العدد ٢٥
أيار/مايو
٢٠١٨

مزايا

لَمْ أُعدْ عِنَباً.. أَصبحتُ سَنَداً

مجلة نسائية مستقلة شهرية تُعنى بشؤون المرأة تصدر عن مركز مزايا

نفيت من بلدي وإلى إدلب هُجّرت ٣

ملالا يوسف زاي..... ٤

أم حسين حكاية سورية أخرى..... ٥

المرأة السورية تواجه الاستغلال تحت وطأة الحرب..... ٦

بتر أطرافنا لا يعني بتر قضيتنا..... ٧

«بالنسبة لي كانت مزايا بداية الطريق»..... ٨

«حرموني من طفولتي»..... ٩

ما هو الراصد؟..... ١٠

في مزايا مئات قصص النجاح..... ١١

سرطان الثدي ١٢

صبراً يا بلادي ١٣

فوائد البابونج ١٤

نُفيت من بلدي وإلى إدلب هُجّرت

نوران الاحمد

كان عاما فاصلاً بكل معنى الكلمة، جعل كل الأحداث التي قبله تذهب بعيداً، وأحداث بعده تشتعل ولا ندري متى تنطفئ. ٢٠١١ عام الثورة رغم كل ما يشوبها من مسميات ويعتريها من خذلان وصمت، لكنه لا يزال لحظة ولادة فترة جديدة على الجميع ولم يسلم منها.

تخرجت في نفس العام من كلية الصحافة والإعلام في جامعة دمشق، كانت لا تزال الثورة في بداياتها، لم يتسنى لها العمل مباشرة، وخاصة أن الإعلام كان وما يزال موجهاً لخدمة النظام ويستقطب الموالين والمدعومين للعمل في مؤسساته. في هذه الفترة تزوجت «منيرة بالوش» ٢٨)) عاماً وأنجبت طفلين.

«كانت الثورة بالنسبة لي حدث كبير غير حياتي، وكان حلمي خلال السنوات السبع الماضية العمل بمجال الصحافة يتلاشى شيئا فشيئا، إلى أن استطعت منذ فترة ليست ببعيدة أن أمارس مهنتي وأمتشق قلمي من جديد وأكتب، لا تزال كتاباتي في أولى مراحلها وتجربتي ضحلة وخجولة، ولكني سعيدة أني وضعت قدمي في أول الطريق».

في بداياتها كتبت «منيرة» في «صحيفة حبر» وهي صحيفة أسبوعية مستقلة، تعنى بأمور الثورة والمجتمع، وتولي المرأة حيزاً مهماً من تغطيتها، وتسلط الضوء على أبرز القضايا في مدينتي ادلب وحلب، كما كان لها العديد من المشاركات ببعض المواقع الإخبارية أبرزها موقع «نبض الإخباري» ووكالة «إفنت الإخباري».

وعن خروجها من دمشق قالت منيرة: «ليلة التهجير من دمشق لا تزال عالقة بذهني جيداً، كأنها عصية على النسيان، تنبش في ذاكرتي وتنكأ الجرح كلما التأم، البرد القارس تلك الليلة لم يطفئ لهيب النار في قلوبنا، ونحن ننظر من نافذة الحافلة إلى تفاصيل الطرقات في الشام، كانت تودعنا والسماء تبكي فيختلط دمعنا المبلل بدمع السماء، كنت أمسح وجهي بيدي المبللتين وهما ترتجفان، وما كنت أدري أمن مطر تلك الليلة أم من مطر عيوني».

سنة وشهران مضت على وجود منيرة وعائلتها في مدينة ادلب، وما حتم وجودهم هي خطة خبيثة وملعونة هذا الذي يسمى بالتهجير، بل أشبه بالانسلاخ الروحي الذي يجري على مرأى ومسمع العالم دون أن يحرك ساكنا.

«ادلب الخضراء تأبى هذه المدينة الصابرة إلا وتبقى نضرة خضرة بزيتونها المبارك وترابها المشبع بدماء طاهرة، احتوتنا ولملمت شعث غبارنا وربتت على أكتافنا، وحتى اليوم كل الأيام تبدو كليل سرمدي متواصل ينتظر إشراقة الشمس ليعود له النور الذي سلب منا، ونعود إلى ما قبل تلك الليلة الطويلة» بهذه الكلمات وصفت منيرة محافظة ادلب التي تراها درع الثورة وقلبها ليس لأهلها فقط وإنما لكل السوريين.

أما الآن جل ما تسعى له منيرة في حياتها أن تكون صوت المرأة الحرة، تساهم بنقل صورة واقعية عن قضايا المجتمع في المناطق المحررة بشكل عام، وما تعانيه المرأة من صعوبات في ظل الظروف الحالية على وجه الخصوص.

ملالا يوسف زاي

نوران المحمد

ولدت ملالا في ١٢ تموز ١٩٩٧ في وادي سوات في مينجورا شمال غربي باكستان، وأطلقت الأمم المتحدة يوم ٧ مارس «يوم ملالا».
في الحادية عشرة من عمرها عملت كمدونة لقناة «بي بي سي» تحت اسم مستعار، حيث عبرت عن مخاوفها من تدمير مدرستها بعدما منعت حركة «طالبان» الفتيات من الذهاب الى المدرسة. تلقت ملالا تهديدات بالقتل عبر رسائل وضعت تحت باب منزلها وعلى فايسبوك، ولكنها واصلت الدفاع عن حقها وحق الباكستانيات في التعليم.
أطلقت صحيفة «نيويورك تايمز» وثائقيا بعنوان «Class Dismissed»، حيث تم الكشف فيه عن ملالا ككاتبة في البي بي سي، في ٢٠١٢ أطلق مسلح من طالبان النار على ملالا وهي في حافلة المدرسة عائدة إلى بيتها، فتعرضت لإصابة خطيرة في الرأس، وتم نقلها إلى بريطانيا للمعالجة وحازت قضيتها اهتماماً كبيراً على المستوى العالمي.
بعد فشل محاولة اغتيالها ألفت ملالا يوسف زاي كتاباً عن مذكراتها اليومية بعنوان «أنا ملالا: ناضلت دفاعاً عن حق تعليم وحاولت طالبان قتلي»، في ٢٠١٣ أسست ملالا وولدها «ضياء الدين يوسف زاي» صندوق ملالا الذي ينادي بأهمية تعلم الاناث ويدافع عن حقهن في التعليم.
حازت ملالا على جائزة نوبل للسلام مناصفة مع الناشط الهندي «كايلاش ساتيارثي» لكفاحها من أجل حصول الفتيات على تعليم عالي المستوى، وكانت قد قدمت الجائزة التي تفوق ال ٥٠٠٠٠٠$, لتمويل انشاء مدرسة ثانوية للفتيات في باكستان.
أطلقت شركة Fox Searchlight Pictures»» فيلماً وثائقياً بعنوان «أسماني ملالا» من توقيع المخرج الأمريكي Davis Guggenheim»» يتناول قصة حياتها
احتفلت بعيد ميلادها ال ١٨ بافتتاح مدرسة لأكثر من ٢٠٠ فتاة سورية يعشن في مخيمات اللاجئين في سهل البقاع في لبنان.
اختارتها مجلة التايمز كواحدة من أكثر ١٠٠ شخصية مؤثرة في العالم، من الجوائز التي حازت عليها: «جائزة الشباب الوطنية للسلام» و»جائزة بيترغوميز الإنسانية»، كما أطلقت عالمة الفلك في وكالة الفضاء الأميركية ناسا «آمي ما ينزر» اسم ملالا على الكويكب ٣١٦٢٠١ التي اكتشفته، وهو موجود في حزام الكويكبات بين كوكبي المريخ والمشتري، وقالت: «إذا كان هناك من يستحق أن يسمى كويكب باسمه فإنها تستحق ذلك».
من أقوالها: «طفل واحد، معلمة واحدة، كتاب واحد، وقلم واحد، يمكنهم تغيير العالم، لا تأتي التقاليد من السماء ولا يرسلها الله، نحن من يصنع الثقافات ولنا الحق في تغييرها، ونحن يجب أن نغيرها».

أم حسين حكاية سورية أخرى

ديمة الموسى

تمر حياة ذوي الاحتياجات الخاصة بعدة مراحل، تبدأ بمرحلة الصدمة في بداية الأمر أي خلال اكتشاف المرض أو الإعاقة، ثم تليها مرحلة الإنكار والغضب وغيرها من ردود الأفعال الطبيعية المتوقعة والتي تحدث بالتدريج، ومع مرور الوقت تصل الى مرحلة تكيف مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

أم حسين رواية استثنائية لأم تعيل أولادها البالغين الأربعة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

تقول أم حسين: «منذ صغري حلمت أن أتزوج وأكون عائلة جميلة وأطفال سليمين، ولكن حلمي تمزق وتلاشى كل شيء في غمضة عين». تتوقف أم حسين عن السرد بينما تطعم أبنتها ثم تتابع: «تزوجت من أبو حسين كنا اسرة صغيرة مترابطة ولا نعرف الكره، أسرتي مكونة من خمسة أطفال حسين الكبير وهو سليم جسدياً وعقلياً متزوج ولديه أطفال ويعيش في تركيا، أما (احمد ٤٠) سنة كان غير سليم منذ ولادته، وهذا ينطبق على (مالك ٣٤) سنة و(ملك ٣٢)، سنة و(بشار ٢٨) سنة، جميعهم لا يستطيعون الحركة والمشي والقيام بأي شيء».

كنت عاجزة عن السؤال وخجلة، فالواقع أمامي والوضع واضح ولا يوجد أدنى مقومات للحياة في هذا المكان، ولكن أم حسين عازمة على شرح كل شيء. «ملابسهم دائماً ممزقة مهترئة ولا تظهر عليها أي علامة من علامات النظافة نتيجة الزحف الدائم على الأرض،

وأنا أيضا أعيل زوجي العاجز فكان قبل الثورة سليم ولكن في يوم مرير بينما كان في سوق المدينة بمعرة حرمة ركد مسرعا ليتلجأ في قبوٍ نتيجة القصف ولكنه وقع على الأرض، مما أدى لكسر في ظهره ورجليه وأصبح عاجزا لا حول له ولا قوة».

أجبرتني دموعها على البكاء، لم أكن أستطيع فعل أي شيء سوى التعاطف معها والاستماع إليها. مسحت أم حسين دموعها وتابعت: «تعبت من كل شيء في هذه الحياة ليس لدي أمل أفنيت حياتي بمساعدة زوجي وأولادي المرضى، أصبحت أرى قهر العالم كله يجتمع في عائلتي».

كانت أم حسين تستيقظ منذ الصباح الباكر وتبدأ بالعمل، تغير لهم ملابسهم بما يشمل كل شيء فهم كالأطفال الصغار لا يستطيعون الذهاب للحمام أو حتى قضاء حاجتهم بأنفسهم، وبعدها تعد الفطور إذا وجدت شيء لتعده كما تقول.

تقول بحسرة: «لا أملك غاز لطهي الطعام لكني أقوم بجمع العيدان للطبخ عليها، كما أنني أغسل ملابسهم على يداي، تأقلمت على هذه الحياة البدائية ومن شدة العمل والتعب والارهاق أصابني وجع في أسفل ظهري».

ودعتني بحسرة وهي تقول «لا تحزني يا ابنتي لا تحزني. فلدي رحمة الله».

المرأة السورية تواجه الاستغلال تحت وطأة الحرب

شادية تحتاع

على أعتاب دخول الثورة عامها الثامن إلا أن الحرب لا تزال تمزق أوصال سوريا وتعصف بأرواح أهلها، سبع سنوات مرت والسوريون يعانون الأمرين قتلاً وتهجيراً وتجويعاً.

على ما يبدو حتى البقاء على قيد الحياة لم يعد كافياً أحيانا، وينطبق هذا على النساء والفتيات وما يعايشنه من استغلال وعنف على كافة الأصعدة.

هنادي البالغة من العمر (٢٤عاماً) إعلامية في الشمال السوري المحرر، وقد كانت معرضة لتكون طعماً وضحيةً للاستغلال. تحدثنا عن موقف حصل معها في مجال عملها. فتقول لمزايا: «في إحدى المرات كنت جالسة أتصفح الأنترنت صادفت افتتاح مركز في منطقة حدودية مع تركيا يهتم بتدريب ورفع القدرات، قررت التواصل مع صديقة لي كونها تعمل في المركز نفسه لتصلني بالمدير أو أحد المسؤولين».

تتابع هنادي حديثها بصعوبة: «وبالفعل استطعت أن أتواصل مع المدير تحدثت معه بعد التعريف عن نفسي، وأنني أرغب بإجراء مادة صحفيه عن المركز، في بداية الأمر أعلن موافقته وترحيبه، ولكن فيما بعد شعرت بأنه أصبح يراوغ وأصبح يسألني أسئلة خاصة جداً هل أنت متزوجة أو لا؟ كم عمرك؟، شعرت بأن هناك غرابة في طريقة حديثه وجرأته كوني أتحدث معه لأول مرة، فكانت النتيجة اعتذاري منه على التقرير وقطعت تواصلي معه نهائياً».

في ظل الظروف الصعبة التي تعيشها المرأة في سوريا وتحديداً في مناطق الصراع، والتي وقع عليها عبء تأمين متطلبات المنزل بعد غياب رب الأسرة ومعيلها لأسباب مختلفة نتيجة الحرب الدائرة، تنوعت أعمال المرأة حتى اضطرت العمل في مجالات لم تكن تعمل بها من قبل أو بالأصح كانت حكراً على الرجال في مجتمعنا.

ميس (٣٠ عاماً) متزوجة ولديها طفلين تروي قصتها عندما كانت تعمل في إحدى المجلات في تركيا: «خلال طبيعة عملي ككاتبة كنت أتواصل مع محرر لتدقيق المقالات، كان يجيبني دائماً بمنتصف الليل، وأحياناً يخرج بحديثه خارج نطاق العمل بكلام سيء، وأنا بحكم ظروفي الصعبة كنت مضطرة للرد عليه حتى في الساعات المتأخرة، وهو يعلم جيداً أنني مضطرة للعمل لذلك كان يحاول استغلالي لأهدافه الدنيئة، ولكن فيما بعد قدمت استقالتي».

ونشاهد حالات من الاستغلال قد تتعرض لها النساء والفتيات من قبل العاملين في المنظمات الإغاثية والإنسانية، مقابل الحصول على مساعدات أو العمل برواتب قليلة بسبب الحاجة.

نسرين أرملة (٢٧عاماً) أم لطفل من ريف إدلب الجنوبي تقول: «استشهد زوجي أثناء تحرير مدينة إدلب، في إحدى المرات توجهت إلى واحدة من الجمعيات في بلدتي لأستلم معونة غذائية كوني زوجة شهيد، وعند وصولي قابلت المسؤول على الجمعية وهناك تفاجأت لطلبه وهو أن أرفع الخمار عن وجهي مقابل استلامي لسلة غذائية!».

وهناك الكثير من الحالات التي تبقى في طي الكتمان، خوفاً من عدم تقبل المجتمع للمرأة التي تعرضت للاستغلال حتى دون توثيق لغياب القانون والمراكز التي تعنى بهذا الشأن.

بتر أطرافنا لا يعني بتر قضيتنا

سناء العلي

تعاني المرأة السورية في ظل هذه الحرب القاسية من مشاكل ومصاعب، يصعب على غيرها تحملها، وقد أثبتت الثورة السورية أن المرأة السورية هي من أعظم النساء، الأم الممرضة المربية المعيل والسند. وفي أثناء زيادة لبعض العائلات وأهلنا الذين هُجّروا من الغوطة، في الفترة الأخيرة في إحدى مناطق المعرة كانت تقف الطفلة «سندس» ذات الأعوام التسعة على باب منزلهم الجديد. سندس حالها كحال جميع أهل بلدتها المهجرين من الغوطة. طفلة حُرمت الكثير من حقوقها وربما جميعها. ببراءة وجهها الطفولي، ولون عيونها الاخضر الذي يشبه أشجار الغوطة، وبابتسامة تخفي ألماً يعجز الكبار عن حمله، قالت: «خالة هون في أربعة رجليهن مقطّعة» أربعة اشخاص من عائلة واحدة! كانت سندس ترتدي سترة كأي طفل لكن عند استدارتها ظهر أحد اكمامها بلا ذراع. هذه الطفلة التي تدعونا لمشاهدة ورؤية أهلها مقطعي الأرجل كانت مقطوعة اليد. قُطعت يد سندس فقط لأنها سورية ومن الغوطة ومن «حموريه» التي طالبت بالحرية.

بعد أن استجمعت ما تبقى من قواي لهول ما رأيت دخلت مع صديقتي إلى منزل سندس الذي تسكن فيه مع أهلها وأقاربها. فعلاً أربعة اشخاص من عائلتها قد بترت اطرافهم بفعل قصف النظام. غير الذين استشهدوا بفعل الغارة التي استهدفت بيتهم في حموريه.

أم سندس التي رفضت ان تعطينا اسمها خوفاً على بعض اقربائها الذين لا يزالون في مناطق النظام تقول: «لله الحمد، حالتنا هذه كمئات أو آلاف الحالات من السوريين، ولن أتخلى عن اسرتي وعائلتي. ولا عن رعايتهم ما حييت».

خرجنا من بيت سندس والألم يعتصر قلوبنا متجهين إلى منزل لعائلة أخرى أيضاً من حموريه، قد اعلمتنا أم سندس عنهم. أم حسين (٥٧عام) رفضت أيضاً أن تعطينا اسمها لنفس السبب. كان في بيت أم حسين أربعة أطفال، أكبرهم لم يتجاوز الأربع سنوات.

وحين سألناها قالت: «هذان الطفلان أولاد المرحوم ابني. تزوجت والدتهم منذ سنة تقريباً وأنا أرعى الأطفال. أما هذين الطفلين فهم أولاد ابنتي، استشهد والدهم ثم تزوجت والدتهم ايضاً وتركت أولادها لي».

أما السيدة فاطمة (٣٤عام) فكانت في المسجد الكبير في معرة النعمان مع اسرتها، حالها أفضل من غيرها، فهي لم تفقد أحداً من اسرتها، ولكن جميع أطفالها يعانون من فقر حاد بالدم. وحين كانت المنظمات تقدم لهم المساعدة الطبية والأدوية كانت فاطمة ترفض أن تأخذ الفيتامينات لتعطيها لأطفالها. تفاجئ الجميع بذلك وعندما سألتها عن السبب قالت: «الفيتامينات هي مقوية لكنها تفتح الشهية، سيبكي أولادي بعد أن اعطيهم إياها، سيجوعون ولن يكفيهم رغيف خبز ليسكتوا فيه جوعهم».

عانت هذه الناس كثيراً حتى باتت تخاف من بكاء طفل جائع لا يجد كسرة خبز. وكم مرت عليهم أيام وليالي يتألمون من بكاء أطفالهم الجوعى، ولا حول لهم ولا قوة.

«بالنسبة لي كانت مزايا بداية الطريق»

نوران المحمد

«نسرين الخطيب» (٣٠) عام متزوجة ولديها خمسة أطفال، واحدة من عشرات النساء اللواتي عملن في منظمة مزايا. تزوجت نسرين بعمر الخمسة عشر عاماً، وبعد حصولها على شهادة الثالث الإعدادي، رغبت بإكمال دراستها ودخولها كلية الفنون، ولكن شاءت الظروف لتتزوج وتسافر مع زوجها إلى مدينة حلب بحكم دراسة زوجها، وأيضاً عدم رغبته بإكمالها للدراسة.

تقول نسرين: «مررت بفترة صعبة جداً، لم أكن أمتلك الجرأة أو الثقة، ولا أي احتكاك بالآخرين والدخول بأحاديث اجتماعية والمشاركة بأي شيء، بقائي في حلب استمر خمس سنوات، لنعود بعدها الى مدينة كفرنبل بريف إدلب مسقط رأسي، وبهذه الأثناء كان لدي ثلاثة أطفال».

تأسست مؤسسة مزايا بعد فترة قصيرة من عودت نسرين لكفرنبل، وبدأت إعلاناتها حول ما تقدمه من دورات مهنية وتعليمية وتنمية قدرات وتآلف اجتماعي، تقول نسرين: «انضمامي لمزايا فرصة لا تعوض، استطعت بموجبها فك عقدة الخجل الزائد لدي، وممارسة المجالات التي طالما حلمت بالعمل فيها، ومن أهم الحرف التي تعلمتها كانت الخياطة، وتخرجت منها بتقدير ممتاز، ما أتاح لي العمل بهذه المهنة مدة سنة كاملة في المنزل، بالإضافة للنسيج والكمبيوتر والصحافة والكوافير».

اجتهاد نسرين وتفوقها واتقانها للعمل، من الأسباب التي ساهمت في توظيفها بمزايا لثلاث سنوات ونصف، عملت خلالها معاونة لمدربة بقرية «احسم» بريف إدلب، ومساعدة لمدربة الخياطة ببلدة «معرة حرمة» لفترة قصيرة، كذلك منشطة بإحدى روضات مزايا، ولمدة سنة ونصف عملت بمنصب نائبة مديرة مجلة مزايا السابقة، بتاريخ ١-١-٢٠١٧ انتهت مسيرتها مع منظمة مزايا.

رسالة شكر من نسرين لمزايا، عبرت خلالها عن امتنانها الشديد للمنظمة والعاملين فيها، «انتهى عملي في مزايا لكن مشواري بدأ ولن ينتهي، وبالنسبة لي مزايا بداية الطريق، وتحقيق للهدف ورسم النجاح والإنجاز والقوة والأثر لكل امرأة لها حلم أو هدف، ربما كان بسيط في البداية ولكن عندما يسلط الضوء عليه يصبح قصة نجاح».

مازالت نسرين إلى الآن على رأس عملها، بعد أن تم تعينيها كمدربة للنسيج في «بلسم» لتمكين المرأة، التابع لمنظمة «SRD».

«حرموني من طفولتي»

رهام بكور

كانت أمل تبلغ فقط ثلاثة عشر عام عندما ارتدت فستانها الأبيض وودعت دميتها، أثناء الزغاريد داخل منزلها، ولم تكن تعلم أن تلك الزغاريد كانت لزفافها من رجل يكبرها بخمسة عشر عام، نعم ذلك الرجل تزوج طفلة وتلك الطفلة على يديها طفل الأن!

بدأت أمل بسرد قصتها وأخبرتني بتفاصيل كثيرة «تزوجت بسن (١٣عام) وعندما بلغت الخامسة عشر أصبحت أم، نعم لقد تخلصت من ظلم زوجة أبي التي كانت تعاملني وكأنني خادمة، مع العلم أن زوجي يكبرني بكثير وأحواله المادية سيئة للغاية».

ومن المؤكد أن أمل لم تكن الفتاة الوحيدة لنفس القصة، فهنالك شهد من مدينة كفرنبل بريف ادلب متزوجة تقول: «تزوجت بسن الخامسة عشر، وزوجي شاب ميسور الحال، زواجي منه كان بسبب فقر عائلتي وتحت حجة أنني فتاة ولي مصروف كبير».

والحال ذاته ينطبق على راما (١٤عام) من بلدة حاس بريف ادلب تقول: «أنا في البداية كنت رافضة لفكرة الزواج، ولكن فجأة وبين ليلة وضحاها تم عقد قراني بسبب خوف والدي من العار كما كان يقول، وبعد فترة حملت بطفلين، وتطلقت لأسباب شخصية، وعندما بلغت السادسة عشر تقدم لي ابن عمي رغم أنه متزوج، ليستر عليّ كما كان الجميع يخبرني».

اكتشفت العديد من القصص خلال بحثي في هذا الموضوع، ومهما اختلفت القصة في تفاصيلها واشخاصها كانت النتائج متقاربة، ومشاعر تلك الفتيات واحدة.

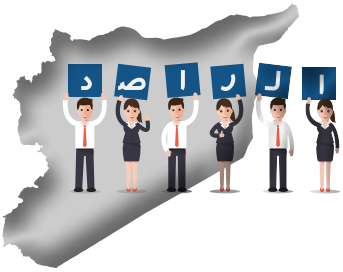
فرغد تلك التي تبدو في العشرينيات من عمرها غطت وجهها ملامح الجمال، وكانت عينيها تتحدث خلاف ما يقول صوتها. بدأت تروي لي قصتها وكأنها كانت تنتظر أحداً لتخرج ما بداخلها من ألم «تقدم لي شاب رغم صغر سني، تقبلت فكرة الزواج احتذاءً بمقولة والدتي «البنت مالها غير بيت زوجها»، كان لطيف معي فترة الخطوبة يحضر لي كل ما أريد، كنت أظن أن الزواج شيء جيد لكل فتاة، ولكن عندما علم بحملي بتوم بنات تغيرت معاملته معي، وهددني بالطلاق وحتى هذه اللحظة أدعو الله أن يرزقني صبي حتى لا أصبح مطلقة ويبعدوا طفلتيّ عنّي».

وصلت للقصة الأخيرة في هذا التقرير ولكنها ليست الأخيرة في قصص زواج القاصرات ومعاناتهن. أية الطفلة البالغة من العمر (١٢عام) من حماة، متزوجة حديثاً تقول: «أنا يتيمة الوالدين وأراد عمي أن يزوجني من رجل مهاجر مقابل مبلغ من المال، ولم أكن أعلم ما هو الزواج أساساً، زوجوني غصب، حرموني من طفولتي».

ما هو الراصد؟

الراصد

ماهو «الراصد»؟



«الراصد» هو نظام تحذير مبكر يقوم بإرسال تحذيرات متعلقة بحركة الطيران الحربي في سوريا قبل وقوع الغارات وذلك بهدف إنذار المدنيين وتخفيف أعداد ضحايا القصف الجوي.

«الراصد» خدمة مقدمة من قبل الدفاع المدني السوري، انطلقت في آب 2016 لتبدأ بتغطية محافظة إدلب، ثم توسعت لتغطي محافظات حماه، اللاذقية، حمص، حلب، درعا، ريف دمشق والقنيطرة.. حيث نسعى لتحذير المدنيين من غارات الطيران في جميع أنحاء سوريا.

الحصول على تحذيرات «الراصد»

إذا لم يكن لديكم هاتف ذكي أو وصول لاتصال الانترنت، يمكنكم الاستماع إلى التحذيرات عن طريق متابعة راديو فريش على الترددات التالية:

92MHz 92.5MHz

يبث راديو فريش التحذيرات على مدار الساعة ويغطي مناطق عديدة في محافظة إدلب خلال السنة المنقضية، بث راديو فريش أكثر من 8900 تحذيراً من «الراصد».

خدمة «الراصد» والنساء

عانت النساء والأطفال في سوريا بشكل كبير. أكثر من 25،000 امرأة و 27،000 طفل قتلوا منذ آذار 2011 وكان السبب الرئيسي هو القصف الجوي. يوفر نظام «الراصد» التحذيرات المبكرة المناسبة بشكل خاص للوصول إلى النساء والأطفال. من أجل حماية المزيد من النساء والأطفال من الضربات الجوية، نريد زيادة الوعي حول «الراصد» وتشجيع المزيد من النساء على التسجيل للحصول على تحذيراتنا. كجزء من جهود التوعية ، تقدم كل من مراكز مزايا ودفا جلسات توعية كل أسبوعين حول خدمة «الراصد». في عام 2018 فقط، حضر أكثر من 251 امرأة هذه الجلسات الإعلامية.

> يخرج زوجي وأبقى مع الأطفال وعندما يترك يكون جهاز (قبضة) اللاسلكي معه. أنا أيضا بحاجة إلى وسيلة لمعرفة كيف أحمي نفسي وأطفالي عندما يلعبون في الخارج.
>
> **إحدى الحاضرات في جلسة - معرة حرمة**

إذا كانت لديكم أية أسئلة حول الخدمة، فيرجى إرسال رسالة إلى صفحتنا على فيسبوك، وسنرد عليها.

في مزايا مئات قصص النجاح

منى البكور

احتفل مركز مزايا بتاريخ ٢٠١٨/٤/١٥ من شهر نيسان، بالنساء الناجحات (قصص النجاح)، النساء اللواتي قدِمن إلى مركز مزايا بلا تاريخ على صعيد العمل، واللواتي كن حسب وصف أغلبهن بائسات حائرات، وبحاجة لفرصة يستطعن من خلالها تأمين لقمة العيش وأبسط مقومات ومتطلبات الحياة. وبعيداً عن هذا تلك النساء كن بحاجة لأمل يتعلقن به، يخبرنا الأهل والأصدقاء والأقرباء بأنهن الآن عاملات منتجات ومعيلات، أصبح بإمكانهن السيطرة على حياتهن بعيداً عن الحاجة والتذلل في بعض الحالات، وقريباً من مستقبل مبشر.

ولأن مزايا لا تنسى كل القصص والحكايات التي مرت من خلالها، ولأنها تفتخر بكل امرأة نجحت عبرها، أقامت هذه الفعالية تكريماً لهن. عبير الخطيب واحدة من عشرات النساء الناجحات تعبر عن فرحها بهذا التكريم: «لقد كنت سعيدة جداً بهذا التكريم ولم أكن أصدق بأن هناك أحداً ما زال يهتم بالنساء ويتذكرهن».

عشرات الأسماء ذيعت للتكريم، وأصوات التصفيق كانت تعلو بين الحضور، أجواء الفرح كانت سيدة الموقف. أما دلال الشابة التي بدأت تعمل وهي بسن صغيرة جداً (١٩ عام) متزوجة ومعيلة لزوجها وابنها، كانت من النساء اللواتي نجحن واثبتن انهن قادرات على تحدي مصاعب هذه الحياة، وخصوصاً في ظل الحرب. شاركت بكلمة أثناء تكريمها وعلامات التأثر واضحة عليها. حيث تقول: «تحسن وضعي كثيراً، أصبحت أعيل عائلتي، عندما يعلم الإنسان بأن هنالك ما ينتظره نهاية الشهر (راتب) يشعر بالأمان فعندما أحتاج للدين أصبحت أعلم بأنه يمكنني أن أوفي ديني، ليس كالسابق كنت عاجزة عن هذا، وعن التكريم شعرت بشعور لا يوصف إنه بمثابة جرعة أمل كبيرة».

وصلت مزايا لليوم الذي أصبحت فيه تُخرج من مراكزها الناجحات المحترفات المتمكنات، اللواتي لم يستسلمن للحياة وظروفها بل واجهن كل شيء بإرادة صلبة.

سرطان الثدي

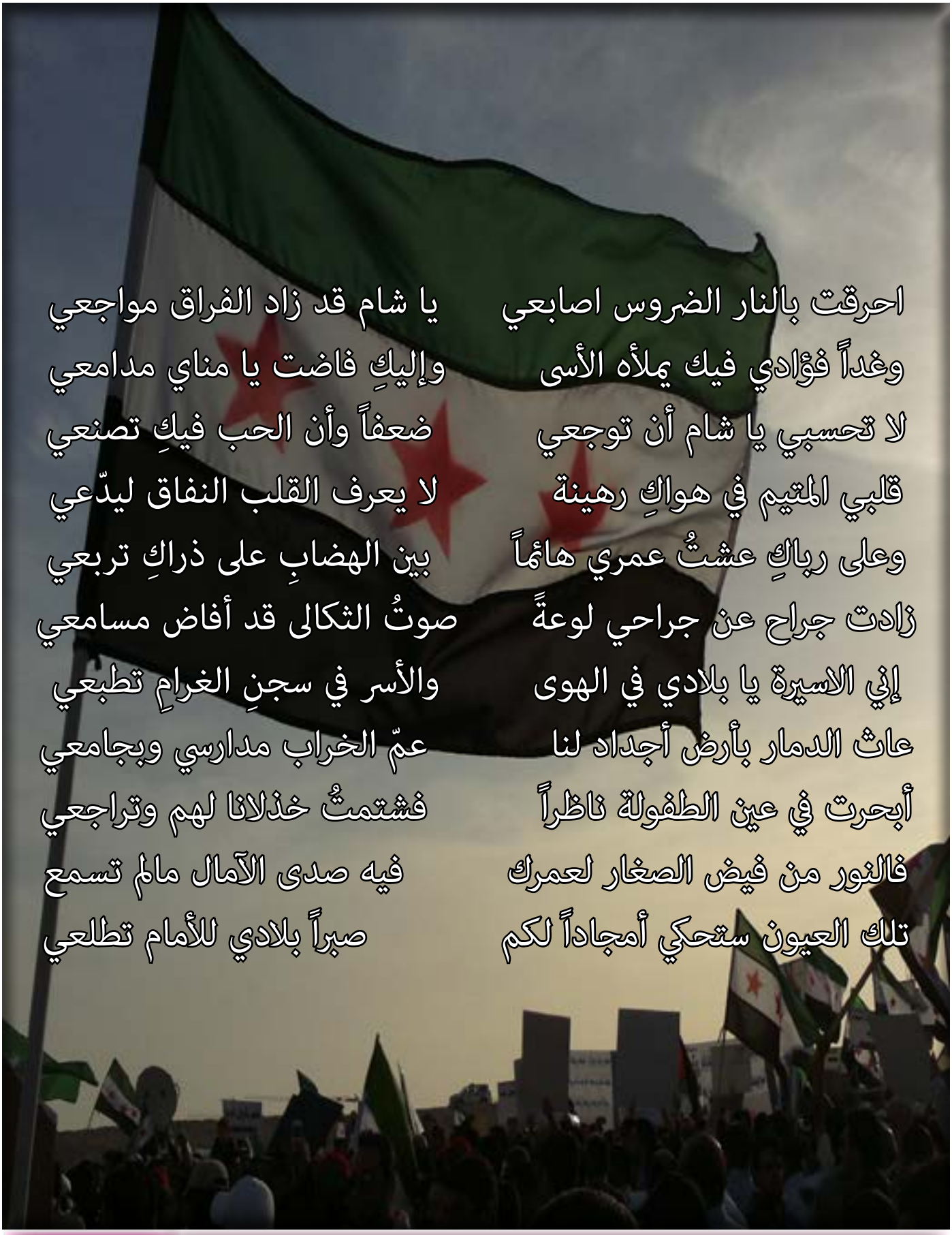
منى البكور

أعراض سرطان الثدي:
إفراز مادة شفافة أو مشابهة للدم من الحلمة، يظهر، أحيانا، مع ظهور الورم في الثدي.
تراجع الحلمة أو تسننها
تغيّر حجم أو ملامح الثدي
تسطّح أو تسنن الجلد الذي يغطي الثّدي
ظهور احمرار أو ما يشبه الجلد المجعّد على سطح الثدي، مثل قشرة البرتقال.
ثمة حالات طبية أخرى، غير سرطان الثدي، يمكن أن تؤدي إلى تغيّر في حجم الثدي أو في نسيجه. فنسيج الثدي يتغير، بطبيعة الحال، خلال فترة الحمل وخلال فترة الحيض.
أما الأسباب الأخرى المحتملة لظهور أورام ليست سرطانية (حميدة) في الثدي فتشمل:
تغيّرات كيسيه ليفيّة (fibrocystic changes)
تكيّس (ظهور كيسات – Cyst)
ورم غُدّي ليفيّ (fibro adenoma)
تلوّث أو إصابة.
اذا لاحظتِ وجود كتلة أو تغيّر، أيا كان، في ثديك، حتى لو كانت نتيجة التصوير الشعاعي الأخير للثدي (ماموغرافيا - Mammography) سليمة، عليك الاتصال بالطبيب لتقييم الوضع.

فحص ذاتي للثدي:
الفحص الذاتي للثدي هو إحدى الإمكانيات، ويجب إجراؤه بشكل دائم ومنتظم بدءاً من سن ٢٠ عاماً.
إن اكتسابك خبرة الفحص الذاتي للثدي، وتعرفك على أنسجة وبنية ثديك على أساس دائم ومنتظم، قد يجعلانك قادرة على كشف علامات مبكرة لسرطان الثدي.
يجب عليك أن تتعلمي كيف يبدو ثديك عادة، وأن تكوني يقظة لأي تغيير في الإحساس أو في نسيج الثدي. فإذا ما لاحظت أية تغيّرات، يجب إعلام الطبيب في أسرع وقت ممكن.
فحص الثدي في العيادة:
إذا كان لديك في العائلة من أصيب بمرض سرطان الثدي (تاريخ عائلي) أو إذا كنت تنتمين لإحدى مجموعات الخطر الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، فيُنصح بأن تخضعي لفحص الثدي في العيادة مرة واحدة كل ثلاث سنوات حتى بلوغك سن الـ ٤٠ عاماً. ثم بمعدل مرة واحدة كل سنة، فيما بعد. خلال هذا الفحص يقوم الطبيب بتفقد نسيج الثدي للبحث عن كتل أو تغيُّرات أخرى في الثدي. يستطيع الطبيب كشف الكتل أو التغييرات التي لم تفلحي أنت في الانتباه إليها، ويمكن أن يلاحظ أيضاً ازدياد حجم الغدد الليمفاوية الموجودة في منطقة الإبط.

صبراً يا بلادي

سناء العلي



احرقت بالنار الضروس اصابعي ... يا شام قد زاد الفراق مواجعي
وغداً فؤادي فيك يملأه الأسى ... وإليكِ فاضت يا مناي مدامعي
لا تحسبي يا شام أن توجعي ... ضعفاً وأن الحب فيكِ تصنعي
قلبي المتيم في هواكِ رهينة ... لا يعرف القلب النفاق ليدّعي
وعلى رباكِ عشتُ عمري هائماً ... بين الهضابِ على ذراكِ تربعي
زادت جراح عن جراحي لوعةً ... صوتُ الثكالى قد أفاض مسامعي
إني الاسيرة يا بلادي في الهوى ... والأسر في سجنِ الغرامِ تطبعي
عاث الدمار بأرض أجداد لنا ... عمّ الخراب مدارسي وبجامعي
أبحرت في عين الطفولة ناظراً ... فشتمتُ خذلانا لهم وتراجعي
فالنور من فيض الصغار لعمرك ... فيه صدى الآمال مالم تسمع
تلك العيون ستحكي أمجاداً لكم ... صبراً بلادي للأمام تطلعي

فوائد شاي البابونج

منى البكور

للبابونج الكثير من الفوائد الصحيّة والعلاجيّة، ويتمّ استهلاكه بالعديد من الطّرق التي يُعتبر الشّاي أكثرها شيوعاً، وتشمل فوائده ما يلي: وُجد أنّ البابونج الألمانيّ يخفّف من القلق والاكتئاب في الأشخاص البالغين المصابين باضطرابات الاكتئاب، يُساعد شرب البابونج على النّوم، يُساعد البابونج في علاج المغص، وبعض الأمراض الالتهابيّة في الجهاز الهضمي والتي تسبّب التقلّصات، كما أنّه يساعد في علاج اضطرابات المعدة التي تشمل ارتجاع الحمض المعدي وألم المعدة والتقلصات والغثيان والقيء. يساعد البابونج في علاج الإسهال عند الأطفال. تساعد المضمضة بالبابونج في علاج انتفاخ وتلف النسيج المخاطيّ للفم الذي يسببه العلاج الإشعاعيّ أو الكيماويّ. يعتبر البابونج الألمانيّ علاجاً موافقاً عليه لأعراض البرد وارتفاع الحرارة، والكحّة، والتهاب القصبات الهوائيّة، وارتفاع القابليّة للعدوى من قبل الوكالة الألمانيّة للأعشاب الطبية. يُمكن أن يُساهم البابونج في رفع المناعة ومقاومة البكتيريا والأمراض، وجدت بعض الدراسات الأوليّة أنّ استعمال غسول مستخلص البابونج المائيّ قد يساهم في علاج الالتهابات النسائيّة. يحمل البابونج تأثيرات مضادّة للالتهابات، ووجدت إحدى الدراسات أنّ المكوّنات المضادّة للالتهابات في البابونج تخترق سطح الجلد إلى طبقاته العميقة، الأمر الذي يُفسّر استخدامه الخارجيّ في علاج حالات الالتهابات الجلديّة. يمكن أن يساهم البابونج في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدمويّة؛ وذلك بسبب محتواه من مركّبات الفلافونويد. وجدت دراسة علميّة أنّ البابونج يُخفّض من أعراض ضغط الدم ومن مستوى ضغط الدّم الانقباضيّ، ممّا يرفع من معدّل إدرار البول، يمكن أن يكون للبابونج دور في محاربة مرض هشاشة العظام والإصابة بالكسور، حيث وُجد أنّه قد يُحفّز من تمايز الخلايا العظميّة ويساهم في مقاومة تأثيرات الاستروجين، تقترح الدّراسات أنّ البابونج يحارب مرض السّكري ومضاعفاته عن طريق خفض سكر الدم المرتفع، وزيادة تخزين الجلايكوجين في الكبد، كما وُجد أنّه يعمل على حماية خلايا البنكرياس، وجدت بعض الدراسات دوراً للبابونج في علاج غازات الأمعاء، ودوار السفر، والتهاب الأنف وانتفاخه، والأرق، وآلام الحيض التي تصيب أسفل البطن.

Facebook: https://www.facebook.com/mazaya.kafranbel
Email: Gmail:mazaya.kafranbel@gmail.com