

نساء كفرنيل



لَمْ أَعُدْ عَبْءًا.. أَصْبَحْتُ سَدًّا

المرأة في الإسلام

كرم الإسلام المرأة إذ إعترف بأهميتها في الحقوق المدنية والمالية ولم يفرق في نظرتة إلى المرأة بل عدها مساوية للرجل فمنحها حق الحياة وحق المساواة مع الرجل في الانسانية والكرامة، ومنحها حق الرأي، ومنع ولي أمرها من أن يجبرها على زواج لا تريده طمعاً في مال يكسبه أو حرصاً على جاه يحزره كما وحرّم وأدها، والتشاؤم في ولادتها، وفرض لها حصة من الميراث هي نصف نصيب الرجل (للذكر مثل حظ الأنثيين)

ولعل أهم ما منحه الاسلام للمرأة وسبق به أي تشريع عالمي إلى اليوم أنه أعطاهها الشخصية الحقوقية الكاملة أي حق التصرف بما تملك، وسوى الشرع بينها وبين الرجل في الولاية على المال والعقود حتى إجاز لها بعض الفقهاء ولاية القضاء .

ولهذا يمكن القول بأن نصيب المرأة في صدر الإسلام هو تحريرها من المعاناة وإعطاؤها حقوقها كاملة، ومباشرة حياتها الخاصة والعامة وذلك داخل إطار من العفة والحياة الهادئة بما يتفق وروح الإسلام وقيمه، كما فتح الإسلام للمرأة طريق الحياة والكفاح والمشاركة الوجدانية مع الرجل يأخذ دوره كيف لا وهي تمثل نصف المجتمع والذي كان هدف الإسلام الأساسي رفعة شأنه وتأكيد وحدته . لذا إزداد المجتمع قوة ومنعة بالمرأة سواءً أكانت أما أو زوجة أم اختاً أم بنتاً، والتي فتح لها الإسلام الأبواب كلها بعد أن كانت مؤصدة معظمها أمامها .

وفي العصر الأموي وعلى الرغم من التصور الذي أصاب المجتمع العربي الإسلامي والاختلاط الذي حدث فقد احتفظت المرأة بمكانتها الاجتماعية، وظهرت أميرات تدرين على ركوب الخيل وشاركن في السباق إلا أن اتخاذ الجواري، والذي كثر في عهد الوليد الثاني واختلاط تقاليد العرب بتقاليد العجم أدى إلى بعض التهاون في أمر المرأة، مع استمرار ظهور بعضهن ومشاركتهن في مجالات الحياة كافة، فاشتهرت ميسون زوجة معاوية باستقلاليتها الواضحة وفضلت العيش في البادية على حياة الترف في القصر الخلافي في دمشق وظهرت سكينه بنت الحسين التي جمعت بيتها وجعلته ملتقى للأدباء والشعراء ومن مشاهير النساء في هذا العصر : عائشة بنت عبد الرحمن بن طلحة الصحابي المعروف وأم البنين زوجة عبد الملك بن مروان، والمعروفة بمكانتها عند الخليفة، والمعروف عنها استياؤها من الحجاج وتأنيبه على قسوته .

ثم أم الخير رابعة العدوية المشهورة التي تعد أبرز أعلام المذهب الصوفي في الإسلام هذا إضافة إلى العقائل الكثر كعزة وبثينة وجميلة وليلى الأخيلية وغيرهن ممن أعجب بهن شعراء العزل المشهورون في العصر الأموي .

بقلم هاديا



عبد العزيز الموسى

مخالب المرأة



أولاد المرأة هم أسنانها ومخالبها في مجتمعنا وهم الذين يحرصون على كل امرأة طاقة أمومة لا تنضب، وتصبها على من حولها بمن فيهم الزوج المنخور هو وادعاءاته المُستمة في هذه المرحلة المتأخرة تفصل المرأة زوجها على طول رغائبها، و يستجيب بطراوة عجيبة . ولا تكل من تذكيره كلما صرن بلوائحه وسننه وقوامته /تنهكه تماماً/ لا تكل ولا تمل من النبش مثل فملة قررت الوصول وتصل . تشفق عليه أحياناً ولكنها لا توفر مناسبة لتخرجه وتراجع وتلزمه بما اتفق مع حاجاتها. تمسك بنفس السكين التي كانت على رقبته وتنقلها بهدوء وثقة على رقبته . عندها لا تعود مروجاته السابقة تنفعه بشيء ، تثقل عليه بسداد الالتزامات لا تنتهي . يقول إنه مضطر لخاطر أولاده أن يحتملها، ويحتمل سويتها التي يعتبرها هابطة كما يدعي . لا يمر

وقت على رجل لا يضييق عليه من امرأة . ويتقبل قدره على أنه سيئاًب عند الله على صبره باعتبارها ناقصة عقل ودين ليخفي مشاعره المرعوبه أمام الناس ، ويتهكم ويسخر ليمتص خيبتة معها . المرأة بحدوسها تستثمر هذه الخيبة لصالحها ، تنخيه وتتصرف ، وأحياناً تورطه إذا تردد ، وتعرف كم يؤلمه ويذله هذا الدور، ويتحايل كما قلنا على فاجعته با لنكته ويسميها ساخراً أنها معلمته مرة وأسماء أخرى متملقة باسم الدعابة. هي لا تكف عن اللؤم في هذه المرحلة ، ولا تكف عن نبش مقارنات من حياة الآخرين . كل مزاياء الرجال الذين هم غير زوجها حجة عليه . وكل خساءات النساء الأخريات حجة لها . تلتذ بتصغيره ، وإتهامه وتسب عليه العقل والعرف والدين . وكلها تعفيها، وتطالبه بالسداد وتعيد عليه هذا الموال وكأنها تتوعده . تسخر في آخر أيامها من انتصاراته الكاذبة في بداياتها، وتنتشي .

الشرطة ومشروع قيد الإنجاز



ينظر الكثير من الناس في مجتمعنا إلى الشرطة على أنهم جهاز قمعي، وينسون الفوائد التي تعود عليهم كمجتمع نتيجة عمل الشرطة، هذا من قبل؟ أما الآن: فجهاز الشرطة يحاول أن يظهر في المجتمع على أنه أكثر إيجابية من خلال بعض النشاطات التي تقوي علاقة الشرطة بالمجتمع في سبيل تحقيق مفهوم الشرطة المجتمعية، ومن هذه النشاطات قيام مركز شرطة كفرنبل بإقامة لوحات طرقية ومرورية في المدينة وريفها، وفي هذا الإطار قامت إحدى ناشطات المجلة بلقاء المقدم أسامة الحمود رئيس المركز وسألته عن المشروع فأجاب قائلاً: أيماًناً منا بضرورة تقوية علاقة الشرطة مع المجتمع كان لنا لقاء مع إحدى الشركات الداعمة لعمل الشرطة في محافظة ادلب، وتمّ طرح عدة مشاريع من قبل رؤساء عدة مراكز شرطة منها ترميم مقر شرطة، ترميم مقر محكمة إلى إلا أنني آثرت أن يكون مشروعنا مفيد للمجتمع أكثر

ما يكون مفيد لشرطة بشكل خاص، واقتُرحت تغطية منطقة غرب معرة النعمان بلوحات تدل على المدن والقرى، وأخرى تدل على أنظمت السير كون اللوحات القديمة معظمها إما سرقت أو تعرضت للقصف، ويشمل المشروع القطاع التالي: من معرة النعمان شرقاً إلى قرية سفوهن غرباً ومن قرية معرة حرمة جنوباً إلى قرية البارة شمالاً موزعة على (50) لوحة وتم الآن تجهيز جزء منها وسيتم تركيب اللوحات قريباً بداية من مدينة كفر نبل ومن ثم في القرى المحيطة بها، والهدف من هذا المشروع ليس فقط الدلالة على جغرافية المنطقة، وإنما لمعرفة أماكن الاشتباكات المسلحة لكي لا يتعرض الناس المدنيين، وخاصةً النازحين للإصابة أو القتل. وبإسمي وإسم زملائي العاملين في حقل الشرطة في كفر نبل نتقدم بالشكر الجزيل لمجلة مزاياء ونتمنى من العاملين فيها، ومن تقرأ هذه المجلة تربية أولادهم على احترام النظم، والقوانين في سبيل تطوير بلدنا، ونتمنى أن نكون دائماً عند حسن ظن المجتمع بنا وشكراً.

بقلم... ناشطة من كفر نبل

من الأم الحقيقية... سياسة ام شهاب



من الأم الحقيقية لسوريا؟! سألت نفسي ذلك السؤال سوريا الجريحة تنزف، وهي تكاد أن تموت. فمن منكم يا ثوار و يا نظام الأم الحقيقية التي سوف تتنازل عن ولدها سوريا لكي لا يموت نهائياً. لقد غاب وجهه و ملامح سوريا الحقيقي. و تشوه شامها الشريف. و ضاعت هويتها في زحمة هذا الصراع. هويتها الجميلة التي كانت تقول: أنا سوري إن كنت مسلم أو مسيحي أو علوي أو درزي أو كردي أنا سوري. من الأم الحقيقية التي سوف تتنازل عن حقها من أجل أن تبقى سوريا حية لا تموت كما تنازلت الأم الحقيقية عن حقها في امتلاك ابنها عند القاضي حين اختبر المرأتين ليعرف الأم الحقيقية للولد المسروق حين قال لهما سوف اقسم الولد نصفين نصف لك و نصف لها عندها قالت الأم الأصلية لا...توقف... أرجوك... لا تقسمه أعطيه لها لأنك إن قسمته سوف يموت فعرف بذلك أنها هي الأم الحقيقية. الأم الحقيقية هي التي تضحى في سبيل ابنها كي يعيش، و لا يتأذى و لو كانت تلك التضحية على حساب مصلحتها. من الأم الحقيقية لسوريا، و التي سوف تنقذها من تقسيم محتمل، و ضياع ستنتقد سوريا من برائث مخططات الغرب، و تنفيذ مآربه باستغلال الوضع المتدهور و الصراع القائم. هم يحركونا كما يحركون أحجار الشطرنج الذي يلعبون به... في بداية الثورة قالوا و رددوا هذه العبارة (أيام الأسد بانث معدودة) و هي عبارة تنطوي على كثير من المكر و الخبث و حيث كان غرضها دفع الثوار للإستمرار في الثورة و عدم اليأس اليوم يصرح أوباما من جديد بقوله إن إنتصار المعارضة السورية أمر خيالي، و مستحيل في حين تغرد الحكومة الأمريكية أيضاً في مكان آخر بقولها (أنفهم بوجود قوات إيرانية في العراق) ما هذا؟! ماذا تعتقدون؟ و نحن العرب و بشكل

تريدون؟؟!! أرجوكم قفوا للحظة جميعاً واستفيدوا من تجارب التاريخ وتسلحوا بالوعي قبل أن تقوموا بأي خطوة وحددوا الأهداف والطرق وادرسوا الوسائل واعرفوا ماذا تريدون.؟؟؟؟ فالوعي مطلوب من أصغر طفل فينا إلى أكبر قائد، والمصيبة أنه لا يوجد قائد محدد نأتمر بأمره فكل من هب ودب نصّب نفسه قائد. ونحن نساء كفرنبل بل نساء كل سوريا مصيرنا مرتبط بالرجال والرجال من يملك زمام الأمور ندعوكم لأن تتسلحوا بالوعي أكثر من أي وقت مضى، وتدرسوا مصيرنا ومصير وطننا بعد أن تجلسوا جلسة واحدة، وتناقشوا الأمور الحالية وتبعاتها بجدية وعقلانية خالصة وبخطط ومنهجية مبتعدين قدر الإمكان عن العشوائية والفوضى محاولين قبل كل شيء توحيد آرائكم مستعينين بمشورة علمائكم وقيل العلماء مشورة الحكماء ممن تثقون بهم، وإلا فنحن تعبنا من السير وراءكم بدون تفكير.

خاص الشعوب العربية كالبهلاء التي يقودها نائر ساذج و قائد غير مسؤول إن كانت هذه هي نهاية الثورة السورية أو هذا اما تخطط له أمريكا، و حلفاؤها، و تعمل له بالخفاء، و فعلاً و هو تقسيم سوريا و المنطقة إلى دويلات فنحن نحتاج في هذه الحالة لأم حقيقية من الطرفين الثوار و النظام إن كان هذا ما تصبو إليه أمريكا، ودول الغرب سايكس بيكو ثانية فيجب علينا ونحن مسؤولون على أن نقطع عليهم الطريق، ونوجد الأم الحقيقية بأسرع وقت. لو كان العرب قديماً قد ضحوا ببقاء بلادهم مع الدولة العثمانية لكانت بلادنا الآن قوية وامبراطورية كبيرة يحسب لها ألف حساب. ولكن لا أفهمكم يا بني أمي و يا من تدعون أنكم تطمحون لدولة إسلامية. لم تكن سوريا وغيرها ضمن دولة إسلامية كالدولة التركية أو العثمانية ولم يعجبكم ذلك، فاستعنتم بالغرب كي تتخلصوا منها فأخذتم حريتمكم ولكن تم على أثرها تقسيم البلاد العربية إلى دويلات وأضعافها، وبعد ذلك أصبحتم تبكون على التقسيم وتندمون ماذا

بقلم أم شهاب

أسمع كلامك أصدقك.....

وجاوب هل أنا في موقف يقتضي مني العمل ؟ . نادى : العجل ... ثم العجل ! . قلت : تمهل سيدي أفهمتنى أن الجهاد واجب وليس أمرٌ مبتذلٌ وأنه محتم في كل أمر وارد فيه خللٌ . سأطبق الشرع الحنيف وأنسى كل ما دخل . هيا احضروا لي لجنةً ومن القضاة من عدلٌ . أجاب إن المجاهد نفسه هو البطل ... هو البطل ... هو البطل ... هو البطل ... راح يكرر قوله، ولشدة الأمر انسطل . ثم تابع مسهباً، وفي صوته بعض الوجل . النفس إن هواءها أصعب من ثقل الجبل . واعترف بغلظتي ... من صفحك عندي أمل . صحتُ إليّ بحلابة لأكبيل الرجل المصل . ها قد توجب أن أجاهد ظالمًا من كل بد محتمل . قال : المهل ثم المهل ... فغدا يهرول راكضاً ولشدة الخوف انحول . وبان لي بأن من تجارب الإنسان تولد المعاني والمثل . لا ينفع العلم إذا ما حزته بدون فعل مكتمل .

بقلم زهرة الجبل

وقع الرجل على الأرض وقال : سوف يكلفك هذا العمل من العناء الكثير ، ولا تعتقد يوماً أي سوف أنسى هذا الظلم منك أيها الرجل الأخير؟ فأطرقت رأسي في الأرض للحظة من التفكير ثم قلت : هل كان أحد قبلي ظلمك حتى أصبحت الأخير ؟ قال : نعم فهذا الشيخ قد سلبنى أرضي بالنفاق والتستير . حيث حكم بيني وبين أقربائه من دون تمير، وقضى لهم بملكيتها من دون تفكير ، يدفعه في ذلك حكم القرابة معهم ناسياً ما يمليه عليه الضمير، ومستتهتراً بوضعي الضعيف والفقير . قلت : مهلاً أيها الشيخ الكبير .

هل ما يقوله الرجل له حظ من الصحة والتقرير ؟ فأطرق ناظراً للأرض من دون أن ينطق بحرف صغير . فما كان مني إلا أن شعرت بالندم الكثير . لما بدر مني تجاه الرجل من التحقير . ومن ثم كررت سؤالي لشيخنا عن معنى الجهاد ؟ وهل إذا ما كان عن معناه قد عدل ، أفهمتنى معنى الجهاد فأين أنت منه يا رجل . قال : أحضروا لي حذائي واختجل . قلت : لا تنزوي عني

بسم الرحمن الرحيم (يا أيها اللذين آمنوا لم تقولوا مالا تفعلون كبر مقتاً عند الله إن تقولوا مالا تفعلون) صدق الله العظيم . خرجت يوماً أبحث عن معنى كلمة جهاد ، قررت أولاً أن أسأل العارفين من العباد فيممت وجهي نحو شيخنا مقداد . فقال : الجهاد أن تجهز النفس للاستشهاد ، وتنسى نصيبك من الدنيا بغير عناد ، ثم تذهب لقتال الظالمين من العباد . بعدما تجهز في سبيل ذلك من أنواع العناد . أيقنت أن الرجل لا شك قوله مقبول على رؤوس الأشهاد . ووقع كلامه في نفسي موقع الأسياد . فكان يحظى مني بالاحترام والتقدير كلما ذهب وعاد . وبعد فترة وجيزة مررت بالطريق وإذا بشيخنا قد علا صوته في مشاجرة مع أحد الرجال . ما خطبكم ؟ لماذا ترفع صوتك أيها الرجل في وجه شيخنا هذا عيب .. تعال . قال الرجل : هذا ليس بشيخ بل هو محتال ... فلم أطق سماع كلامه الثقيل . حيث لم يكن للشك عندي في شيخي أي مجال . ولم أدر كيف كفي نحو وجهه مأل . وعندها

قيل ما إعراب بحبك قلنت ...

هي سنارة صيد من صناعة محليه...
 رخيصة قابلة للإنكسار من أول نسمة تهب عليها من الجهة الشرقيه...
 مجانيه تجارة الكبار، ولعبة بيد الصغار، وحتى لمن لا يملك عشوة ليله...
 باتت تجارة عنليه...
 معبأة بزجاجات بلوريه تظنها صحيه فتروي بها ظمأك القديم لسعادة وهميه...
 وسرعان ما تدرك بأنها سموم نطيه بصحتك مضره وغير مواتيه...
 لا تحدث فيها ولا خاصيه...ولا قيمة ماديه أو معنويه...
 تكرارها أفقدها جمال الخصوصيه..
 تقتنص بها فريستك الغبيه...
 وحين تستكمل مرادك منها تعتقها بركلة قويه...
 هي سلعة مهربة أجنبية وتباع بأسواقنا بالخفاء ويتداولها الناس بسريه...
 تستوفي أرباحها وأضعاف فوائدها وتبخس بعدها لتصبح بلا ثمن ولا أهميه...
 لا رسوم عليها، ولا ضرائب جمركيه...
 لا تحمل مضمون معناها، وتتنوع بتزييف حروف الأبجديه...
 ويرعبك ما قد يكون ورائها خافياً ومخفياً...
 تسير فوق أضلاعنا المكسره بحريه، ودونها ضوابط نفسيه...
 تعمى بها البصيرة والأبصار وتفقدك حتى الشهيه...
 وتسلبك هنيئاً نومك وتتلاعب بك بسخف ورويه...
 ويتدنى مستوى الإتران فيك لتسحب من فمك عبارات حجبها حياؤك المرحوم بسخريه...
 وتصبح سلعة بائره ينادي بها الباعة المتجولين، وأصحاب البسطات يستعرضونها فوق الأرصفة
 بصراخ وعلنيه...
 ويبخس سعرها لتعلن التنزيلات عليها بمواسم الصيفيه...
 ثم تكسد، وتبور وتركن بالمخازن بسبب إنتهاء مدة الصلاحيه...

بقلم دوار الشمس

رجال ونساء

من الطبيعي أن نجد كثيراً من النساء اللواتي يعشقن كثرة الكلام بفائدة وبدون فائدة، لأنهن نساء، ولكن من غير الطبيعي أن نجد رجالاً نعم الرجال، وبكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى وقد تقمصوا طبع النساء في كثرة الكلام، والأخذ بالرد، وفلان قالت وفلان فعلت وعلتانة لبست وأخت فلان تزوجت وهكذا.... وفي هذا مؤشر خطير يشعرون أننا في عكس الاتجاه، فأنت عندما ترى رجالاً يجلسون على الأرصفة أمام بيوتهم أو محلاتهم التجارية أو حتى في السهرات مع أصدقائهم، ويتبعون بنظراتهم الخبيثة كل من يمشي أمامهم إن كانت امرأة أو كان رجلاً ويبدأون يؤلفون القصص والحكايا في عقولهم بحسب ما يرونه في الشارع، وما أكثر الأشياء التي ترى في الشارع ولكن عندما نسترها على بعضنا يكون ضررها أقل بكثير من أن تنشر بين الناس بعد إضافة الملح والبهارات عليها كلاً بحسب مزاجه لا يوجد خوف من الله، ولا من عباده المهم أن تؤلف (وفخار يكسر بعضه) أقسم أن رؤية هؤلاء الرجال على هذه الحالة تشعرون بالمرارة والحزن ويخوضوا في أعراض الناس ويغتابون وينمون على غيرهم من الرجال فأين الرجولة في هذه الأفعال والأقوال وكم هو مخزي أن يتركوا أعمالهم، وعباداتهم وعيالهم، و يتفرغوا للجلوس في هذه الأماكن العامة التي هي ملك للجميع و ليست لهم يحاولون إستراق النظرة الحرام على النساء اللواتي يسرن في الطريق إن كنّ قريبات أو غريبات، ماهو العلاج لهذه الظاهرة التي نراها بكثرة في هذه الايام مع إزدیاد البطالة و ترك الوظائف ؟قد يكون تصرف هؤلاء الرجال نوعاً من الضجر و تفریغ لشحنات الغضب التي تكونت نتيجةً للظروف الحالية، ولكن هذه الظروف قد تطول و لا يجب الإستسلام لها بأن نترك حياتنا السوية و مصالحنا لتتبع الطرق الملتوية للترويح عن أنفسنا . في ختام حديثي أريد أن أقول أن الرجل يجب أن يترفع عن هذه الأفعال التي تتنافى مع رجولته و يمضي وقته فيما يرضي الله و رسوله .

بقلم حمامة السلام

العيد

هو اليوم الذي يحلم به كل طفل، وكل رجل، وامرأة وينتظره الشاب والمسن، ويعشقه الصغير والكبير. فأنا مثلاً: أحب هذا اليوم العظيم، وأنتظره بنفس اللفتة التي لم تتغير عندي منذ أن كنت طفلة في السنوات الأولى من عمري. فما زلت أذكر حتى هذه اللحظة كيف كانت والدتي تحضر لهذا اليوم، وكأنه سيقوم بزيارتنا شخص بالغ الأهمية، فقد كانت تنظف البيت بكل عناية ودقة، وتقوم بصنع الحلويات والمعقول، بالإضافة إلى الكعك المالح الذي مازال الجميع يعتبره أحد أهم رموز العيد، فلا عيد بلا كعك، ولا كعك بعد العيد. أما أنا فقد كنت أقطع ورق الرزنامة كل يوم قبل أن يأتي موعد لقصها لكي يأتي اليوم التالي بسرعة، كما أنني لا أكل من مطالبة والدتي للذهاب إلى السوق حتى تشتري لي ثوب العيد. هذا الثوب الذي كنت كل يوم عندما أضع رأسي على وسادتي أرسمه في مخيلتي، فأراه زاهياً وملوناً، وأحلم معه بحذاء أبيض يشبه حذاء سانديلا أو ساندي بل، ولا أنسى ربطة الشعر الحمراء والعقد المصنوع من حبات اللؤلؤ. وأذكر أيضاً كيف كنت أضع فستاني بجانب فراشي في ليلة العيد، وفي حال سماعي لصوت المسجد المجاور لبيتنا أسرع لإرتداء ثيابي. مازال صوت المهلل يرن في أذني، صحيح أنني لم أكن أدرك معاني الكلمات التي يقولها ويترنم بها، ولكنني كنت أشعر بطرب يدق قلبي وسعادة عظيمة تجعلني أسرع إلى والدتي لأقبلهما، وأنتظر بحياء العيدية، وأقول في نفسي: أكيد أن والدي سيكرمني في هذا العيد. أه كم كان لهذه الدراهم القليلة لذة وطعم ومشاريع. وها هو العيد قد أصبح على الأبواب في هذا العام، وقد أصبحت أم لأربعة أولاد، وها أنا ذا أراقب، وألاحظ وأتساءل كيف سيمر هذا اليوم على طفلي الصغيرتين. فلم أرتب كما كانت تصنع والدتي، ولم أنظف بيتنا منذ العام الماضي ولم أصنع الحلويات المعروفة ولا حتى الكعك المالح. ولم أشتري رزنامة في هذا العام لأنه لم يعد هناك فرق عندي بين أيام الأسبوع أو الشهور. ولم أنزل إلى السوق لكي أشتري ثياب العيد لبناتي، ولا أي حذاء أو ربطة شعر. فلن تضع طفلي الصغيرة ثوب العيد بجانب فراشها، ولن تأخذ قبلة العيد من والدها الذي ذهب منذ العام الماضي ولم يعد حتى اليوم. لقد نسي من منعه من العودة إلينا أنه سيأتي العيد، وأن هنالك أطفال ينتظرون من آبائهم ضمة وقبلة وعيدية. كما نسي الجميع أننا لم نعد نسمع في المآذن لا تكبير ولا التهليل إلا عند الإنتصارات وأنه هناك الكثير والكثير من الأطفال سوف يمر العيد عليهم مرور الكرام بدون طعم أو لون أو معنى...؟؟!!...؟؟ فيا ترى...؟ بأي حال ستعود أيها العيد...؟؟!!

بقلم مها النور

ماهي البشرة الجافة... وطريقة علاجها



هي بشرة تفتقد إلى الحيوية، وتعاني من الجفاف بنسبة أكبر من غيرها، خصوصاً عند الانتقال من جو بارد إلى دافئ. كما أن هذه البشرة معرضة للإصابة بالأمراض الجلدية بنسبة كبيرة، لكن بالإمكان تفادي القسم الأكبر من مشاكلها بالعناية المركزة بها والتي تتمحور حول اختيار المستحضرات التجميلية التي تلائمها، وكريمات العناية والترطيب. ويبقى الحل الأساسي بشرب كمية كبيرة من الماء يومياً وباستمرار. تقسم البشرة الجافة إلى قسمين. بشرة جافة ناقصة الماء، وبشرة جافة ناقصة الدهون ومن أكثر المشاكل التي تواجه البشرة الجافة. الحكمة الخفيفة: سهولة تهيج الجلد وإجراؤه عند تعرضه لبعض المواد. خشونة في الجلد قلة النضارة وبهتان البشرة. رقة الجلد، وسهولة ظهور بعض التجاعيد الصغيرة ظهور علامات التقدم بالسن بسرعة، ومن أهم أسباب جفاف البشرة عادات خاطئة يقوم بها الناس أثناء الاستحمام بالماء الحار، ولذي يعمل على إزالة الطبقة الدهنية التي تغلف الجلد التي مستوى الرطوبة فيه. كما يعمل الماء الحار على تبخير نسبة من الماء من الخلايا مما يؤدي لجفاف البشرة، وخاصة عند استخدام منشفة خشنة. ومن الأسباب أيضاً استخدام أنواع الصابون القلوية، والتي تقلل فيها نسبة المرطبات. التقدم بالسن: البشرة تقل قدرتها بالإحتفاظ بالماء مع التقدم بالعمر نتيجة رقة الجلد، وبالتالي قلة عدد الخلايا التي تحتوي نسبة من الدهون وهناك عوامل أخرى كثيرة

من تناول المشروبات الغازية استخدام واقيات شمس مناسبة للبشرة الحساسة. استخدام مواد تجميل خالية من العطور والكحول أكل الخضروات والفواكه كليمون والبرتقال والجزر والبندورة لاحتوائها على فيتامين مضاد للأكسدة. تقليل من أكل البطاطا المقلية والمشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة ولتي تقلل نسبة الماء في الجسم لتأثيرها المدرد للبول. ممارسة الرياضة لتنظيف البشرة بالبخار الماء بحيث يحتوي على زيت القمح واكيليل الجبل، الزعتر، البابونج، وغيرها. وفي العدد القادم إن شاء الله سنأتي بوصفات وأقنعة طبيعية ونحدث عن نوع ثاني للبشرة وهو البشرة الدهنية.

منها التعرض للشمس ولتعرض للمواد الكيماوية كمواد التنظيف أو اضرابات النظام الغذائي. وبطريقة التعامل مع البشرة الجافة سنذكر بعض الطرق لإنهاء المشكلة أو السيطرة عليها. التعامل معها بلطف، وتصحيح عادات الاستحمام بتقليل المدة ١٠ دقائق واستخدام الماء الدافئ بدل من الحار، وتجنب الصابون القلوي واستخدام الصابون المرطب أو الجلوسرين تجنب استخدام المنشفة الخشنة واستبدالها بمنشفة ناعمة بدون فرك البشرة، واستخدام مرطب بعد أقل من ٣ دقائق بعد الاستحمام، استخدام المواد المرطبة وعمل مساجات للبشرة مثل زيت اللوز وزيت الزيتون استخدام قناع مرطب مرتين بالأسبوع يحتوي على مواد طبيعية مثل العسل أو زيت اللوز وماء الورد، الابتعاد عن التدخين والمدخنين، التقليل

بقلم غالية الرحال

فوائد الجبس... البطيخ الأحمر



ماهي أضرار البطيخ.

بعد أن تناولنا ما هي فوائد البطيخ، نتعرض الآن لماهي الآثار الجانبية للبطيخ. البطيخ آمن تقريباً في حدود الغذاء الطبيعي، إلا أنه قد يسبب بعض أنواع الحساسية بسبب وجود بعض الإنزيمات المسببة للحساسية التي يمكن أن تسبب حساسية المطاط. فإذا كانت لديك حساسية المطاط مثل التي يسببها تناول الخيار والجزر، فيفضل الابتعاد عن البطيخ. وأعراض الحساسية تتفاوت وفقاً لما نشر في الأرشيف الدولي للحساسية والمناعة بين معتدلة إلى حادة ومن بينها التورم والطفح الجلدي والإسهال.

الليكوبين وهو أمر آخر يمكن أن يسبب بعض الأعراض النادرة مثل تفاقم مرض سرطان البروستاتا على الرغم من أن الليكوبين قد أثبت قدرته في الوقاية من سرطان البروستاتا، إلا أن الأطباء ينصحون بتجنب تناوله عند الإصابة بسرطان البروستاتا.

البطيخ آمن صحياً تقريباً.

وتناول الكثير جداً من البطيخ يمكن أن يسبب الاختلال المناعي والحساسية ومشاكل معدية وتغير لون الجلد إلى البرتقالي، وهذا بسبب الليكوبين. أما السيترولين، فإنه آمن تقريباً، إلا أنه يجب الحذر في بعض الحالات من تناوله بكثرة. حيث يسبب انخفاض ضغط الدم عند تناوله بكثرة مع أدوية الضغط والقلب، أو في فترة الحمل والرضاعة. ويجب استشارة الطبيب لمعرفة أي آثار جانبية يمكن أن يسببها تناول البطيخ مع حالتك الصحية. والآن نحن نعرفنا بشكل كبير على ماهي فوائد البطيخ وعصير البطيخ وماهي أضرار البطيخ.

بقلم غالية الرحال

يقوي النظر» إلا أن هذه العبارة ستؤثر عليك مع كبرك حيث أن البطيخ يحتوي على نسب جيدة من فيتامين أ وقد أثبتت دراسة قد نشرت في إحدى دوريات طب العيون على أن تناول ٣ حصص أو أكثر من تلك الفاكهة يوميا قد يقلل من خطر تلف الشبكية بالعين وهي السبب الرئيسي لفقدان النظر عند الكثير من المتأخرين بالعمر وقد وجدت هذه الدراسة أنه قد حدث انخفاض لمخاطر التليف الشبكي عند كبار السن بنسبة ٣٦ ٪ مقارنة مع أولئك الأشخاص الذين يستهلكون أقل من حصتين من الفواكه يوميا.

٧- ماهي فوائد البطيخ للتخسيس:

أكبر فائدة للبطيخ في إنقاص الوزن ، هو أنه منخفض السعرات الحرارية ، حيث يحتوي كل ١٠٠ جم من البطيخ على ٣٠ سعرا حراريا ، ويحتوي على نحو ٩٢٪ ماء ، ويحتوي على بعض العناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين ج والليكوبين ، وهي مواد مضادة للأكسدة تساعد على تخلص الجسم من الشقوق الحرة التي قد تسبب الأمراض مثل الربو والسرطان والقلب ، كما أنه بديل جيد للحلويات والأغذية السكرية ويمنح طاقة عالية ، حيث يحتوي الجزء الأبيض مثلا على السيترولين وهو حمض أميني يستخدم في المكملات الغذائية الخاصة بالإرهاق العضلي لدى الرياضيين.

٨- ماهي فوائد البطيخ للحامل:

يحتوي البطيخ على فوائد كثيرة تجعله من أهم الأغذية المرتبطة بالحمل ، فهو مصدر جيد لفيتامين أ و ج و ب٦ والبتواسيوم والماغنيسيوم ، وهو أيضا منخفض السعرات الحرارية ، ومحتواه كبير من المياه ، والسكريات الموجودة به تساعدك على التخلص من الغثيان وجفاف الحلق. و أن الليكوبين الموجود بالبطيخ يعمل على خفض حالات تسمم الحمل بنسبة ٥٠٪.

٩- ماهي فوائد البطيخ لمرضى السكر:

من المفترض أنه يجب على مرضى السكر خفض تناولهم للسكر ، وبترتيب على هذا أنه يحدث انخفاض للطاقة ، ولذلك فإن البطيخ يعتبر بديلا جيدا حيث يمكن أن يمنحك الطاقة بجانب أنه منخفض السعرات الحرارية ، كما أن الفيتامينات والمعادن الموجودة بالبطيخ مثل البتواسيوم والماغنيسيوم تعمل على مساعدة الجسم على إفراز الأنسولين. أيضا الأرجنين الموجود بالبطيخ يعمل على نشاط الأنسولين.

يحتوي البطيخ على الكثير من البتواسيوم وهو أمر مفيد جدا من أجل تطهير الكلى من الترسبات السامة وعلاوة على ذلك فإن البتواسيوم مفيد أيضا من أجل خفض تركيز حمض البولينا في الدم مما يعمل على خفض فرص وقوع أضرار بالكلى وتكون حصوات كلوية ، ولا يتوقف الأمر على هذا بل إن محتواه من الماء يجعله مدر للبول مما يساعد على تنظيف الكلى أيضا بجانب المواد المضادة للأكسدة فيه فهو يعمل على الوقاية من الالتهابات التي تحدث بالكلى أيضا.

٢- ماهي فوائد البطيخ للسرطان: يحتوي البطيخ على مضادات أكسدة قوية تسمى الليكوبين وهذه المواد المضادة للأكسدة لها القدرة على تحييد الشقوق الحرة التي يمكن أن تسبب الكثير من الأضرار لنا حيث أنها قادرة على أكسدة الكولسترول مما يسبب ترسبه على جدران الأوعية الدموية معرضا إيانا إلى نوبات قلبية أو سكتات دماغية ، كما يعمل على تقليل سرطان البروستاتا والقولون أيضا وكذلك أمراض القلب.

٣- ماهي فوائد البطيخ للضغط:

يحتوي البطيخ على كميات لا بأس بها من البتواسيوم والمانجنيز حيث أن هذان العنصران يعملان على خفض ضغط الدم وكذلك فإن الكاروتينات الموجودة بالبطيخ تعمل على منع تصلب الشرايين والأوردة مما يساعد أيضا على خفض ضغط الدم. عصير البطيخ يساعد في خفض ضغط الدم.

٤- ماهي فوائد البطيخ لنشاط الجسم:

يحتوي البطيخ على الكثير من فيتامينات ب المركبة المسئولة عن الكثير من إنتاج الطاقة بالجسم ، وهذا يعني أن تناول البطيخ يمنحك طاقة كبيرة ، بالإضافة إلى احتوائه على كميات عالية من الماغنيسيوم والبتواسيوم ، وهو كذلك بديل صحي وآمن لمشروبات الطاقة المضرة قبل ممارسة الرياضة .

٥- ماهي فوائد البطيخ للبشرة:

البطيخ فعال جدا من أجل تخفيض حرارة الجسم وضغط الدم على السواء وكثير من أولئك الذين يعيشون بالمناطق المدارية يحمون أنفسهم من ضربات الشمس بتناول البطيخ ، ويحتوي البطيخ على نسب مرتفعة من السيترولين عن غيره من بقية الفواكه وهو أحد الأحماض الأمينية التي تساعد حمضا أمينيا آخر وهو الأرجنين الذي يعمل على تخلص الجسم من الأمونيا ،

٦- ماهي فوائد البطيخ للعين:

ربما قالت لك والدتك وأنت صغيرا عبارة «الجزر

كيف أنساها

كيف أنساها؟؟!!
 وفي أجفان العين سكنها
 كيف أنساها!!
 هي الراقدة على الجبين
 وتحت الضلع ذكراها
 بعبيرها سحر لذيذ
 يجتاحني حين ألقاها...
 في كل حرف نائم بين السطور
 إختصار جميل فحواها
 هي بلقيس ... زنوبيا كليوباترا
 ملكة بكل الوصوف أهواها
 بأنيق حديثها لغزاً
 قتل القلوب وأحيها
 لطيفة مثل الفراش
 ورود الدار مرعاها
 بإسمها ذهلت لباب
 فهي الحروف انقاها
 ما دمت أذكر حسنها
 فجدير الذكر معناها
 فبكافها... كنف الحبيب
 وبفائها... فرج يصيب
 وبرائها... رب مجيب
 وبنونها... نصر قريب
 وبلادها... ليل عصيب
 وبعادها ... صبر عجيب
 وتساءل كيف أنساها؟؟!!
 كفر نبل ألف أهواها .

بقلم كحلأ من مزايا

أقوال وحكم

١- أعطني قليلاً من الشرفاء وأنا أحطم لك جيشاً من اللصوص المفسدين والعملاء . (جان جاك روسو)
 ٢- أنتم كنتم أقل الناس فأعزكم الله بالإسلام، فمهما تطلبوا العزة بغيره... لأذلكم الله تعالى: (عمر بن الخطاب رضي الله عنه)
 ٣- ليست المشكلة في إختلاف الطوائف المشكلة وجود متطرفين في كل طائفة لا يعرفون سبيلاً للتعامل مع الإختلاف إلا العنف: (أحمد شقيري)
 ٤- حين سكت أهل الحق عن الباطل.. توهم أهل الباطل أنهم على حق: (علي ابن أبي طالب)
 ٥- هناك أناس يصنعون الأحداث وهناك أناس يتأثرون بما يحدث وهناك أناس لا يدرون ما يحدث (جورج برناردشو)
 ٦- بما أن الناس معادن... لازم تقابل بحياتك أشكال مصدية : (ديميتري مندليف)
 ٧- أبشع أنواع الملل .. الملل من شيء لاتستطيع الإستغناء عنه... كأنما تمل من نفسك (يوسف ادريس)

غيابك جمره نكوي روحي ..

... يا أميرة خواطري لا تنوحي، فأنا بقربك لا أنام. أسقي من ضياء عشقك الحروف وأحرق في نيران شوقي الظروف.. و أزرعك في صدر السماء قمراً يطوف ..وأضملك في صدر الغرام ..وأنثر فوق شفاهك عبيري، وأهدابك الخملى ترسم لي مصيري وبسمتك الطفلة تغفو في شعوري .. كم أعشق في عينيك الكلام ..حببتي الشوق يغتال أمسي ويبح الصدى في همسي ويجف النور في شمسي...وأبات يأكلني الظلام ..وأقول يا دفء الحرير حبي لها أكبر من كبير...فراشتي توشك أن تطير وتتركني لحيرتي و الملام، أهواها وتذوب في عيني العناء وتشرق شمسي في برد الشتاء ... وتذوب كنجمتين في كحل المساء هي..... والسلام .

مجلة مزايا مجلة نسائية مستقلة شهرية تُعنى بشؤون المرأة والمجتمع

كل مقال في هذه المجلة يعبر عن رأي صاحبه أياً كان ولا يعبر بالتالي عن المجلة بشكل عام مع استقبالننا واحترامنا لجميع الآراء وحرية الرأي

Email: Gmail:mazaya.kafranbel@gmail.com

Facebook: mazaya.kafranbel

Skype: mazaya.kafranbel