

**وكليل أول محافظة المهرة يؤكد على تفعيل دور المرشدات بالمحافظة**

**الوكيلة المساعدة لشئون المرأة ترأس إجتماعاً للقيادات النسوية**

**تحضيراً لحلقة نقاشية عن ماضي وحاضر المرأة المهرية**

**المواه الطبيعية للتجميل قد يما**



مدبرة تنمية المرأة بالمهرة للتنقى  
أعضاء، مبادرون من أجل المهرة ونطلع على  
أهداف المبادرة



العدد (٠)

مارس 2019

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة

**الوكيل المساعد لشئون المرأة تناقش مع المركز الاستشاري  
للدراسات والبحوث إحتياجات التدريب والتأهيل للعاملات بالدينان**



**المعرض السنوي الأول لمنتجات المراكز السنوية لمحو الأمية بعدن**



جمعية التأهيل لتنمية المرأة تقيم ملتقاً تناصياً وتقديرياً  
للتخرج ٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥ دورة TOT  
راجح سليمان باكيرست



**المرأة محور التغيير**  
**رائدات التعليم في المهرة**

**مدرسة عائشة بالغبيضة تقيم يوماً مدرسياً باللغة المهرية احتفاء بيوم التعليم العالمي للثبات**





**الوكيل المساعد لشؤون المرأة بالمهرة تترأس اجتماعاً للقيادات النسوية تحضرها لحلقة نقاشية نوعية عن ماضي وحاضر المرأة المهرية**

صوت المرأة / المركز الإعلامي

ترأست الأستاذة خديجة محمد سعد باكريت الوكيل المساعد لشؤون المرأة بمحافظة المهرة اليوم بكتابتها بدمياط عام المعاشرة اجتماعاً مع الأستاذة صبيحة بخيت سعد رئيس إتحاد نساء اليمن بالمهرة والأستاذة ليلى صالح كشك مدير عام الإدارة العامة للتنمية المرأة وقيادات من المرشدات الأسرية وإتحاد نساء اليمن لإعداد وتحضير لحلقة نقاشية خاصة بحاضر وماضي المرأة المهرية

وأكدت خديجة باكريت على أهمية هذه الحلقة في محافظة المهرة وتبسيط الضوء على التاريخ النضالي للمرأة المهرية وقياداتها النسوية احتفاء بعيدها العالمي في الثامن من مارس من كل عام، وتناول الاجتماع تحديد المشاركون في الحلقة النقاشية والموعد المحدد لها والتصورات الأولية لمددة من المفاور الرئيسية التي تسلط الضوء على محفلات مهمة للمرأة المهرية النضالية مليئة سيرتها حتى اليوم ومشاركتها الفاعلة في الجوانب الاجتماعية والسياسية وفي العادات والتقاليد المهرية، وناقشت الاجتماع ضرورة إبراز الدور الهام الذي تلعبه المرأة المهرية إلى جانب السلطة المحلية في تهيئة وبناء المعاشرة وانقراضها في التنمية المستدامة الذي تشهدها المحافظة بقيادة الشيخ راجح سعيد باكريت وتوليه العديد من المناصب الهمامة في الدولة.

وشن بن عويش الجهود الكبيرة التي تبذلها كشافة المهرة في تعزيز العركة الكشفية بمحافظة المهرة ومساهمتها في إنجاح العديد من الأنشطة الكشفية والرياضية بالمحافظة، وشدد الوكيل أول على ضرورة تفعيل دور المرشدات في عموم مديريات محافظة المهرة وشاء بن عويش بالإنجاز الرياضي الذي ظهر به قادى خبيل من خلال إجراء المركز السادس في البطولة العربية للأندية كفر الطائرة، حيث إدارة قادي خبيل وكفالة الألاعيب والرياضيين على هذه الإنجاز الكروي المشرف الذي ظهر به القادى في البطولة أكد وكيل أول محافظة المهرة الأستاذ مختار محمد بن عويش اليوم على تفعيل دور المرشدات في المحافظة وذلك في إطار اهتمام السلطة المحلية بكشافة ومرشدات المحافظة، جاء ذلك خلال ملتقى مشاركة وكيل أول المحافظة بن عويش مع فرقة مفوضية كشافة ومرشدات محافظة المهرة إمكانية تفعيل دور المرشدات في المحافظة وافتتاح حركة مفوضية الكشافة بالمحافظة، وأكد أن محافظة المهرة الشيف راجح سعيد باكريت يوطّن اهتماماً خاصاً بكشافة المهرة ضمن سعيه في تفعيل قطاع الشباب بالمحافظة.

**الوكيل المساعد لشؤون المرأة بالمهرة تلتقي مع المركز الاستشاري للدراسات والبحوث | حسابات التدريب والتأهيل للعام الدراسي بالمديريات**

صوت المرأة / المركز الإعلامي

التقت الوكيل المساعد لشؤون المرأة بالمهرة خديجة محمد سعد باكريت بالأخوة محمد شملان مدير عام الإدارة العامة للتدريب والبحوث والمدير التنفيذي للمركز الاستشاري للدراسات والبحوث، عبد الله جمعان شربة نائب مدير المركز الاستشاري للدراسات والبحوث ونقاشاً معاً تجديد احتياجات التدريب من دورات تأهيلية تجمع العمليات بمكاتب فروع الوزارات بمديريات ووضع خطة إستراتيجية من أجل رفع القدرات وتحسين الأداء في العمل الإداري والسكندرية لاكتساب العديد من المهارات ومواجهة المسؤوليات ونادية الهمام على أكمل وجه في اللقاء أكدت خديجة باكريت لضرورة رفع كفاءة الوظائف كثافة التأثير وإعادتها وكتابه وسبلية المذكرات الرسمية وأعمال الأرقان بما من شأنه حلق و توفير كادر مدرب ومؤهل والارتفاع بمستوى الأداء وتحقيق التنمية الإدارية لإنجاز الأعمال بكلفة عالية.

## الوكيل المساعد تؤكد على أهمية تنظيم عمل الجمعيات والمبادرات النسوية بمحافظة المهرة

صوت المرأة / المركز الإعلامي

أكملت الوكيل المساعد لشؤون المرأة بالمهرة الأستاذة خديجة محمد سعد باكريت على أهمية تنظيم عمل الجمعيات والمبادرات النسوية وفق الخطط والبرامج والرؤى التي انشئت من أجلها، وشددت خديجة باكريت خلال لقائها بمدير عام مكتب الشؤون الاجتماعية والعمل الأستاذ فائز على سهيل بمحاضة على ضرورة تنسيق الجمعيات النسوية مع الجهات المختصة من خلال

الأنشطة والهام للارتقاء بعملها وتنفيذ برامج هادفة ومساهمتها في الحياة الاقتصادية والاجتماعية لجعلها عنصراً منتجاً داخل المجتمع الموري، ومن جهة تطرق مدير عام الشؤون الاجتماعية والعمل فائز على سهيل بمحاضة لأهمية هذه الجمعيات المهتمة بقطاع المرأة ونشاطها المكثف والمموس على الساحة المحلية وزيادة قاعديتها في تعزيز تبادل الخبرات والمنفعة وتوسيع العلاقات بين الجمعيات مشيراً إلى زيادة عدد النساء المخرفات في الجمعيات ورغبة منها في الوصول إلى آفاق التطور.





## مديره لجنة المرأة بالمهرة تلتقي اعضاء مبادرون من أجل المهرة من أجل المهرة وتطام على اهداف المبادرة

سوت المرأة / مركز الإعلام :

التقت الاستاذة اين صالح كثنت مديره الادارة العامة لتنمية المرأة بديوان محافظة المهرة اليوم باعضاء المبادرة المجتمعية (مبادرون من أجل المهرة) لمناقشة مشاركة المبادرة في مهرجان اليوم العالمي للمرأة الذي سيقام مطلع الشهر القادم.

مرحباً باعضاء المبادرة (مبادرون من أجل المهرة) التي ترافق المهرجان للذريون مشريرة الى اهمية المهرجان كونه يستهدف المرأة الناجحة والداعمة في مختلف مجالات الحياة.

واستعدت اين صالح كثنت من مدير التنشيئ للمبادرة عبدالله باصبي الى شرح موجز عن المبادرة واهدافها والتي عملنا ونستعد لها في المهرجان . مهنة تأسيس المبادرة ومتى التوفيق والنجاح لافتتاحها . وتحدثت امريكية سفارة الجانب السوي بالمبادرة الى أهمية دور المرأة في المرحلة الراهنة وهي الجهات ذات العلاقة بالتنمية قدرتها وتأهيل كافة الصباب اصحابها اسوة بالرجل .



بمناسبة اليوم العالمي للغات ..



## مدرسة عائلة بالفيضة تقيم يوماً مدرسياً باللغة المهرية

سوت المرأة / مركز الإعلام :

اقامت مدرسة عائلة للتعليم الأساسي ثيليات بمدينة الفيضة اليوم يوماً مدرسياً باللغة المهرية احتفاء بيوم العالمي للغات الذي يصادف الـ 21 من فبراير . وسعياً من إدارة المدرسة للحفاظ على اللغة المهرية ونشرها في الألواح خشبية من راحف التعليم الحديث وأن تحمل اللغة العربية على حسابها ما قد يؤدي إلى انفتاحها

اليوم الدراسي - الذي أقيم بالتنسيق مع مركز اللغة المهرية للدراسات والبحوث - تخلله عدد من الفقرات والشائد التمثيلية قدمتها الطالبات بالمهربية كان معيزاً أعاد إلى الأذهان هذه اللغة العربية التي كانت تنس . ولعل هذه الخطوة تأتي كأحدى نتائج تأسيس مركز اللغة المهرية للدراسات والبحوث الذي أسس لإحياء اللغة المهرية والحفاظ عليها وتوسيعها ووعودة تداولها بين الناس حتى لا تختفي

وتحد اللغة المهرية واحدة من أهم اللغات الحميرية السامية القديمة التي ورثتها أبناء المهرة عن آبائهم واجدادهم كلغة حية محكية لها أداتها وخصوصيتها وما يزال يتحدى المهريون إلى جانب اللغة العربية .



## جمعية الهلال الاحمر اليمني تختتم الدورة التدريبية في الاسعافات الاولية لمدارس القطاع التعليمي

سوت المرأة / خاص :

اختتمت جمعية الهلال الاحمر اليمني - فرع المهرة الدورة التدريبية في مجال الاسعافات الاولية التي اقيمت بدعم من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر بالشراكة مع الادارة العامة لتنمية بالمحافظة واستهدفت الدورة 25 من معلمات القطاع التعليمي وكثيبة التربية والتي استمرت على مدى ثلاثة أيام خلال الفترة ٣ - ٥ يناير ٢٠١٩ .

وشهدت الدورة الى تدريب المعلمات بهارات الاسعافات الاولية تقديم خدمات انسانية واسعافات اولية للمصابين في المنازل والمدارس .

وقد استفاد المتدربات من هذه الدورة من خلال تدريبيهن على طرق الاسعافات و كيفية التعامل مع الحالات الطارئة ابرزها الانعاش الرئوي والاغماء والفرق والكسور والعروق وغيرها من الحالات المرضية الطارئة .



# رائدات التعليم في المهرة

حاورها : أ / خديجة حسن بن شهاب

مع الأستاذة / فتحية بابيشوت

س 6) في خلال السنوات التي عقبت إنتهاءك للخدمة في مجال التربية هل شاركتي في أي ندوات أو اجتماعات توعوية أو تثقيفية؟

ج- 6- لم أشارك في أي ندوات أو اجتماعات.

س 7) من خلال فترة عملك في مجال التربية والتعليم كيف ترين تفاعل أولياء أمور الطالبات مع المدرسة آنذاك وفي الوقت الحالي؟

ج- 7- تفاعل أولياء الأمور جيد حيث كان مجلس الآباء والأمهات يلعب دور فعال في كافة النواحي التربوية والتعليمية والمالية إلا أن بعض أولياء الأمور ينتقدون الوعي التربوي بذلك.

أما الوقت الحالي لا أدرى قد يكون انشغال أولياء الأمور لأكثر من شغل توفير متطلبات الحياة وايضا العمل خارج الجمهورية سـ(8) نسمع أصوات تدعى أن الكوادر التربوية في محافظة المهرة قليلة.

هل هذا صحيح وأين تكمن المشكلة؟

ج- 8- الكوادر فعلا قليلة للأسباب التالية:

1- عدم وجود معلمين متخصصين في كافة التخصصات بالمحافظة.

2- عدم التشجيع من قبل أولياء الأمور.

3- الرغبة في العمل خارج الجمهورية.

س 9) حديثنا عن دور نقابة المعلمين وهل لها دور فعال في رفع العملية التعليمية من سابق إلى يومنا هذا؟

ج- 9- كان لنقابة المعلمين دور فعال في الرفع بالعملية التعليمية فهي مشاركة فعالة في حضور كل ما يتعلق بالعلم في التعلم - توفير السكن - تقديم مساعدات مالية حسب الظروف - مشاركة في حل قضايا المعلمين.

س 10) في كلمة الأخيرة - ما هي الرسائل التي تودين توجيهها للمعلمين - الطلاب والطالبات - أولياء الأمور في محافظة المهرة؟

ج- 10- كلمة الأخيرة أوجهها:

- المعلم: من يتحمل رسالة العلم ويتحدى الصعب من أجل تحقيقها.

- الطلاب والطالبات: هم المستقبل الذي تعتمد عليهم المحافظة.

- أولياء الأمور: عليهم المتابعة والاهتمام بالأبناء والبنات لأنهم جيل المستقبل وهم أمانة في اعتناقنا.

في الأخير نشكرك استاذتنا القديرة على رحابة صدرك والسماع لنا بأخذ وقت من راحتك لتسليط الضوء على هامة من الاهامات التربوية التي خدمت في المحافظة بكل إخلاص وتفاني - الف شكر وتقدير لك طول العمر في خير وعافية.

الأسباب:  
- عدم وجود معلمين متخصصين في إعداد الوسائل التعليمية.

- كثافة الطلاب .

س 11) لكل مرحلة تعليمية عوائق ومشاكل، ما هي أهم المشاكل التي واجهتها في حياتك العملية؟

ج- 11- المشاكل التي واجهتها في حياتي العملية:

- 1- نقص الوعي التربوي من قبل بعض أولياء الأمور.
- 2- الغياب المتكرر والإجازات المرخصة لبعض المعلمين والملئمات.
- 3- نقص المعلمين.
- 4- التنقلات بين الحين والآخر وعدم الاستقرار.

س 12) لكل مرحلة تعليمية عوائق ومشاكل، ما هي أهم المشاكل التي واجهتها في حياتك العملية؟

ج- 12- المشاكل التي واجهتها في حياتي العملية:

- 1- نقص الوعي التربوي من قبل بعض أولياء الأمور.
- 2- الغياب المتكرر والإجازات المرخصة لبعض المعلمين والملئمات.
- 3- نقص المعلمين.
- 4- التنقلات بين الحين والآخر وعدم الاستقرار.

س 13) في عام 1996 تم تعييني مدير مدرسة الصداء (بنات)، وفي عام 1997 رشحت لحضور دورة مدراء المدارس التي أقيمت في ثانوية حسان - ثم انتقلت في العام 2000 م مديره لمدرسة 26 سبتمبر للبنات.

كررت في يوم المعلم عام 2002 م في سنعاء عن الإدارة المدرسية.

رشحت في العام 2005 م لحضور دورة مدراء المدارس في العام الدراسي 2010/2011 م انتقلت إلى مدرسة عائشة أم المؤمنين. ثم إلى مكتب التربية والتعليم عام 2011/2012 م وتقاعدت عن الخدمة عام 2012/2013 م.

س 14) في قليل السنوات التي كنت فيها على هرم التربية والتعليم ما الأشياء التي وضعتي بصمة واضحة فيها، وما الأسباب التي عاقت ذلك؟

ج- 14) كانت بصمتى واضحة في مجال التربية والتعليم من يوم ما بدأت كمعلمة - وكيلة مدرسة مديرية مدرسة - حيث تخرجوا على أيدينا كوادر كثيرة منها الدكتور والمهندس والمحامي ومن تحمل مسؤولية بالمحافظة ولاتزال البصمة موجودة إلى يومنا هذا.

- الأشياء التي لم أستطع التغلب عليها:

- 1) وضع بعض أولياء الأمور .
- 2) النقص في بعض التخصصات .
- 3) قلة الغرف الدراسية .
- 4) قلة الوسائل التعليمية والعدامها في بعض الأحيان .

س 15) من خلال تواجدك بالمحافظة كيف ترين أقبال المرأة المهرية للتعليم الثانوي ثم الجامعي بخلاف السنوات السابقة؟

ج- 15- الأقبال كان للتعليم الثانوي جيد رغم بعض الصعوبات مثل الزواج المبكر وعدم تشجيع أولياء الأمور لبنائهم للتعليم أما الآن فإن الأقبال أكثر سوى للتعليم الثانوي أو الجامعي وذلك لزيادة وعي أولياء الأمور للتعليم وكذا لافتتاح كلية أو جامعة بالمحافظة.

س 16) في الآونة الأخيرة تم إنشاء مدارس ثانوية في المحافظة، ما هي الأسباب التي دعت إلى إنشاء هذه المدارس؟

ج- 16- الأسباب التي دعت إلى إنشاء هذه المدارس:

- 1) توسيع التعليم الثانوي في المحافظة .
- 2) توسيع التعليم الثانوي في المحافظة .
- 3) توسيع التعليم الثانوي في المحافظة .
- 4) توسيع التعليم الثانوي في المحافظة .

وراء كل رجل سليم امرأة



المرأة هي نصف المجتمع وهي التي تشارك الرجل وتسانده في الحياة ويعتبر دور المرأة لها إلى جانب الرجل من أجل تحمل وتسهيل مصاعب الحياة حيث يقوم الرجل بالعمل لسد حاجات ونفقات أسرته لتساعد المرأة في تنظيم الحياة العائلية ورعاية أفراد أسرتها بكل محبة وحنان وعطف . وهكذا فإن دور المرأة لها وأساسياً في تأسيس الأسرة ورعايتها وهذه هي سنة الحياة تدور المرأة تربية أبنائها . دور الرجل في الحياة أن يعمل من أجل تأمين الحياة الكريمة لزوجته وأطفاله لتكامل الحياة باداء كل من المرأة والرجل دورهم الحقيقي من أجل بناء الأسرة على الوجه الصحيح .

ولا يقتصر دورها في رعايتها وتربية أبنائها بل تقوم أيضاً بـ مساندة الرجل والوقوف إلى جانبيه بما يبدى من أجل مواجهة الشائد والتحديات في الحياة وتحمل المسؤوليات التي تواجههم في تربية الأطفال وتعليمهم وتأمين مطاعيمهم . وقد تحمل المرأة لتساهمه في تخفيف العبء عن الرجل ومشاركته المسؤوليات .

وتساهم المرأة في بناء المجتمع وتطوره من خلال المهام والأدوار المختلفة التي تؤديها في خدمته ولا يمكن أن تسمى الحياة وتتطور وتزدهر بدون وجود المرأة

وكذا لا يمكن للرجل أن ينكر دور المرأة الكامل والأساس في حياته وبيته وبما المجتمع بشكل عام ....

لنجعل بهذه الصيغة سلطنة الضوء على دور المرأة المهرية ليرى العالم ما تمتلكه المرأة المهرية من كنوز وعمراف يعلم ابنها ويبنيها ما حاكت به الأم المهرية من حكمه وفضله واستطاعت أن تحافظ على موروث محافظتها من شراث وعادات وتقالييد التي تغير المهرة عن غيرها .

حديثي هذا اليوم عن هبة وهبها الله لن مندو وعيت على هذه الدنيا ومنذ أن استك

## المرأة محور التغيير



المرأة هي محور الخطاقي الذي عمل تنميوي نهوض بناء فعجلة البناء والتعميم والتقدم لن تقدم إلا من خلال إعطاء المرأة مكانتها ودورها الريادي دون انتقاص أو تحجيم وكذلك بدون تخفيض أو تهويلاً لعمل المرأة من حيث أن تكون قيادية أو كأحد أفراد المجتمع .

مهمة المرأة ليست باليسيرة فمسنوا وهي المجتمع لت變成 المرأة مؤلفة قياديأ أو حتى محوري يحصلون على مستوى المجتمع المدني والجمعيات والمؤسسات غير الحكومية .

صوت المرأة لا يتبع أن يكون قبل الآخرين من ثم الجهات المؤسسة سوى بشكل رسمي أو حكومي أو من خلال منظمات المجتمع المدني والجمعيات والمؤسسات غير الحكومية .

أولى ولا يتبع أن يكون دورها هامشياً أو جزئي برأيها وذكرتها في قضايا الحياة بمجملها وفيما يخص المرأة من باب حتى أن تقول نعم أو لا أو هذ سؤال خطأ لأن المرأة ليست متيبة لأن تقول لها بالبعض يريد أن يجعل منها قاعدة في كثير من مجتمعتنا .

إن العارفين التي تقف أمام المرأة في مجتمعنا ليس سببها الرجل أو القبيلة أو قلة تعليمتها إنما أمر عائق أمام المرأة هو عدم وصول المرأة للإنتشار لأن يكون لها دورها المميز والبارز في بعض التقاضيات التي تكون فيها المرأة محور الزوجية فيها كالأسرة والعمل الاجتماعي وكذا المشاركة في التعليمية والإدارة للمستقبل واهتمامها وتركها أو تجاهلها يفشل كثير من الخطط التنموية أو يوقف عملية البناء التي أسسها المشاركة المجتمعية للرجل والمرأة على المسار .

يشاور كثيرة فتحرت في الأونة الأخيرة من حيث الحصول للمرأة ولو بشكل نسبى عند سناع القرار وتحمل المرأة في أن تبني القيادة بمنتهى نفس ومن حولها مشجعون وداعمون لها فاعلما المرأة الفرصة في تقديم ما تستطيع تقديمها عامل داعم ومتوجه للمرأة لآحداث تغيير إيجابي .

لا أرأ



انت لم تتعجب بعد ماذا عن تلك الرغبة هل لا تزال متيبة في فكرك لم لا ترجعي نشك ونختصرها مادام لا يحبس غير المسلمين فإن قيمة لهم وحسب الذي ي الأرض المستوية مثلهن .

منذ بداية ادراكك وانت تركضين من بقريتك دائماً ممتلئ اللهم بكلمات لا تخلي كل كلمة منها بالافتخار لا تنتقاها بمحاجها جدار التغش وجهة دسمة لساميها والسلامة بكلمة شافية وبصرحة باهته يتقدموا حولك حروف منككة الموبد عنادك هنا مت سوف تفتقدين منه .

لا يوجد أخطر من استدراحك بوعود كاذبة قبل حاجز القمة ولا صدمة تفوق سديرك ان كان بإمكانك اعلم بمقدارك فالامر الان لم يعد يخصي وحدك التذكرة قول ذلك العابر والحلة الاستبداد التي قضت على سكتك لا تتوقفوا عن التتحقق .

فلا يبقى لها غير اسوات تحيطكم وبما من ترتين سادته اليوم والثير سخرية الورقاء اليقظاء امامه ممتل بالمستقبل المشرق بين يترابد بريتها في قلبك

ونفذ سرك من انتقام الدر لا تبور تحيلاتك . وكل شيء بعدها سيكتمل الذكر عندما ودعنا أنا وحيري وفتها لم تترك زاوية لكماتك ولا خطوة لخطواتك الا بحثنا عنك فيها وبكتنا مع كل مقصد لم ندركه الا متاخرًا انت لا تدخل على وتنتحر حتى يكتمل القمر .

## ابداع رسامة



الحديثي هذا اليوم عن هبة وهبها الله لن مندو وعيت على هذه الدنيا ومنذ أن استك

يدي القلم .

نعم عن الرسم احدث اكتشت موهبي من صوري حيث كان لدى حب كبير وشغف ينبع المستجد لا تعلم كل ما يحتويه الرسم وما لدرست ان يحويه ووجدت في هذه الوهبة نفس عالي وماله يمكن ان تخلقه في جوهر من مشاعر بمجرد ان اخشى عصاكي حتى يظهر ذلك الطبل واصير عنه بلوحة زاخرة بالألوان واشثار .

اما الاشياء التي استدعتنى لاقتنالها وتعلّم وتشجيع اخواتي وصديقاتي وبعض المقربين ولا

النساء معلماتي الائى اكن لهم كل الاحترام والتقدير .

ثانياً ، فقد سمعت في وسائل مختلفة الموهبة معاذة بمجرد ان ارى زهو الالوان اتوق الى

الرسم وادمنت ذلك ولم يكن الرسم شيئاً عابراً في حياتي بل كان ولا زال عنصر مهم في

الحياة اما عن الاقارئ التي تعلوبيها رسومات قوى مستوحاة من قضايا ومشاكل اجتماعية او

دينية او سياسية او نحو ذلك

لان المجتمع العربي يحتوي على صنوف وآلوان من التقاضيات والمشاكل تحتاج قدرات

ابداعيه واعية تناهض العقول وتداعب القلوب بصور تتجدد اما العيون تغير عن الواقع

فالفن رسالة مهبرة توحى للأخرين بإيجاز مواقف الحياة اليومية وهي طريقة أخرى لكتابه المذكرات وتدوينها .

نصحتي تلك من يقرأ حروبي ان يبذل كل مجهود لأجل تغيير ذاته وبعد مهاته فلا

يوجد انسان كامل ولكن يمكنني حميتها ان نسعي لأن تكون انساناً أفضل فهذه هدفك

لتكون شخصاً أفضل وكن ملهمها للمحيطين بك ما الحياة إلا رحلة وعملية تقدم لنا فرض

النمو والتطور بشكل متواصل فكل يوم وكل عام تتحاج لنا الفرصة لأن نواسل حياتنا بقو

أكبر وسعادة أكبر وتعاطف أكبر الحمد لله رب العالمين

## قصة نجاح



## كوني ذرة مصونة



أن تتحشر في نجاحك فإن ذلك لا يعني أن تدعى للفشل لغيرة يتسلل منها إلى قلبك بل على التقييم تماماً يجب أن تتواتر مع عزيمتك لتحمله في عالم إيقاعها الخاص الوحيدة قبل أن تصلها بذلك قائد لا مجال له للهروب في عالم إيقاعها الخاص فتاة لا تشکلها إلا الحروف والكلمات هذه آلة. انتسكت باشیانی في عالم ما عادت للأشياء قيمتها. والنجاح كأي معاذلة سعبية في حياتي كان على أن أشق طريقتي إليه متسلحة بارادتي وحماستي وجهدي دراستي هي وعلني الأسف الذي اندهعت إليه محلقة بعنوان لنزيد وروح متعطشة وداعف لا يكل ولا يمل وكأي إنسان مررت بالحظات ضفت كادت أن تسقطني إلا التي تسكت بعلم وحاتي بقوّة فكتات لحظات التعشّر تلك هي من صنعت تركيبة النجاح خاصتي.

اختياري الشخصي - اللغة الإنجليزية. كان من قناعة تامة مني وعن حب نشأعي منذ الصبا كان لوالدي العزيز الدور الأكبر في اختياري لغة الإنجليزية فقد اعتقد أن يشاركتي الأمثل الإنجليزية ويسرد لي مهاراتها وكانت أحب أحاديثه وهذا خلق بداخلي حباً شديداً للفقد معمركتي مع النجاح بذلت منذ اللحظة التي قدمت فيها أبي وكان ذلك قبل أعوام من التحاقني بالجامعة وعلى الرغم من ذلك قام توقف أحلامي عن النمو مجدداً.

غاب سدي ولكن يقيني عانى تلك الشجرة العتيقة التي أهدتني تمار النجاح بحب وصبر. فامي قد قاومت معى الأمرىء شقاء الدراسة ومرارة الحياة راتب والدوى الزهيد - رحمة الله عليه. كان دفاتري وأقامى وكتبي. أما آخرى فقد أعملوا وأعطوا حتى خجل المطالع منهم لا المقام هنا ولا حرفيّة قادرة أن تستطرى أيامهم البيضاء! سلم نجاحي لم يكن يوماً مرصضاً به فندق خمسة نجوم ولم تفرض الأرض لي وروها بل وجدها أناشى مع أقدار الله التي ساقت لي كل جميل يقدر ما وجدت بداخلي من نقاء.

وحدث عالنت تشجعني وتنسقني بقوّة فزاد ذلك من شهيض لأنجح! وجدت حالياً الأسف سعيد. يفتح بيته فقط لأواسد دراستي الجامعية مصروبة الذي تعطى إياه أمي كان كافياً لأشتري به نجاحي. لقد وضع الله البركة في هذا المال الزهيد ليتضاعف! مشاري الجامعي كثُر شهـي التعرجات ولكنني انظر إلى راحة يدي الملينة بالتعرجات؟

أيتها المؤلفة الغالية حينما دعت الحاجة بأن تخربني لساحت العمل. وإن تنافسي الرجل في جميع مجالات الحياة وإن تكوني من سناع القراء مثل الرجل حينها يجب عليك أن تقضي لحظة أيام نفسك وتناثي في الحديث معها وتسألينها هذا السؤال هل حقاً تستحقين أن تعيش المرأة المسلمة. هل حقاً تلتزمين بكل ضوابط عمل المرأة خارج البيت. هل كل مواقف الاحترام تنطبق عليك.

من هنا أحيطت أن أكتب هذا المقال كنفته للأحداث العاملات في جميع قطاعات الإعاقفة. كرسالة أوصي بها ننسى واهديها للدرر الشفينة ...

غالبي أن كنت حقاً تفترين دينك وأسلامك فكوني حاملة رسالة هذا الدين كوني تلك التي التزمت بعجايبها حق التزام هم تجعله زينة. كوني تلك التي اعتدت بما يشتتها هم تتمايل ولم تصدر صوت كعبها العالى. كوني تلك التي تركت كل ما يضيق لها جمالاً لمرضاة الله. تلك التي تركت عطرها لتضع عطر العباء على حشمتها تلك التي تركت ساحيق التجبيل لتفتح كل غض البصر على عينها تلك التي تعلمت في مدربتي ان لا تدين كلامها لقوله تعالى (ولا يخضعن بالقول) وأن لأنوثة والأناقة اماكنها وأن للعمل ضوابطه. وأن للتعامل مع الجنس الآخر حدوده وأدابه.

أشير في كلماتي المتوضعة إلى دور المرأة بناء المجتمع. ولا احتقر هنا كل العاملات ولا أقلل من قدرهن بل أوكد أن من العاملات من سعن الأجيال وحملن الرسالة فأدينهن بل منها من فرض اهتمامهن بلياسهن المحشم بكلامهن المؤدب يأخذن العالية فوضعن بذلك بصمات واضحة وتركتن أثراً جميلاً.

إن محافظتنا الحبية تشهد هذه الأيام انطلاق المرأة بشكل كبير وإنفراطها في العمل فتجد الكلمة والخطيبة وتولت مناصب عالية فإنها تسكت بمبادئها الإسلامية الداعية إلى العفاف والتحمّة استطاعت أن تكون قائدة عظيمة ومربيّة تاجحة ورمزاً من رموز النجاح. كما أن ديننا يحاجة إلى المرأة القدوة التي تعد نفسها لخدمة أمتها وتحياز العزارات في طريق نجاحها يجاجها إلى من يمثله حق تنشيل.

نصيحتي... إلى كل العاملات في جميع القطاعات لا تتحقق خلف شعارات الغرب التي تدعو نحو الحرية وخلع العباء زاعمه أنها تحررك من قيود الترحم والتخلف والركود ولا تكوني هدفهم المرسوم فيرمونك في شباك النساء والبغور ولا تجهلنهن يحققن ربائهن في التبرج والسفور.

لقد حماك الله حق حماية ورعاك حق رعاية. وأوجب عليك كل ما من شأنه أن يصونك ويحميك فله يحملك تساوري وحدك لأنك غالبة وأوجب عليك محظاً حارساً لك. فكل الأحكام لصالحتك فأجلنها نسب عينيك واجعل الله لك نوراً فلن لم يجعل الله له نور فعالة من نور.

واجهت العديد من المصاعب وذررت الدروع وسمت من شوكاوي وزارت محبوبي دهاتري كثيراً حتى سال قلبي أتراها من الشكوى لكن الله ساقني لي أشخاصاً كانوا ظهوري الذي استندت إليه وذروعاً سدت منابع اليأس. فوجدت نفسي أكمل المشوار بالعزيمة ذاتها.

كنت فتاة مقبلة على الحياة مثل بقائي على الدراسة و Careers كلية التربية بالمهرة وقاعاتها الدراسية شاهداً على ذلك تسليحت بالإيمان كل مرة أتفق فيها في مواجهة مع اليأس. وحين توفّلت في الكليّة واجهتني سعاباً آخرى وأضطررت أن أفترق عن عالنتي لأشهر ففتحت لي صديقتي - مريم السليمي. بيتها وقبليها. حضرت العديد من الدورات وانضممت إلى جمعية أصدقاء البنية بالمهرة وشاركت في الكثيـر من الـحملـات التـوعـوية التي أقامـتها الجمعـية مواسـلة المـاجـستـير بـجامـعـة عـدن. تخصصـ ترجمـة. كان التـحدـي الأصـعب عـلى الإـطاـلاقـ. اـختـسـتـ بالـترجمـة بـحـبـيـ الشـدـيدـ لهاـ وـكانـ إـلـيـ جـانـيـ فـتـانـ تـقـيـانـ كـانتـ أـجـمـلـ هـدـايـاـ اللهـ لـيـ فـقـدـ وـقـفتـ مـعـيـ فيـ أـحـلـكـ الفـنـونـ قـسـاوـةـ لـيـ زـعـيمـاتـ أـيـضاـ كـنـ اـشـمـسـ جـلـيـةـ مـسـيـحةـ يومـ قـارـسـ المـبـرـودـ فـاقـتـرـبتـ الـوجهـاـ صـوتـ الـأـورـاقـ وـإـشـعـاعـاتـ كـمـبـيـوـتـرـيـ التـوشـيـبـاـ لـازـمـتـ عـالـقـةـ بيـ! وـأـنـاـ فيـ مـلـحـمـةـ الـبـحـثـ تـلـكـ أـنـقـبـ عـنـ مـعـلـومـاتـ أـسـقـىـ بـهـاـ أـطـرـوـحـةـ المـاجـسـتـيرـ. مـنـ بـيـنـهـمـ جـمـيعـاـ كـانـتـ لـيـ أـخـتـ تـشـبـهـ النـسـيـمـ كـلـمـاـ شـعـرـتـ بـالـحـرـ اوـ أـرـدـتـ مـعـلـومـةـ مـاـ كـانـتـ هـيـ الـكـلـسـ الـبـارـدـ الـدـكـتـورـةـ سـفـيـةـ الشـمـيرـيـ فـلـيـكـنـ التـوفـيقـ وـعـونـ اللهـ عـلـيـهـ.

افتربت بالكلاب ستين لأكمل بخشـ. حـاكـفـتـ اللهـ بـنـجـاخـ عـزـيزـ لـدـيـ اـخـتـانـ تـشـهـانـ الطـرـ كـانتـ فـيـتـ النـجـاحـ وـوـقـودـيـ لأـصـلـ! شـارـكـتـنـيـ لـحـفـاتـ النـجـاحـ وـلـحـفـاتـ التـرـددـ حتـ جاءـ نـجـاحـ شـهـيـاـ متـرـدـ. النـجـاحـ يـاخـذـ مـنـ الـكـثـيرـ لـكـنـ يـعـطـيـ سـلاـحـاـ فـتـاكـ تـشـهـرـ فيـ وـجـهـ الـجـمـعـ. كـلـماـ حـاـولـتـ يـهـدـيـكـ مـتـكـرـرـةـ مـعـ مـاـ أـشـعـرـنـيـ بـاـنـيـ خـلـقـ لـلـأـوـانـ الـفـارـشـةـ وـلـكـنـ تـلـكـ لـمـ تـكـنـ سـوـىـ لـغـرـةـ مـاـ وـاجـهـتـهـ!

المـجـدـ لـأـشـخاصـ لـنـ لـكـنـ تـلـكـ مـاـ وـاجـهـتـهـ! تـلـكـ لـمـ تـكـنـ سـوـىـ لـغـرـةـ مـاـ وـاجـهـتـهـ!

## دور المرأة في إعصار لبان

صوت المرأة / تقرير / خاص

تعرضت محافظة المهرة في منتصف شهر أكتوبر لعام 2018 للعاصفة المدارية لبان مما خلفت خسائر جسمية وأضرار مادية في البنية التحتية والخدمات والمتاحف من مواد بشرية وثروة زراعية وحيوانية سمية وقد شملت هذه الأضرار جميع مديريات المحافظة ومنها عاصمة محافظة المهرة الفيضة حيث كان المؤشرات الأدبية العامة للبنية التحتية المهرة دور بارز في حصر الأسر المتضررة في مديرية الفيضة من العاصفة المدارية في المناطق وأحياء المديريه منها:

(حارة كشات - خط المطار - حارة الساده - محيفيف - قوري - متول - هرود - ضبوت) حيث تم من خلالها تقييم مدى حجم الأضرار في المنازل عبر المهندسات المختصات التي تزلزل الى جميع الواقع التي لحقت بها الضرر من آثار العاصفة المدارية التي ضربت المحافظة.

العاصفة لبان خلفت الكثير من الأضرار في البنية التحتية والثروات حيث قدرت الأحصائيات التي توصلت لها الأدارة العامة للتنمية المرأة أن عدد المنازل المتضررة بلغت (400) منزل ولم تكن الثروات الزراعية والحيوانية والزراعية أقل ضررها من أضرار البنية التحتية حيث تم فقدان أكثر من ١٦٥ من الأقل و ١١٤ من القنم والماء



كما قامت تنمية المرأة بتوزيع المواد الغذائية والطعام للمتضاربين من إعصار لبان في محافظة المهرة ونفذت حملة إنسانية من خلال توزيع الملابس للأسر الحاجة والمتضورة جرى ما تعرفت لها المحافظة بعد إعصار لبان وهذا كان للمرأة المهرية دور كبير في إعصار لبان وجود ثمينة من خلال القيام بالعديد من الأعمال الإنسانية والأغاثية ومساعدة المتضاربين من العاصفة المدارية التي ضربت المحافظة في منتصف أكتوبر 2018 .

## مهنتي بين يدي

صوت المرأة / تقرير / خاص

مشروع مهنتي بين يدي أحدى المشاريع الذي تتبناه موسعة المسيل للتنمية الاجتماعية بدعم من موسعة مسلة للتنمية محافظة حضرموت والذي يهدف الى المساعدة في إخراج الاسر من اسرة مستهلكة الى اسر مستجدة تعتمد على نفسها تتح شمار (نأكل مما نزرع ولنليس مما ننسج ) واكتشاف القدرات والمهارات البدنية والارتقاء بها .

والماسحة في النساء على البساطة من خلال تاهيل وتدريب ارباب الاسر للدخول في سوق العمل وتلخيص على وسائل متاحة الازمة لتكيفهم من الوصول للأنظمة الحديثة والمهارات الجديدة في مجال التدريب المهني .

حيث من المشروع بعدة مراحل ونفذت فيها عددة نشطة من دورات تاهيلية ونقاء وتنوعة ومن هذه الدورات التاهيلية دورة المطور حيث التحقت فيها ٢٠ متدربة من الاسر المختارة لهذا المشروع وتحت منها اسر قادرة على اعداد طبخات من اجل اوجه الواقع المتطور المتعددة .

ومن ضمن الدورات التي تissetت في إطار المشروع دورة الكواشير ودورة ساعة الكيك والحلويات التي شارك فيها ٢٠ متدربة .

مشروع مهنتي بين يدي من اجمل المشاريع التي تحقق اسر مستجدة تستطيع من خلاله الحصول على مستوى العيش تتناسب بها الفائدة الاسر تمتلك مهنة تحسن بها مستوى العيش تتناسب بها الفائدة من خلال قدرة الاسر المستهدفة على الاهتمام والعزم للارتقاء بنفسها والعمل على تكوين نواة ويدزة لعمل مشروع مدر بالدخل .



## المعرض السنوي الأول للمنتجات المراكز النسوية لحواء الأممية بعدن

صوت المرأة / تقرير / خاص

تحتفظ الدول العربية في ٦ يناير من كل عام هذا اليوم تزامننا مع اليوم العربي لحواء الأممية الذي يحيى وحسنون والأنصار الشعيبة وأدوات وأواني فخارية ومنتجات شعبية كانت تستخدم قديماً وبمشاركة في المعرض السنوي للمنتجات استطاعتني إظهار جزء من ما تشتهر به المحافظة قدمتها من عادات وتقاليده وورثة شعب عريق .

ومحافظة المهرة غنية بالتراث الشعبي من قصور وحصون والأنصار ومحافظة المهرة تزامننا مع اليوم العربي لحواء الأممية الذي جاء بناء على اقيم بمحافظة عدن .

قرار الجامعة العربية عام ١٩٤٥ بمناسبة إنشاء الجهاز العرسي لحواء الأممية عام ١٩٦٨ اعتراض منها باعجمية معونة الكبار وحقهم بالتعليم .

وفي هذه المناسبة اقيم تحت رعاية معالي وزير التربية والتعليم معرض للمنتجات مراكز حشو الأممية وبمحافظة المهرة الاستاذ مطران عوض حميد برقتته عام الادارة العامة لحواء الأممية وتعلم الكبار بمحافظة المهرة الاشتراكية في هذه فريق من الادارة وقد صرح مطران بكلماته في هذه المناسبة الخاصة بالوطن العربي قائلاً الله لن دواعي الفخرة والسرور في هذا اليوم ان تشارك الادارة لحواء الأممية وتعلمه الكبار بمشاركة محافظة محافظة المهرة رئيس المجلس المحلي الشيخ راجح سعيد باكيرت لافتتاح م المنتجات المراكز النسوية بمحفوظة الأممية بمحافظة المهرة .

افتتح وزير التربية والتعليم الدكتور عبدالله سالم للمس ورئيس جهاز حشو الأممية وتعلمه الكبار الاستاذ محمد الحاج المعرض السنوي الأول للمنتجات المراكز النسوية بالثامن من يناير يأتي وتقاليدها وتقاليدها منذ القدم .



## وقفه مع نساء طموحات

لم تختلف المرأة المهرية عن غيرها من نساء العالم في سعيها إلى تطوير المجتمع هناك الكثير من السيدات اغتنمن الفرص ليتركن بصماتهن في التاريخ ونطمح أن يكون لنا في محافظتنا الحبيبة نساء طموحات بارزات ناشطات في المجتمع ولهن أثر لا يمحى الزمان يسعين للتطور والتغيير في المجتمع من خلال تطويرهن الذاتي ودخولهن دورات تطوير الذات وتغيير المجتمع



شعروري بعد دخولي لبرنامج روافد شعور لا يوصف لأن العمل التطوعي حلمي وما انطلقت هذه الدورة لاكتساب الكثير من الخبرات المهارات التي أنا شخصياً استفدت منها الكثير وحققت بأني وآخواتي في الدورة طموحة أكون عون وسند مجتمعني ولا يعيقني أي شيء لأنني أصررت على تطوير وتقديم المجتمع بذان الله والتغيير في بعض العادات السيئة (اعجز أفسر شعوري )

علياء محسن سالم بنهايف

دخلت برنامج روافد هو برنامج تنموي يوهل ويدرب شباب حتى يكون عنصراً فعالاً في المجتمع مبادر وبملايين لجاجات مجتمعة فقد شعرت بحياتي عرفت قيمة العمل التطوعي وكذا ذلك يساهم الشباب في مبادرة حتى ولو بشيء بسيط يكون له أثر أكبر وأيقظاً وتعلمت من خلاله أدوات البحث بالمشاركة المجتمعية - طموحة أن أكون مشاركة ولو بحصة في مجتمعي وأعمل مع الصندوق الاجتماعي .

ناموس كريم ثومار



في البداية الشكر الكبير للجانب الراعي المتقد و هو الصندوق الاجتماعي للتنمية الذي يساهم بمقدوره المعنوي في إنجاح الدورة التي من خلالها عرفنا الكثير من المعارف والعلوم التي لم تتعهد أن تعرفها كما ساهم في رفع مستويات الشباب التنمويين في صناعة النبات وإزالة الملوثات والاسفار المهدامة التي تعقدت في مستقبل حياتنا كما أود أنأشكر المدرسين التخصصيين الذي لهم الدور الأول في إنجاح الدورة ويعتبرون الوسيط المباشر موسوس إلى القيادة التنشئة في استقلالية الذهنية والتجاهزية التي ساعدت بدعهما معنوي والمادي المؤثر في التطوير المستمر ومواكبة العصر إلى تعميم الفضل .

طموحة التنموي بالمجتمع وإن يكنون لي بحصة في التنمية المستدامة يحيط بكل فرد وناس ب المختلفة مجالات الحياة

نسمة سعيدان الجده

سلاماً لتلك الأكتاف حول علم معين ولا ندري أن روافد في العمق ولا أبري نفسى أدعى أن النجاح هو الشهادة والأكتفاء بها القيادة وعندما غشت في أعماق روافد وجدت أنى مقصرة (بحض مبادراتي بنفس بذكرى ويجلسن ) أدركت أنى ظلمت نفسى ولكن حين التقى بروافد يتمون (الفكار تغير .. مشاعر أحاسيس ) لكي نسمو بالمجتمع فادركت حينها أن النجاح هو تحفيز .. متابرة .. عمل .. نجاح .. نعم تكون روافد )

نمار سعد عبد الهادي



دوره التلفزيوني العياني كانت جميلة جداً تعلمت منها أن نسبة نجاح الشخص يبدأ من ذاته وإن يشعر أنه قادر على التغيير وهو مهما كانت المعرفات فالها سهله إذا بذلت بذلت أولاً ون التعليم الاهاري هو مقياس تقديم المفرد في عمهه وحياته لا تكتفى الشهادة بوجودها فلابد أن يتبعو المعاشرة فلابد أن يتبعوا المعاشرة في جميع جوانب الحياة العملية والاجتماعية والثقافية هكذا تتتحمل شخصيتها ..... بعد الدورة ادركت انه لا بد ان اتقدم واطمئن من نفسي وحقق طموحى مما كانت عليه ولا بد ان اصل لها ..

وتعلمت ان التعامل اسلوب حضاري يجعل الشخص له مكانه مهمه كان مستواء التعليم أو المهارات فالنهاية يعاججه الى التطور في جميع المجالات وتعنى الشباب لا بد ان تدورها وتحت وجوهنا في الميدان التعليمي والعمل

حنان محمد سعيد كلثوم

دورة روافد كانت أول دورات التي اشترك فيها وكانت ممتازة جداً واستفدت منها كثيراً وكان محتواها جداً مفيد حيث أنها تناقش مواضيع اجتماعية مختلفة مثل التعرف بالصندوق وبرنامج روافد والعمل التطوعي وتحسين مبادرات شبابية وبناء طريق العمل وغيرها من المواضيع المهمة ومن أهم ما قيلنا به مبادرة شبابية من قبل فريق العمل إلى مركز الاحتياجات الخاصة وكانت أول خطوة وبداية حقيقة جداً التياكتسبت في حياتي حيث استشعرتني بأهمية العمل الانساني وعلقتني بعد انتهاء من دورة روافد اطمح أن أكون واحدة من أكثر الشباب المهرة تأثيراً وجذباً لا يتجرأ من هذه المبادرات الشبابية الإنسانية

إيمان محمد سالم كشك



التغيير ليس سهلاً بلابد ان يغير الشخص في حياته للأفضل والاحسن لتحقيق الهدف فالوقت اغلا من النسب والتوفيق ليس في الدنيا فقط وإنما في الآخرة لا احد يعلم أين مصيره فنسال الله جنات الفردوس الأخرى واطمح لعمل الخير وبذر عمل الاجازات حتى الوصول الى نقطة التميز في حياتي

أمانى محمد كلثوم

دورة التفوق العياني جعلتني داخلني نديبه ومن هذه الندية سوف تبدأ الانقلاب في حياتي لتحقيق أحلامى وطموحاتى وإن الأشياء المستحبة بهذه الحياة تتحقق بالإرادة والعزيمة والعمل وإن سأحقق كل ما بداخلي وأبرز نفسى ومهاراتي وقدراتي .

إيمان سعيد المؤمن



## المواد الطبيعية للجميل قديما

**دم الأخرين**: وهي شجرة أعشاب تفرز مادة حمراء بالمهرة فقد كانت النساء قديما يستخدمن الطيب (سنبل) : يستخدم من أجل إزالة كفناع لوجه يصفى البشرة ويزيل أعشابا طبيعية للجميل والمحافظة على البشرة. **البثور**. الهرد (الكركم) يسمونه أيضا بعرق البثور قد لا يناسب بعض أنواع البشرة. **بشرتهم من الأسمار وحرارة الشمس** السم يستخدم لتصفيف البشرة وبياضها وهو هذه ما تستخدمنه النساء قديما وما زال بعض ذلك نرى وللآن أغلب النساء يعملن ما تدعين: هرد قرقجي ياففي : للبشرة البيضاء. النساء يستخدمن هذه الطرق الطبيعية للتبييض يسمى (بالطلاء) بوجوههن حيث أنه هرد ضميري؛ للبشرة السمراء. المر؛ يستخدم والإبعاد عن المواد الكيماوية التي تفتت بالبشرة يتكون من عدة أنواع من الأعشاب الطبيعية تدمجها مع بعض فتكون على يدويا ومكوناته من (الصمغ .. مر قطمير..) (يالله ما أجمل أيام الماضي كم كان صافية وجميلا وما أجمل العادات والتقاليد التي لا بد لنا من العناية عليها جيل بعد جيل) ..



**النيل** : ثونه أزرق يستخدم لتبييض الوجه تستخدمه بعض النساء أما صافية أو مخلوطا ببعض المواد السابقة من قلياف ومحلب ومر تكون مفعوله أقوى وأسرع. **مر قطمير** يستخدم لإزالة البثور وأشاره من النيل، ورقة أراك.. ورقة حرمـل.. نيل( وأيضا قد لا يناسب بعض أنواع البشرة على بعض هذه الأعشاب التي تستخدمها المرأة المهرية للجميل والاعتناء بالبشرة وهي: القلياف ويسمى أيضا بد(قليفوت): فهو يبيض الوجه ويصفى ويعمل كفناع أبيض وتستخدمه النساء أحيانا للزيمة حيث أنه يزيدهن بياضا. والحلب: له رائحة طيبة يعمل نعومة ولمعة لوجه ويلين البشرة ولكنه قد يعلم



## التكان (المحجبة) للعروس

التكان هو أن تكون العروس في مكان لا ترى كذا يشتري لها المسك للتتطيب به العروس. وكذلك لا تخسل العروس بالصابونات فيه الشمس وتتفطرن وتطلع حتى الموعد المحدد ويشتري لها مدة النيل أو طاقة النيل ويفصل للعرس وذلك من أجل صفاء البشرة والمحافظة من مدة النيل ثوب وكذا ليس خاص باليدين القوسن وتحتكمه التي هي تسمى القناوين وكمة والكلمة: هي شبة مقلة القوسن. عليها .

ثانيا: الأكل : ويكون للعروس أكلها الخاص في الصباح لازم يعمل لها عصيدة فيها دهن الفنم او دهن البقر والقداء ارز ابيض ودهن الفنم والعيشاء خبز وما ترويه هي .

ويسخن لها العصير والأناناس والحلوى الطلاء ومدة النيل : يشتري للعروس عصيدة ويفصل هذه الكمييات من

أولا : الطلاء ومدة النيل : يشتري للعروس العصير ونيل الهند العروس وهي من ت العمل للعروس الطلاء لأن على اللبن قطرة أو قطرتين من الدهن والحلب والورس والزعفران والقليفوت وكريم العروس ممنوعة من رؤية نفسها في المنظر ( وهذا هي عادات التكأن للعروس في ضميري وكركم قرقجي وعلك يكون عود فيه مرايا ) ولهذا يتم اختيار أحنتها أو خالتها أو محافظه المهرة وما زال مستمر ل الان العادات والتقاليد القديمة والجميلة ريحه طيبة . وأيضا عود العلب (أربيب) هذا بارد

ويعمل على أنف العروس قليلا من دهن الفنم ما زال الحفاظ على هذه العادات مستمر على الوجه أو دهن القبر لأنه يصفى البشرة ولا يمكن التخلص عنها .

## من طرائف النساء عند العرب

### حقائق عن المرأة

١- ترى النساء الأشياء بصورة كلية ولا تقبل إلى تجزئتها للأمور.

٢- لا تستطيع المرأة التوقف عن التفكير ولو لواحته لأنها تستخدم مقلتها بشكل مستمر وهذا هو سبب قلقها عند التحضير لحفلة أو مناسبة ما، أي أنها تقلق بشان أدق التفاصيل.

٣- لا تستمتع النساء في الحاضر بسبب تفكيرها في المستقبل وما قد يحدث فيه وهي عكس الرجال تماماً في هذه المسألة حيث يستمتع الرجال الاستمتاع بالمحظيات التي يعيشونها.

٤- تتعرض المرأة الواحدة من كل اربع نساء للعنف المنزلي بـ ٤٠% بينما يتعرض امرأة من كل ست نساء للأعتداء الجنسي أو الاغتصاب بـ ٦% حياتها.

٥- لا يوجد دستور في الولايات المتحدة يضمن للمرأة حقوق متساوية مع التي يتمتع بها الرجل ويرغم محاولات تعديل الحقوق المتساوية فإنه لا يوجد وثائق قانونية لأي تشريع (( تفكير المرأة ))

المرأة تفكر من منطلق داخلي وليس منطلق حيث تقبل النساء إلى اتخاذ القرارات بالأعتماد على الحالات العاطفية الداخلية وهذا يختلف اختلافاً كلياً عن الرجال الذي يعتمدون على الحقائق والأرقام والمتطرق وبشكل عام إذا شعرت المرأة بالاجتناب نحو شخص ما فإنها تخسّس الوقت له وقد تتخذه قراراتها بالأعتماد على شعورها الذي يجذب تجاه ذلك الشخص.

## لتكوني الأجمل ليلة زفافك

كيف تجعلين بشرتك نضرة يوم زواجهك، من أجل تحقيق ذلك قومي بتطبيق الآتي:

- ١- إذا عندك الرغبة في استخدام أي مستحضر (للتقطيف أو تبييض) للبشرة يفضل استخدامه وتجربته قبل موعد الزواج بشهر أو شهرين في حالة أن المستحضر لم يناسب بشرتك يكون لديك الوقت الكافي لعلاجه، وفي نفس يوم زواجهك يفضل أن لا تعرفي بشرتك لاي شيء قد يضرها.
- ٢- عدم استخدام شمع ولا فتنلة قبل الزواج حتى لا يحصل بقع بالبشرة.
- ٣- لا تصبغي العواود بالأسود.
- ٤- يجب أن تتأمين قبل ليلة العرس حتى لا تظهر على وجهك علامات الإجهاد والتعب.
- ٥- ترتيب وجباتك والاكلات من شرب الماء من أجل أن يكون الوجه في ظهوره ونعمان.
- ٦- قبل ليلة العرس تأكدي من تجهيز كل أغراضك المحتاجة لها.
- ٧- من الضروري أن تعملي العمام المفرش قبل الزواج بيوم أو يومين لأنه من الخطأ عمله كل ليلة لتكوني الأجمل ليلة زفافك.

زيادة تفسير الدم مع زيادة خطر حدوث الانصمام الخثاري من ناحية أخرى وجدت سلة بينأخذ حبوب منع الحمل مع وبين الزيادة الخطيرة في خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، ومع ذلك منع حبوب العمل يسبب في خفض نسبة خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الرحم.

يشكل عام تناول حبوب منع الحمل لا يوجد تأثير ضار على الصحة العامة ونسبة الوفيات بين النساء اللاتي أخذن حبوب منع الحمل مقارنة مع النساء اللواتي لم ياخذنها - كانت متساوية الـ ٥٠٪، بالنسبة للسرطان، على الرغم من المعلومات المريكة يعنى الشئ هنا الدراسات الويدائية الكبيرة لم تقتصر وجود بعض النساء بين النساء اللواتي يدخنن أكثر من ٥ سيجارة في اليوم، وبإدخال حبوب منع الحمل، حيث كانت نسبة الوفيات مرتفعة نسبياً مقارنة مع أولئك اللاتي لم ياخذن حبوب منع الحمل، المستقبلي.

## صحتك تهمنا

بالقسم صحية المرأة سوف تجدن كل ما يهمك معرفته عن جسمك ومساحتك النسائية إذا زوادت هنا القسم بكل ماتحتاجين إليه في حياتك اليومية استداء من الأدوات الهمامة ككاميرا وام وصولاً إلى مركبات ومقابلات تستعرض المعلومة الطبية بكل سلاسة وأخر أخبار الصحة لتكوني على اطلاع دائم بكل ما هو جديد فيما يخص صحتك.

لأنه جانبية الشائعة عندأخذ حبوب منع الحمل، ومنها الارتفاع الشفاف، حساسية الثديين، تغيرات في المزاج هذه الاعراض عادة ما تهدأ بعد بضعة أشهر، إلا أن الآثار الجانبية الأخرى ملويلاً الأجل هي

للتواصل:

714551095 - 775922147

sawt almara almahria2019@outLook-osa

**مدير التحرير**  
سعيدة خميس سلمان

**رئيس التحرير**  
أمين محمد سالم بن عصّم

**هيئة التحرير**  
أ/ خديجة حسن بن شهاب  
أ/ نور سالم سالم بن عصّم  
زيينة سعد عضار