيت، فقامت إحدى المخبرات التي زرعوها لنا في الزنزانة بإخبارهم أني أبكي متأثرة على الإرهابيين الذين خرّبوا حمص، فنادوني، وأجبروني على شطف الدماء التي لطخت جدران الفرع.

بعد انتهائي من الشطف، استدعوني المحققين إلى غرفتهم، كانت المرة الأولى في حياتي أرى أناساً سكارى، وأشتمّ رائحة المشروب النتنة، تركنا المحقق القديم وبقي الجديد ليكرر عملية التحرش ذاتها. وهكذا استمرت أيامي في المعتقل حتى التاسع من كانون الثاني من عام ٢٠١٣ حيث خرجت من السجن في مبادلة مع أسرى إيرانيين لدى الجيش الحر، ولله الحمد.

شارك بقلمك

يدعوكم اتحاد منظمات المجتمع المدني السوري إلى المشاركة بأفكاركم ومقالاتكم وآرائكم في المجلة التي تصدر شهريا بشكل الكتروني كما يتم إصدار نسخة ورقية يتم توزيعها في الداخل السوري وعلى المنظمات العاملة في المجال المدني والإنساني ...
المواضيع الأساسية للمجلة والمتاحة للمشاركة:

-النشاط المدني

نستعرض نشاط الاتحاد والمنظمات العاملة في المجال المدني، على الصعيد الاجتماعي والثقافي والتعليمي والإغاثي.

-قضايا اللاجئين

نسلط الضوء على أوضاع اللاجئين في دول اللجوء، معاناتهم وحرمانهم وحياتهم في دول اللجوء كمصر ولبنان والأردن وتركيا والعراق

-المخيمات

نقدم دراسات وتحقيقات حول حياة اللاجئين في المخيمات وقصص ومشاكل وحلول.

-المناطق المحاصرة

يقوم النظام بحصار المناطق الثائرة ويمنع عنهم الدواء والماء والغذاء، لا يراعي طفلا ولا شيخاً ولا امرأة، نسلط الضوء على قضاياهم ومعاناتهم محليا ودوليا.

-قضايا المرأة

لم يميز النظام المجرم بين رجل وامرأة، نسلط الضوء على معاناة النساء في الحرب واللجوء.

-الطفولة

قتل النظام المجرم الطفولة في سوريا، وحسب التقرير الأخير من الأمم المتحدة فإن سوريا هي أسوء مكان للأطفال في العالم.

-المعتقلين

بحسب تقرير اللجنة السورية لحقوق الإنسان فإن عدد المعتقلين من آذار مارس ٢٠١١ حتى نهاية شهر أيلول ٢٠١٣ يصل إلى ٢٠٠ ألف شخص....

-المعتقلات

بحسب المنظمة السورية لحقوق الإنسان، أن النظام السوري "يستخدم أسلوب الاعتداء الجنسي بحق النساء السوريات بصورة ممنهجة ومتعمدة، كسياسة عقابية عامة سواءً بهدف

الحصول على المعلومات ونزع الاعترافات أو بغرض التلذذ بالإذلال والتشفّي والترهيب بدافع ثأري انتقامي من أحد أفراد العائلة"، وأشارت إلى أن حالات الاغتصاب تطال القاصرات وتجري في الكثير من الأحيان بحضور أفراد الأسرة...

-الشهداء

منذ بداية الثورة وشاب سوريا يقدموا أرواحهم من أجل كرامتهم وحريتهم فقد سقط أكثر من مئة ألف شهيد، ولأنهم هم الشعلة التي تنير دربنا والوقود الذي يدفعنا نحو الحرية، نتذكر معا كفاحهم ونضالهم ونذكر تضحياتهم ونتعلم ونعلم أبنائنا معنى الكفاح والنضال والتضحية.

-المجازر الجماعية

للعام الثالث على التوالي، تستمر المجازر في سوريا حيث سجل وقوع مجازر في سوريا بحق المدنيين بالأسلحة البيضاء والحرق والأسلحة الثقيلة والطائرات والصواريخ بعيدة المدة بالإضافة إلى الأسلحة الكيماوية، بشكل لم تعرفه البشرية من قبل وبصمت دولي فظيع

-التعليم

بحسب تقرير اليونيسف فإن جيلا كامل في سوريا مهدد بالجهل والضياع.

-المعاقين

حسب ما أوردت منظمة أكي الإيطالية فإن عدد المعاقين في سوريا وصل إلى ٦٠٠ ألف منهم ٢٤ ألف مبتوري الأطراف.

-الاقتصاد

خسر الاقتصاد السوري أكثر من ٨٥ مليار دولار، والبنى التحتية للبلد شبه مدمرة، منذ بدء الثورة في أذار مارس ٢٠١٣ اتبع النظام سياسة الأرض المحروقة. فقضى على الإنسان والحيوان والنبات في كل المناطق الثائرة.

-مقولات وأراء

خلال ٤٠ سنة من الفساد عمل النظام السوري على إسكات الشعب السوري، ومنعه من أبداء الرأي والمشاركة في بناء الدولة على كافة الصعد السياسية واقتصادية والمدنية...

-الصحة

حذرت منظمة الصحة العالمية، بعودة أمراض انقرضت منذ أكثر من عشر سنوات في سوريا مثل شلل الأطفال واللشمانيا، والوضع الصحي الإنساني السيء في الداخل السوري والمناطق المحاصرة والمحررة.

-المناطق المحررة

إرادة الحياة لدى الشعب السوري مستمرة رغم القهر والقصف، وفي المناطق المحررة يسعى الناس بكل عزيمة لبناء الوطن وابتداع وسائل مميزة تساعدهم على الحياة رغما عن آلة الموت.

-مواضيع عامة

تشمل كافة المجالات تكنولوجيا، مواعظ، معلومات مفيدة

-تقارير

نستعرض أهم وآخر التقارير المحلية والدولية

-كاريكاتير: يتم فيه تسليط الضوء على قضايا الساعة وكذلك مواضيع تتعلق بأمراض وآفات مجتمعية كحب الذات وعدم الاكتراث بالآخرين.

-غرائب وطرائف

-ألعاب:

مثل كلمة السر الكلمات المتقاطعة

ضوابط وشروط المشاركات:

١-أن تكون المشاركات جديدة ولم تُنشر من قبل

٢- أن تنضبط الأعمال بضوابط المنهج العلمي والأمانة العلمية ودقة التوثيق

٣-ألا تتهجم على معتقد ديني أو عرقي أو قومي

٤-ألا تتعدى على حريات الآخرين

يرجى إرسال المشاركات على البريد الالكتروني:

ouscs1@gmail.com

خواطر الثورة بقلم د. محمد سعيد

بدأت الثورة كطفل حديث الولادة. طفل يطلب كل شيء .... له أحلام كبيره ولا سقف لتطلعاته. يريد أن يكبر يوماً ويريد أن يحقق أحلامه وينجز كل ما يرجوه.... وليس في قاموس مفرداته ما هو مستحيل. نظر العالم الغربي المتمدن إلى هذا الوليد بحذر .... قرأ في أفكاره خطراً جامحاً ينسف مقومات وجوده؛ فأول ما ثار عليه الشعب هو الاستعباد والذل .... إنهم يريدون شعباً مدجّناً خاضعاً يسرقون ثرواته ويعيدون صياغة ثقافته وأفكاره ليدوم ذلك الاستعباد وهم ينفقون المليارات في هوليوود وعبر إمبراطوريات الإعلام كي يغسلوا دماغه ويبقونه في غيبوبته وإذ به يخرج منادياً (الشعب يريد اسقاط النظام) .... نظام حرصوا طويلا أن يكون خادماً لمصالحهم ولم يخفوا (رغم بشاعة قمعه ودكتاتوريته) التأييد له والتعامل معه.

وثاني مبدأ قامت عليه الثورة كان كافياً أن ترتعد له فرائصهم .... (لن نركع إلا لله)

الخضوع لله وحده وهذا ما حرك الصهيونية العالمية .... شعبٌ يقف عاري الصدر أمام الرصاص ويرفض المذلة والركوع لغير الله وشعاره (الموت ولا المذله) وأي شئ أكثر من هذا يهدد وجود اسرائيل...ولكم أن تتخيلوا لو أن ثورة هذا شعارها انتصرت في سورية .... بالله عليكم ألن يقض هذا مضاجع دوائر صنع القرار الصهيوأميركية في البيت الأبيض.

من هنا وجب علينا أن نفهم المؤامرة وسعيها لقتل الثورة الوليدة والالتفاف عليها ومن هنا يتبين لنا سذاجة الطفل الذي طالب المجرم الحقيقي بأن ينقذه من جلاد هو من عينه،

.....الطفل الآن في مرحلة النضج والبلوغ .... تعلم الدرس .... أيقن أن العالم كله ضده، فبعد استخدام البراميل الحاقدة وسكود والسلاح الكيماوي لم يصدر عن صانعي القرار العالمي سوى عبارات جوفاء وتسويات مقايضة مع داعمي الجلاد (ايران وروسيا)

عرف الطفل أنه ولد يتيماً وأن من يدعي نصرته من القريب والبعيد يتآمر عليه بهدف احتوائه وتدجينه وإيقاف ربيع الثورة العربي الذي كاد يطال روسيا وأميركا نفسها (نذكر باحتجاجات احتلوا وولستريت ومظاهرات مهزلة تبادل بوتين مدفيدف)

عندما ينضج اليافع ويشتد ساعده ويتعلم كيف يخوض معركته عبر توحيد الصفوف والابتعاد عن المعارك الجانبية نستطيع أن نعلن بداية عصر جديد.... عصر حرية الشعب، تحرره من الطواغيت جميعها، وعندها لن يهنأ الخونة بالنوم..... وإن غداً لناظره قريب.

غذاء الحامل في رمضان

للمرأة الحامل وضع خاص في شهر رمضان إذ أنها بحاجة إلى زيادة الاهتمام بتغذيتها للحفاظ على صحتها وصحة جنينها لذلك يجب على المرأة الحامل مراعاة غذائها اليومي لتجنب حرمانها أو حرمان جنينها من أي عنصر من العناصر الغذائية اللازمة لهما.

حيث يلعب الغذاء المتوازن دوراً رئيسياً في صحة الأم الحامل وسلامة الجنين ويعتبر عاملاً هاماً لولادة سهلة لطفل سليم معافى يتمتع بصحة جيدة فيجب على الحامل التي تنوي الصيام توزيع طعامها على ثلاث وجبات، وجبة متوسطة عند الإفطار، ووجبة أخرى ب عد٣أو٤ ساعات من الإفطار، ووجبة السحور مع اتباع بعض القواعد الأساسية في تغذيتها:

١-أن يتم الإفطار بشكل تدريجي فيمكن البدء بالتمر واللبن فهو غذاء قيمته الغذائية عالية وسهل الهضم وسريع الامتصاص.

٢-عدم تناول وجبة إفطار كبيرة مرة واحدة لتجنب الشعور بالامتلاء وعسر الهضم.

٣-تجنب تناول طعام مليء بالدهون والمواد الدسمة على الإفطار مع الإكثار من الخضار والبروتينات والمعادن والفيتامينات اللازمة.

٤-الإكثار من شرب السوائل ومحاولة مضاعفة كميتها خلال فترة ما بين الإفطار والسحور وخاصة الماء والحليب والعصائر السكرية لأنها تعوض الجسم ما فقده خلال فترة الصيام.

٥-الإبتعاد عن المخللات والبهارات والفلفل وذلك لأنها تزيد من إفراز العصارة الحمضية بالمعدة.

٦-الإقلال من تناول حلويات رمضان الدسمة.

٧-ضرورةالحصول على قسط مناسب من الراحة والنوم والبعد عن مسببات القلق والتوتر.

وأخيراً لابد وقبل كل شيء من استشارة طبيبك حول صحة حملك ومدى قدرتك على الصيام فإن الإسلام أباح للمرأة الحامل بالإفطار إن لم تستطع الصيام.

اليونيسف: أدنى هطول للأمطار منذ ٥٠ عاما هي أحدث تهديد لأطفال سوريا وللمنطقة

حذرت اليونيسف من أن هناك مناطق من سوريا تعاني من أدنى مستويات هطول أمطار منذ أكثر من نصف قرن، مما يضع أكثر من ٤ ملايين طفل في البلاد التي مزقتها الحرب في خطر أكبر. وتقول اليونيسف إن برامجها الخاصة التي تهدف إلى التخفيف من تفاقم أزمة المياه والصرف الصحي في المنطقة لم تتلقّ إلا ٢٠ في المائة فقط من التمويل اللازم لعام ٢٠١٤.

وقد أصبح شح المياه في سوريا مشكلة ملحة مما قد يدفع قريبا بالمزيد من المدنيين على ترك منازلهم، ناهيك عن حوالي ٦,٥ مليون شخص قد نزحوا بالفعل بسبب النزاع. أما في لبنان والأردن فإن هناك تصعيدا وتوترا حاصلا بين المجتمعات المحلية واللاجئين السوريين بسبب التنافس على الموارد المحدودة، بما في ذلك إمدادات المياه المتناقصة.

إن حالة الجفاف الحالية إضافة إلى النزاع الدائر منذ أكثر من ثلاث سنوات قد سبب الكثير من الأضرار والخراب للبنية التحتية في سوريا مما سيؤثر حتماً على توفر المياه. ومن أجل لفت الانتباه إلى خطورة المشكلة، فقد أصدرت اليونيسف اليوم تحذيراً خاصاً يتناول الوضع المائي والصرف الصحي والنظافة الشخصية والجفاف من جراء أزمة المياه التي تواجه سوريا والمنطقة.

تقول ماريا كاليفيس المديرة الإقليمية لليونيسف لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: "إن ندرة المياه الصالحة للشرب إضافة إلى تأثير الصراع الدائر وحرارة الصيف الشديدة تزيد من احتمالية نزوح المزيد من الأشخاص، إضافة إلى زيادة خطر انتشار المرض بين الأطفال المعرضين للخطر".

وأضافت كاليفيس أن الخطط التي وضعتها اليونيسيف وشركاؤها لضمان الاستخدام الأكثر فعالية لموارد المياه في جميع أنحاء المنطقة مهددة بسبب نقص التمويل.

وأوضحت: " إننا نعول على الجهات المانحة السخية أن تقوم بتمويل برامجنا وإلا فإننا سوف نضطر إلى وقف أو الحد من بعض برامجنا، مما سيتسبب في تعريض الأطفال لخطر الإصابة بالأمراض المعدية والأمراض التي تنتقل عبر المياه".

مركز أنباء الأمم المتحدة ٦/٦/٢٠١٤

المقاتل يسأل ..... عن الصيام

السؤال:

ما حكم إفطار المجاهدين من الجيش الحر في نهار مضان؟

الجواب:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:

أولاً: الأصل في صوم المجاهدين أنّه كصوم بقية المسلمين؛ لعموم الخطاب في قوله تعالى: {فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ} [البقرة: ١٨٥].

ثانيًا: إذا كان المجاهد مسافرًا جاز له الفطر مطلقًا؛ لأنّه داخل في عموم المسافرين الذين يباح لهم الفطر بالكتاب والسُّنّة والإجماع، فأما الكتاب فقوله تعالى: {وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ} [البقرة: ١٨٥].

وقد ثبت من السُّنّة عن ابن عباس رضي الله عنهما: (أَنّ النَّبِيّ صَلّى الله عَلَيْهِ وَسَلّمَ خَرَجَ فِي رَمَضَانَ مِنْ الْمَدِينَةِ وَمَعَهُ عَشَرَةُ آلاف، وَذَلِكَ عَلَى رَأْسِ ثَمَانِ سِنِينَ وَنِصْفٍ مِنْ مَقْدَمِهِ الْمَدِينَةَ، فَسَارَ هُوَ وَمَنْ مَعَهُ مِنْ الْمُسْلِمِينَ إلَى مَكّةَ يَصُومُ وَيَصُومُونَ حَتّى بَلَغَ الْكَدِيدَ _وَهُوَ مَاءٌ بَيْنَ عُسْفَانَ وَقُدَيْدٍ_ أَفْطَرَ وَأَفْطَرُوا) متفق عليه.

وأما الإجماع فقد نَقل غير واحد من أهل العلم إجماع المسلمين على جواز الفطر للمسافر، قال ابن قدامة _رحمه الله_ في "المغني": "وجوازُ الفطر للمسافر ثابت بالنص والإجماع".

ثالثًا: أما المجاهد المقيم غير المسافر:

١_ فإن كان لا يشق عليه الصوم، أو كان لا يقاتل في النهار: فالأصل أن يصوم كبقية المسلمين.

٢_ أما إن كان يجاهد أثناء النهار ويشق عليه الصوم، وبخاصة مع حرارة الصيف فجمهور أهل العلم أنّه يجوز له الفطر مستدلين ومعللين بما يلي:

أ_ أن فطر المجاهد المقيم أولى من الفطر لمجرد السفر، بل إباحة الفطر للمسافر تنبيه على إباحته في هذه الحالة فإنها أحق بجوازه، لأن المصلحة الحاصلة بالفطر للمجاهد أعظم من المصلحة بفطر المسافر.

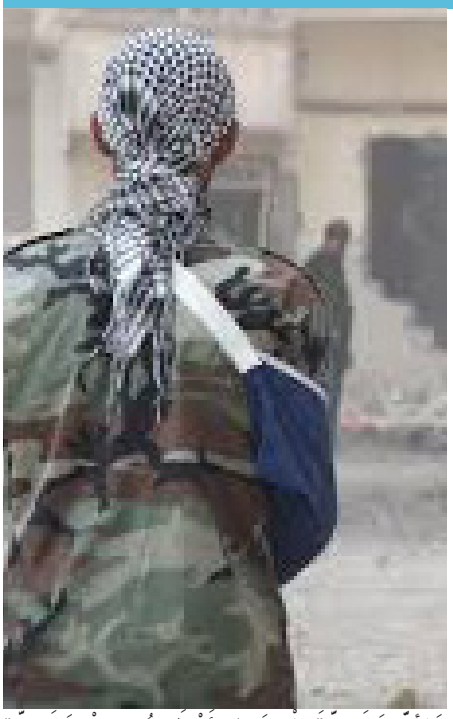
ب_ أنّ الفطر عند لقاء العدو من أسباب القوة، وقد أمرنا الله تعالى باتخاذ القوة كما قال: {وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ} [الأنفال: ٦٠]، والتقوى عند لقاء العدو مقصد شرعيٌ، وهو لا يتحصل إلا بالفطر والغذاء، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لصحابته يوم فتح مكة: (إنّكُمْ مُصَبّحُوا عَدُوّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ فَأَفْطِرُوا) رواه مسلم.

ج_ أنّ إباحة الفطر ليست خاصة بالمسافر والمريض، بل هي مباحةٌ لمن خشي تلف نفسه بالصوم أو أفطر من أجل تحقيق مصلحة عظيمة، قال الشوكاني: "ووجوب الإفطار لخشية التلف معلوم من قواعد الشريعة كلياتها وجزئياتها كقوله تعالى: {لا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إنّ اللّه كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا} [النساء: ٢٩] وقوله {فَاتّقُوا اللّه مَا اسْتَطَعْتُمْ} [التغابن: ١٦] وقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا أمرتكم بأمر فأتوا منه ما استطعتم).

بل إنّ الفطر أفضل وأولى إن كان فيه تقوية للمجاهد، كما ورد في حديث أبي سعيد رضي الله عنه قال: (سَافَرْنَا مَعَ رَسُولِ اللّه -صلى الله عليه وسلم- إلَى مَكّةَ وَنَحْنُ صِيَامٌ فَنَزَلْنَا مَنْزِلاً فَقَالَ رَسُولُ اللّه صلى الله عليه وسلم: (إنّكُمْ قَدْ دَنَوْتُمْ مِنْ عَدُوّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ فَكَانَتْ رُخْصَةً مِنّا مَنْ صَامَ وَمِنّا مَنْ أَفْطَرَ، ثُمّ نَزَلْنَا مَنْزِلاً آخَرَ فَقَالَ: إنّكُمْ مُصَبّحُوا عَدُوّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ فَأَفْطِرُوا، فَكَانَتْ عَزْمَةً فَأَفْطَرْنَا) رواه مسلم.

وقال ابن القيم _رحمه الله_ في "زاد المعاد": " وَكَانَ يَأْمُرُهُمْ بِالْفِطْرِ إذَا دَنَوْا مِنْ عَدُوّهِمْ لِيَتَقَوّوْا عَلَى قِتَالِهِ. فَلَوْ اتّفَقَ مِثْلُ هَذَا فِي الْحَضَرِ وَكَانَ فِي الْفِطْرِ قُوّةً لَهُمْ عَلَى لِقَاءِ عَدُوّهِمْ فَهَلْ لَهُمُ الْفِطْرُ؟

فِيهِ قَوْلَانِ أَصَحّهُمَا دَلِيلاً: أَنّ لَهُمْ ذَلِكَ، وَهُوَ اخْتِيَارُ ابْنِ تيمية، وَبِهِ أَفْتَى الْعَسَاكِرَ الْإِسْلَامِيّةَ لَمّا لَقُوا الْعَدُوّ بِظَاهِرِ دِمَشْقَ، وَلَا رَيْبَ أَنّ الْفِطْرَ لِذَلِكَ أَوْلَى مِنَ الْفِطْرِ لِمُجَرّدِ السّفَرِ، بَلْ إبَاحَةُ الْفِطْرِ لِلْمُسَافِرِ تَنْبِيهٌ عَلَى إبَاحَتِهِ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ، فَإِنّهَا أَحَقّ بِجَوَازِهِ، لِأَنّ الْقُوّةَ هُنَاكَ تَخْتَصّ بِالْمُسَافِرِ، وَالْقُوّةَ هُنَا لَهُ وَلِلْمُسْلِمِينَ،



وَلِأَنّ مَشَقّةَ الْجِهَادِ أَعْظَمُ مِنْ مَشَقّةِ السّفَرِ، وَلِأَنّ الْمَصْلَحَةَ الْحَاصِلَةَ بِالْفِطْرِ لِلْمُجَاهِدِ أَعْظَمُ مِنَ الْمَصْلَحَةِ بِفِطْرِ الْمُسَافِرِ".

رابعًا: من أفطر من المجاهدين في نهار رمضان بسبب السفر أو المشقّة فيكفيه أن يصوم بدل الأيام التي أفطرها بعد انتهاء شهر رمضان، كما قال تعالى: {فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ} [البقرة: ١٨٥].

وينبغي أن يعلم المجاهدون أن شهر رمضان من أعظم مواسم الطاعات والقربات لله عز وجل، وإنّ الله تعالى ينصر من عباده من ينصره ويخلص النية له تعالى، فليتقووا على جهادهم بتقوى الله تعالى والتقرّب إليه.

كما أنّه شهر وقعت فيه أعظم انتصارات الأمة الإسلامية بدءًا من غزوة بدر، وفتح مكة، وفتح الأندلس، وعين جالوت، وغيرها كثير، ولعل من بشرى هذا الشهر العظيم هلاك أعتى طغاة الشام قبله بأيام، ولله الحمد والمنة.

ونسأله تعالى أن يمنّ على إخواننا المجاهدين بالهداية والتوفيق، والثبات على الحق، وأن يربط على قلوبهم، ويوحد صفوفهم، وينصرهم على عدوهم، إنه سميع قريب مجيب.

والحمد لله رب العالمين

الصيام صحة

بقلم د. محمد سعيد

يوماً بعد يوم يتم اكتشاف فوائد صحية للصوم كثيرُ من هذه الاكتشافات قلبت مفاهيم قديمة تعتبر أن الصوم قد يضر بعض المرضى أو كبار السن أو مرضى السكري أو مرضى الحصى والكلى الذين يحتاجون لشرب كميات كبيرة من السوائل، وفي المقال التالي ما يثبت أن الصيام يعتبر علاجاً لهم ويبين فوائد الصوم الصحية بشكل عام.

جرت العادة أن نعتبر المرضى بشكل عام وخصوصاً ذوي الأمراض المزمنة مرشحين للاستفادة من رخصة الافطار في شهر رمضان بناءً على الآية الكريمة (فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر) , ولكن الدراسات الحديثة تبين أن بعضاً من هؤلاء يشكل الصوم بالنسبة إليهم علاجاً وآخر اكتشاف هو ما يخص تجديد الخلايا المناعية المقاومة للأمراض (الكريات البيضاء) وتحفيز الخلايا الجذعية لدى الذين يصومون ثلاثة أيام متتالية بحيث يقوم الجسم بالاستفادة من الخلايا القديمة بإعادة بناء خلايا أقوى مناعياً وهو ينشط عملية إعادة التوليد لدى كبار السن خصوصاً أو الذين يعانون من نقص في المناعة , وكذلك الأمر بالنسبة لمرضى السرطان فقد توصّل فريق العلماء الذين أجروا الدراسة في جامعة ساوثرن كاليفورنيا الأميركية إلى أن هذا الاكتشاف يمكن أن يعود بمنافع كبيرة بصفة خاصة على الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة مثل مرضى السرطان بسبب العلاج الكيمياوي الذي يخضعون له. كما أن الصيام يمكن أن يفيد كبار السن بحيث يتجدد جهازهم المناعي بشكل كامل وهو الجهاز المسؤول عن حماية الجسم بشكل عام.

كما وأُجريت اختبارات طُلب فيها من أشخاص أن يصوموا بانتظام بين ساعتين وأربع ساعات يوميا لمدة ستة أشهر. واكتشف العلماء أن الصيام أسفر أيضا عن خفض أنزيم بي كي أي PKA الذي يرتبط بالشيخوخة وهو هرمون يزيد من خطر السرطان ونشوء أورام خبيثة.

مرضى الكلية والحصى

وبخصوص أمراض الكلية والحصى وحسب مقالة الدكتور فاهم عبد الرحيم فإن الصيام يقي الجسم من تكوّن حصيات في الكلى، إذ يرفع معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة مادة البولينا في البول، تساعد في عدم ترسب أملاح البول، التي تكوّن حصيات المسالك البولية.

مرضى السكري

أما بالنسبة لمرضى السكري يعتبر الصيام أيضاً خير فرصة لخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، فالصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة فإن البنكرياس يصاب بالإرهاق والإعياء، ثم يعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكري.

الصيام والجهاز الهضمي

وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكر باتباع نظام الصيام لفترة تزيد على عشر ساعات وتقل عن عشرين كل حسب حالته، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جداً، وذلك لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع على التوالي، وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرضى السكر ودون أية عقاقير كيميائية. أما بخصوص الجهاز الهضمي فإن الصيام يمكّن آليات الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي وملحقاته، من أداء وظائفها على أتم وأكمل وجه، وذلك بعدم إدخال الطعام والشراب على الوجبة الغذائية، أثناء هضمها وامتصاصها.

كما يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية، تتراوح من ٩ -١١ ساعة بعد امتصاص الغذاء كما تستريح آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام. وتتمكن الانقباضات الخاصة (Migrating Motor Complex) بتنظيف الأمعاء، من عملها المستمر دون توقف. ويمكّن الصيام الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات الاستقلاب، في فترة ما بعد الامتصاص من أداء وظائفها في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال، وذلك بتنشيط آليات التثبيط والتنبيه لها يومياً، ولفترة دورية ثابتة، ومتغيرة طوال العام، وبالتالي يحصل توازن بين الهرمونات المتضادة في العمل، مثل هرموني: النمو والأنسولين، كهرمونات بناء من ناحية، وهرموني: الجلوكاجون والكورتيزون، كهرمونات هدم من ناحية أخرى، والذي يتوقف على توازنها الدقيق، توازن تركيز الأحماض الأمينية في الدم.

وبالنهاية فان فوائد الصوم الصحية لا يمكن حصرها ولكن الجديد أن الطب يؤكد كل يوم فحوى آية قرانيه (وأن تصوموا خير لكم)

كلمة السر

عمل نظام الأسد خلال سنوات حكمه على تقويض المجتمع المدني وفرض أشد القيود على أي تجمع حرفي أو رابطة مهنية وذلك من أجل ضمان سيطرته بقوة على السلطة.
كلمة السر من ٥ أحرف، اسم الميثاق الإنساني والمعايير الدنيا في مجال الاستجابات الإنسانية

كلمة سر للعدد الماضي : الأونروا

ن	ع	م	ل	ا	خ	م	ه	ن	ي	ة
ظ	ا	ل	أ	س	د	ل	س	ع	ل	ى
ا	ت	ق	و	ي	ض	س	ا	أ	ش	د
م	و	ف	ر	ض	أ	ن	ف	ل	أ	ي
ا	ت	ج	م	ع	و	و	ح	ع	ل	ى
ل	ح	ر	ف	ي	ي	ا	ك	ا	س	ا
م	ر	ا	ب	ط	ة	ت	م	ل	ي	ل
ج	ا	ل	م	د	ن	ي	ه	ق	ط	س
ت	و	ذ	ل	ك	ر	ع	أ	ي	ر	ل
م	م	ض	م	ا	ن	ل	ج	و	ت	ط
ع	ن	ب	ق	و	ة	ى	ل	د	ه	ة

كاريكاتير | خالد قطاع

لقد كانت ولادة اتحاد منظمات المجتمع المدني من رحم الثورة ومن أجلها بتاريخ ١٢-١-٢٠١٢ في الملتقى لأول في استانبول حيث تداعى مندوبوا ثلاثون منظمة مجتمع مدني عاملة في دعم الثورة السورية للاجتماع في استانبول وكان همهم العمل المدني ودعم الأهل والهدف الأكبر هو أيجاد بنية تحتية لعمل مدني مستدام لوطننا الغالي سوريا في مجتمع حر كريم ينعم بأعلى درجات المواطنة والحرية وتكافؤ الفرص .
المشهد الحالي : خمسة ملايين مشرد ولاجئ منهم مليوني طفل في الخارج ومليوني طفل في الداخل محرومين من التعليم والتربية عداك عن نقص وسائل الحياة الاخرى- وتمزق لروابط الاسرة وانتهاك لحقوق المرأة واعتداء على حقوقها وشرفها والمتاجرة بها عداك عن القتل والتشريد.مخيمات للاجئين ضاقت بها حدود الجوار منها الجيد ومنها الذي لايرقى الى أدني المعايرالانسانية .مشردين دون ملاجئ وربما تحت الاشجار أو في المدارس.توقف عجلة الحياة والصناعة والتنمية هجرة دائمة ومشكلة يبدو أنها ستسير الى سنين حتى تحسم وبأرادة دولية.تقاعس الغرب والشرق وتقصير الصديق الذي يرهن دعمه بمصالحه القومية والوطنية أو بالمعلم الأكبر
-حالة من التشرذم العسكري والتفرق المدني وعشرات من المنظمات الداعمة أغلبها وطني سوري وبعضها القليل دولي تقوم بالمساعدة والعمل اليومي لتخفيف الألم
- نقص كبير في المنظمات في الداخل والخارج التي تغطي حاجات المواطنين المدنية
-أغاثات كبيرة تتدفق الى مناطق معينة (حلب وريفها وادلب) ومناطق لايصلها الا القليل ومناطق محرومة تماما من الخدمة
-العاملين في المظمات أغلبهم متطوعين والقليل منهم ١٥٪هم فاعلون فقط والباقي يصرفون فضالة أوقاتهم
لاوجود لخبرة في العمل التطوعي بأنواعه أفرادا ومنظمات والكل يعمل بماتيسر له-
تداخل وتضارب أحيانا وفشل أحيانا وخلل مادي وخسارات أحيانا مالية وبشرية-
العامل الأكبر في المشكلة هو العجز في الموارد البشرية المدربة-
-انعدام الجهة المركزية (الدولة) أو أية جهة مركزية مساندة في العمل مثل الامم المتحدة وأن وجدت فوجودها ضعيف ليس له أيةا ثار
الحاجة المستقبلية لتأسيس مشروع مدني حضاري على مستوى سوريا المدنية يوازي مثيلاتها-
هذه هي أجواء تواجد به اتحادنا وامام تحديات كبيرة تعجز عن حلها دول مجتمعة
ومن هنا كانت انطلاقتنا وحملنا الراية منطلقين في سد هذه الثغرة المهمة لثورتنا ولمستقبل بلدنا فوضعنا الرؤية وحددنا الاهداف وانطلقنا بما أوتينا من قوى بشرية ومالية محدودة لتحقيق هذا الهدف الكبير
تنظيم العمل المدني وتطويره وتنسيق جهوده والتشبيك وتدريب الكوادرعلى طريق بناء مجتمع مدني لسوريا حلم المستقبل