

المحافظة باكريت يدشن مجلة (ذهبية) الصادرة عن الادارة العامة لتنمية المرأة بالمحافظة



العدد (١)

يونيو ٢٠١٩

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة



ال المشاريع الخاصة تفتح آفاق العمل أمام المرأة



ذوات المصمم



قصة !

كيد النساء



يدشن مجلة "ذهبيت" الصادرة عن دائرة تنمية المرأة بديوان المحافظة



دشن محافظ المهرة الشيخ راجح باكريت، مجلة "ذهبيت" أول مجلة صادرة عن دائرة تنمية المرأة بديوان المحافظة. وفي اللقاء اطلع المحافظ، من مديرية دائرة تنمية المرأة بالمحافظة، الأستاذة لبنى كلشات، على تفاصيل العدد "صفر" من مجلة "ذهبيت"، متعرجاً عن أبرز المواضيع والمقالات والتقارير التي احتوت عليها المجلة.

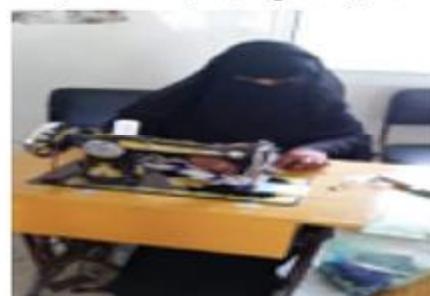
و عبر المحافظ عن سعادته بما شاهده من إبداع ومواد وتقارير قيمة داخل المجلة، داعياً إلى الاستمرار في صدورها بما يسهم في توعية المجتمع. وأشار المحافظ بالجهود التي تبذلها دائرة تنمية المرأة بديوان المحافظة

أختتم الدورة التدريبية في مجال الخياطة والتطريز لعدد ٣٠ مشاركة من قرى مديرية المسيلة

المسيلة بقيادة مديرها الشاب الأستاذ / فضل صالح الدحيمي على دعمها ومساندتها لتنفيذ البرامج التدريبية التي ينفذها الصندوق ممثلاً ببرنامج التمكين بالديرية، على صعيد متصل شكر الأستاذ / مبارك خميس في كلمته المدرية زهراء مولى الدولة على الجهود المبذولة في التدريب حاثاً المشاركات على الاستفادة القصوى وتطبيق ما تدرّبن عليه في مجتمعهن ، كما شكر الأخت / نور علي عبدالله باعلوي رئيسة مركز الأسر المنتجة بسيحون لتجهيز وترتيب المركز وقدم شكره وامتنانه للسلطة المحلية بمديرية سيحون بزعامة الشيخ / محمد علي الزويدي رئيس المجلس المحلي على تسهيل وإتاحة لهم فرصة التدريب بمركز المديرية .

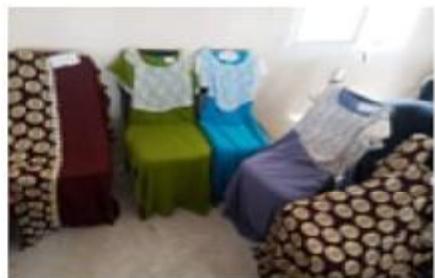


دعمها ومساندتها مثل هذه الأنشطة ، والصندوق الاجتماعي للتنمية ممثلاً بالمهندس / محمد بن محمد الديلمي ، والأستاذ / وجдан صالح بن علي الحاج على توفير ودعم مثل هذه الفرص التدريبية والتأهيلية التي استفاد منها المجتمع بصورة عامة والمشاركات بصورة خاصة مؤكدة على استفادتهن من الدورة وأن شاء الله تفدن غيرهن في المجتمع مقدمة شكرها



للدرية زهراء مولى الدولة وكل الداعمين .

وكذلك أقت المدرية زهاء مولى الدولة كلمة ترحيبية بالحضور مؤكدة على استفادة المشاركات من الدورة متنبئاً لهن التوفيق في مهامهن العملية مستقبلاً مقدمه شكرها لإدارة الصندوق على إتاحة لهن فرصة التدريب . وفي الختام شكر الأستاذ / مبارك خميس عمر ، مشرف برنامج التمكين بالمسيلة السلطة المحلية بمديرية المسيلة على



اختتمت يوم الثلاثاء الموافق 30/4/2019 بقاعة الأسر المنتجة بسيحون الدورة التدريبية في مجال الخياطة والتطريز لعدد 30 مشاركة من قرى مديرية المسيلة للفترة من 20/4/2019—30/4/2019 م الذي ينفذها الأهالي بمحالس تعاون قرى (العيصن - حساي - بزون - دحسويس) بمديرية المسيلة بمحافظة المهرة وبمساعدة من الصندوق الاجتماعي للتنمية ((برنامج التمكين من أجل التنمية المحلية)) بالشراكة مع المجلس المحلي بالديرية .

حيث حضر اختتام الدورة الأستاذ / مبارك خميس عمر ، مشرف برنامج التمكين م/ المسيلة والأستاذ / عبدالله عويضان سبوتي ، مدير المشاركة المجتمعية بالديرية منسق البرنامج . كما ألقى المشاركة عويضه عوض سالم كلمة المشاركات بالدورة حيث شكرت السلطة المحلية ممثلة بالأستاذ / فضل الدحيمي مدير عام مديرية المسيلة على



٧- ما احتياجات المرأة المعاق بشكل عام ؟ كي تساعدها في الانخراط بالمجتمع بشكل طبيعي ؟

نريد من أسرة المعاقه ان تشجع ابنتها للدراسة وان يكونوا رافد مساعد للجمعية لكي تنهض بالمرأة المعاقه . المعاقات في المهرة لديهن طاقات . نتمنى التشجيع من الجميع و لا أنسى ان اشكر الاخوات في إدارة تنمية المرأة بالمحافظة اللاتي قمن في فترات سابقة بعمل ندوة توعوية بخصوص المرأة المعاقه وإلهار مواهبهن وتقديم لهن الدعم المعنوي والمادي ، كما اشكر الأخـتـ / لـبـنـىـ كـلـشـاتـ مدـيـرـةـ الإـدـارـةـ العـامـةـ لـتـنـمـيـةـ الـمـرـأـةـ وـالـأـخـتـ / يـسـرىـ خـوارـ عـلـىـ جـهـدـهـنـ المـلـمـوسـ تـجـاهـ اـخـوـاتـهـنـ المـعـاقـاتـ فـيـ الجـمـعـيـةـ .

٨- ماهي رسالتك للمرأة المهرية ؟

رسالتى للمرأة المهرية الاهتمام بالتعليم والمواصلة للتعليم العالي فالعلم تنهض الامم والمرأة نصف المجتمع ومربيه الاجيال اذا تمكنت من الحصول على التعليم ستظهر لنا اجيال متسلحة بالعلم تقود الوطن الى الرخاء والعيش الكريم .

نشكر الشاعر سالم مرزوق بلحاف رئيس جمعية المعاقين حركياً بمحافظة المهرة على إعطاءنا جزءاً من وقتة وأفادتنا باليزيد من المعلومات عن ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة المهرة.

ذوات الصمم

حاوره / زينه عفرا

أبو جابر سالم مرزوق بلحاف

٣- كيف ينظر المجتمع المهي للمعاقين ؟
نظرة المجتمع المهي تغيرت بعد ان تمت التوعية من قبل جمعية المعاقين في الاعلام بأهمية المرأة المعاقه في المجتمع .

٤- ماهي القدرات التي تتمتع بها المرأة المعاقه والتي لا تتمتع بها المرأة السليمة ؟

بكل تأكيد المرأة المعاقه مبدعة وعندما طموح للوصول لهدفها مثل اختها السليمة ، وأن يكون لها القدرة للعمل والدراسة واكتساب مهنة في المجتمع مثل الخياطة وتعلم الكمبيوتر، لخدمة الوطن والمجتمع . فقط هي تحتاج للتأهيل ووقف الاسرة معها كي تبرز قدراتها وطموحاتها .

٥- ما هي المواهب التي تتمتع بها المعاقات الملتحقات حالياً في الجمعية ؟

المواهب في جمعية المعاقين كثيرة وخير دليل هي اختنا الفاضلة فاطمة عبد الخالق التي تبلغ من العمر ١٨ سنة ، والتي اذلت الجميع بإبداعاتها الجباره في مجال الرسم . فاطمة ترسم بأصابع قدميها وشاركت في مهرجان المهرة التراثي الثقافي الثاني وتم تكريمهما من قبل المحافظ باكريت وجمعية المعاقين وتنمية المرأة تكريمه يليق بها .

٦- هل اكتشفت مواهب اخرى ؟

في كل يوم نكتشف قدرات وإبداعات ومواهب والجمعية تبذل جهد لإبراز مواهب المعاقات والمعاقين في المحافظة وقد اكتشفنا الكثير في مجال الانشاد والرسم وتلاوة القرآن الكريم

في البدء نرحب بالشاعر سالم بلحاف رئيس جمعية المعاقين حركياً في صحيفة صوت المرأة المهرية ويسربنا استضافتك لنطرح عليك بعض الأسئلة فيما يخص ذوي الإعاقة بشكل عام والمعاقات بشكل خاص .

١- من خلال المسح الميداني ، هل تم احصاء عدد النساء المعاقات في المحافظة بجميع انواع الاعاقة ، وكم كانت نسبة النساء المعاقات حركياً في الغيضة فقط ؟

في البداية احب ان اشكركم على استضافتي في صحيفة صوت المرأة المهرية ونهيئكم بهذا الانجاز الكبير بتحقيق منبر مهم يسلط الضوء على المرأة المهرية من غابر الأزمان وحتى حاضرنا وبالنسبة للإحصاء لعدد المعاقين في المحافظة . قامت جمعية المعاقين حركياً وجمعية الصم والبكم برعاية السلطة المحلية بمسح ميداني في جميع مديريات المحافظة مستهدفين ذوي الاحتياجات الخاصة من معاقين حركياً أو صم و بكم ومكفوفين وخلال المسح استواعبت الجمعية المعاقين حركياً ، بالنسبة للنساء المعاقات في مديرية الغيضة كان عددهم 120 معاقه تقريباً .

٢- ما هي الصعوبات التي قد تواجه ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

صعوبات كثيرة لا بسعني ان اذكرها ولكن سنذكر البعض منها كالمرات والطرق التي تعيق المعاق من الوصول للمدرسة او المسجد او حتى الشارع ونحن نعمل للتذليل هذه الصعوبات بتعاون الجميع ان شاء الله

أول كاتبة في سماء المصرة

مکالمہ علیہ شیخ باعبراڈ

بُوك تايم و تمت الطباعة، ها هو الحلم يقترب، جهزت أمور التدشين، أخبرت أهلي و صديقاتي لكي يشاركوني تلك اللحظة، إلا أنني صدمت بأنهم انقسموا قسمين ما بين مؤيد و معارض و الحاجة أن الحفل لن يخلو من التصوير و أهلي يرفضوا ذلك، أخبرت منظمي الاحتفالية بأنني لن أحضر التدشين. جاء اليوم المنتظر من شهور، و أنا أغرد خارج السرب لا علاقة لي بذلك اليوم فكل شيء يحدث بعيداً عنِّي، من ثم اتفاجأ بـان البيت مزدحم بـصديقاتي و أقاربِي و بنات حارتني ليشاركوني فرحتي كانت مفاجأتهم وسام الوفاء لـحلمي المشerd و كتابي الذي خذلته فهو في جهة و أنا في جهة أخرى. كانت تجربة ممتعة و مليئة بالمخاطر، كانت أصعب و أجمل تجربة خضتها في حياتي، كل تلك العثرات و الصعاب ما هي إلا دروس علمتني الكثير، لا شيء يأتي بالسهيل، فالحياة قاسية و أثانية جداً تساومك لـتمنحك شيئاً واحداً فـلا تـعنـدـكـ الأشياء بلا مقابل، فقد تفـقـتـتـ كـثـيرـ منـ الأشيـاءـ التـيـ كـانـتـ بـينـ يـدـيـ لـأـجـلـ ذـلـكـ الـحـلـمـ، كـافـحـتـ كـثـيرـاـ حـتـىـ نـتـحـلـيـ، وـ هـاـ أـنـاـ أـنـصـفـ أـورـاقـ كـتابـيـ الـخـاصـ ○
بـقاـيـاـ حـلـمـ ذـلـكـ المـشـوارـ المـتعـبـ وـ المـمـتعـ، وـ أـرـجـوـ أنـ يـتـوجـ تـلـكـ الـكـفـاحـ بـالـنجـاحـ عـلـمـتـيـ هـذـهـ التـجـربـةـ أـنـ مـهـماـ كـانـتـ الصـعـوبـاتـ التـيـ تـواـجـهـكـ فـقـوةـ إـرـادـتكـ قـادـرـةـ عـلـىـ صـهـرـهاـ، وـ مـهـماـ كـانـتـ الـظـرـوفـ قـاسـيـةـ لـابـدـ لـهـاـ أـنـ تـلـينـ عـنـدـمـاـ تـرـىـ إـصـرـارـكـ وـ عـزـيمـتـكـ، وـ مـهـماـ كـانـتـ قـيـودـ المـجـتمـعـ صـارـمـةـ لـابـدـ لـهـاـ أـنـ تـخـضعـ لـحـلـمـكـ عـنـدـمـاـ تـرـىـ نـضـالـكـ وـ كـفـاحـكـ.

فقط ابداً، واستغل كل فرصة تأتيك ولا تخسيعها مهما كانت صغيرة و كل شيء سيسير على ما يرام .

وفي الختام أهدي لكم أبياتاً لا أعلم من
فأقللها ولكنها مكنت روحي، وأراها قد
أوجزت العبارة و أفادت الغرض في بضع
حروف، بكلمات واضحة المعنى والمغزى.
التجربة مفيدة و الحياة امتحان
و قسوة الوقت ما تمنع طموح العتيد
والذكي يدرى أن الحظ مalle أمان
و فرحة العمر صعب تبتسم من جديد

فرضوها علينا، هنا أيقنت بأنه لا يمكن أن
تحقق أي إنجاز ولن أنجح ما دمت أنتظر
البداية من الآخرين، لما لا تكون البداية
نابعة مني؟ لما لا أكون الصوت الإيجابي
للهذين خسقت أحلامهم؟ لفتت انتباхи تلك
الأوراق المبعثرة و تلك الحروف الصائقة،
تبادرت إلى ذهني عدة أفكار و أخيراً
استقر رأسي على فكرة الكتاب، ولكنها
كانت فكرة مستبعدة، كنت أفكرا فيها
بجدية و لكن حينما أنظر للواقع
استبعدتها، فهي أشبه بالمستحيل
فالإمكانيات المتاحة لي لا تساعد أبداً، و لا
أريد أن أرفع سقف الأحلام من ثم يخسف
بها، بدأت في الكتابة بشكل جدي
و عرضتها على صديقاتي و أخواتي
كيقياس مدى التقبل، طبعاً اختلفت آراؤهم،
لكنها في العموم كانت إيجابية بالنسبة
لـ:

استمر شغفي بالكتابة و كنت أبحث عن طرق توصلني لذلك الحلم، كنت أبحث عن أشياء كثيرة أجهلها في تلك التجربة، كل ما أعلمه أن ثقتي بالله ثم قوة إرادتي بتحقيق ذلك الحلم كفيلان بأن يتحقق ولو بعد حين، ما أحاجنه الأن فقط هو أن أنجرع أكبر عدد ممكن من الجرعات الإيجابية. من ثم أخبرت أهلي برغبتي في إصدار كتابي الخاص فلم يمانعوا بذلك زادني ثقة وإصراراً و تمسكاً بذلك الحلم، وبالتعاون مع الأستاذ الشیخ / سعید عبد الله باكريت توصلت إلى أ.د / أمین البیزیدی الذي شجعني على النشر ثم ساعديني في تنسيق الكتاب و مراجعته. وأيضاً توصلت للمدير العام لإدارة تنمية المرأة / لیئی صالح کلشات والتي بدورها ساعديني كثيراً و عن طريقها حصلت على الدعم من الشیخ / راجح سعید باكريت. أصبح الحلم يقترب مني كلما اقتربت من خط النهاية أصبح الأمر أكثر تعقيداً و أكثر صعوبة، لازلت في مرحلة البحث عن دار النشر أو مطبعة حاولت جاهدة بأن أحصل على مطبعة في المهرة ولكن لم أجده، أصبح الحلم القريب يبتعد. أن تمیز الأمور على ما يرام فتتمسك بالحلم ضد الإيمان من ثم تستيقظ متعرضاً في آخر منعطف له، ذلك هو الهاك المميت فهو يمیز كل بذرة أصل فيها هكذا كنت أعيش لحظات الصراع بين الانسحاب والصمود، وبعد مشوار طويل من البحث مملوء بالعثرات والضغط النفسي توصلت لمجر التزامات في عمله وأنمى لديها التزامات في بيتها أما إخواني فعنهم المفترض و منهم من لا يزال في مرحلة الدراسة، فكان هذا عائقى الأول عن إتمام دراستي الجامعية، مرت فترة من الوقت من جلوسي في البيت بعد التخرج لم تعجبني فكرة أن أكون ضمن عدد البطالة، فانغمست بالكتابة وقتها، فكلما شعرت بالملل من رکود الأحداث والروتين الذي أعيشه أو شعرت بالغضب أبحر في عمق الأحداث و أترجم ذلك الشعور في خواطر قصيرة، فيما بعد مع تغير الأحداث، و مضي سنتين عمرى التي انقضت مثل لمح النصر من غير أن يتحقق ما أرجوه من الطموح، ومن خلال قراءتى لبعض الكتب اختفت شخصيتي و تغيرت طريقة تفكيري، ما أدى إلى رفع سقف الأحلام، فأحلامي الجديدة تختلف تماماً عما كنت أحلم به في الماضي، فهي أشبه بالغامرات في مجتمعى، كانت المهمة صعبة بالنسبة لي كوني أعيش في مجتمع يقدمن العادات والتقاليد أكثر من أي شيء آخر، مجتمع لا يريد كسر الجليدحيط به، فقط يريدون أن تفعل العادات، أن تفعل ما يفعله الجميع، فقط يريدونك أن تكون نقطة في جملهم التي ستروها لك، و ليس كلها تفرض نفسها عليهم. رأيت أحلاماً كثيرة تتدثر لأناس طالما حلموا بتحقيقها، بسبب أنه لا يوجد من فعل ذلك قبله - أي أن لا أحداً يريد أن يكون في وجه المدفع - جميعنا ننتظر من يكسر تلك القوانين التي





صانعة الفخار وبسمة روح للهدايا

المرأة سد حاجاتها وحاجات اسرتها وكذا تحافظ على الموروث التراثي .. وأحب ان اوجه برسالة من خلال صحيفككم لمحافظة المحافظة الشيف راجح باكريت بأن يهتم بمثل هذه الحرف والنساء الحرفيات من خلال عمل مجمع نسووي يضم النساء الحرفيات في مجال الفخار والسعفيات وغيرها ويضم بناء قرن حراري خاص لحرق المنتجات الفخارية وتوفير الأدوات الخاصة بهذه الحرف ليتم الحفاظ على التراث المهرى .

..... ومن لا ماضى له لا حاضر له

بسمة روح للهدايا

او لاشكراً مجلة صوت المرأة المهرية لاهتمامها بنا ولفت النظر بنا لإننا نتحتها لنا هذه الفرصة للحديث عن مشروعنا الصغير .

بدأت فكرة مشروع نزيين الهدايا وعمل كروت تعريفية وثيمات لجميع المناسبات من خلال مجموعة نسجاتون كذا نعمل لها كروت تعريفية ولواصق لاحتاجها وطبقنا وبأنها كفرحة ولكن مشروع لهذا الشئ وطبقنا و كانت اول انطلاقة لنا من مهرجان المرأة الذي تم اقامته في الصالة المفلقة وعرضنا بعض من اعمالنا مع مجموعة نسجاتون للفخاريات والحمد لله حصلنا على تجاوب وقبال كبير ولها جزيل الشكر وكما حصلنا على دعم مالي من قبل نسجاتون ودعم من الاهل والحمد لله استمرينا في العمل وكان عملنا عباره عن بوكيهات ورد لجميع المناسبات (عرائسي - للزيارات - والافراح) وايضاً صناديق للهدايا بجميع انواعها وتميزت مجموعةتنا بالخلاف الاسود، كان يميز عملنا عن باقي الاعمال وانطلقتنا تحت اسم / بسمة روح للهدايا

وفي الاخير اتقدم اليكم بالشكر الجزيل



نسيم العونلي ونادية سعد خائف

يوجد في حوف مكان في وسط الواي على الجهة الجنوبية الشرقية لبقعة تسمى (خليوت) حينها تعزم النساء الذهاب من الصباح الباكر ويقمن بجمع الأحجار الخاصة بصناعة المجامر وبقها وتقطنها وتصفيتها من الأحجار والشوائب العلاقة ومن ثم يتم حمل الطين في أكياس على رؤوسهن للمنزل .

في المرحلة الثانية يتم تخمير ونقع الطين في وعاء كبير لمدة يومين تقريباً ، وفي المرحلة الثالثة يتم عجنه ووضعه في أكياس بلاستيكية لحفظه على رطوبته بعدها نقوم بتقديص الطين إلى كرات أسطوانية الشكل (كرييد كرييد) . في المرحلة الرابعة يتم تشكيل العجين الطيني بالشكل المطلوب سواء كان مجمرة أو كيتون ونستخدم في تفليس الشكل الزيت ونسلخن إداة معينة في عملية سبك الشكل ونقطة مساماته ، قدماها كان يستخدم صدف البحر الكبير ذات السطح الملمس الذي يسمى (حوبيت) وفي المرحلة الخامسة تتم عملية التجفيف بحرارة الغرفة لمدة يوم كامل ثم أقوم بإخراجها للشمس ليومين إضافيين ومن خلال خبرتي استنتجت ان التجفيف بحرارة الغرفة يمنع تشقق المخبرة . في المرحلة قبل الأخيرة تقوم بأحرار المجامر وعملية الإحرار تمر بعدة مراحل ، قدماها كان يستخدم روث البقر وأعواد شجر تسمى (الشيقوق) في الحاضر استخدمنا طريقة أخرى وهي وضع المجامر في صندوق حديدي ويتم اشعال النار حوله ولكن هذه الطريقة ينتج عنها تكسر وتشقق المنتجات . أما حالياً فاقوم ولا بحرق المجامر داخل فرن كهربائي (مايكرويف) لعدة ساعات حتى تكتسب المجامر اللون البني أو الأسود ثم أقوم بوضعها على نار قد قمت بإعادتها من النار وبهذه الطريقة الحمد لله أخر اي مجرمة ونكون كلها سليمة .

المرحلة الأخيرة هي عملية التزيين ، قدماها كان يستخدم حجر من الأحجار البحريه يسمى (تريريت) يتم حكه بالماء على حجر فيعطي لون احمر او بني يتم التلوين به بواسطة الأصباغ . أما حالياً يتم استخدام ريش الرسم والأصباغ الزينية وكذا الألوان المختلفة واللماعات والخرز الذي يتم الصاقه بواسطة غراء الخشب ... بعد أن تجف حينها تكون السلعة جاهزة للعرض في السوق .

وقبل ان اختتم حديثي عن هذه المهنة والحرف التقليدية أتمنى من النساء والفتيات المهريات تعلم هذه الحرفة مالها من مردود مادي تستطيع



الحرفية / فوزية خائف فرج الله

صانعة الفخار

مهنتي ليست بالجديد ولم يست من ابتكارات العصر ، مهنتي هي مهنة الأجداد والأسلاف وهي من الحرف التقليدية القديمة التي انتشرت منذ القدم في محافظتي القراء .. المهرة .. حيث كان الناس ولا زالوا يستخدموا المنتجات الفخارية ، قدماها كان الناس جل اعتمادهم على الأدوات الفخارية كأواني للطبخ والشراب وكذا كعباخر ، والليوم وبعد ظهور المنتجات المعدنية والملاستكية والزجاجية وغيرها ، إلا ان كثير من الناس يستخدموا الفخار وخاصة ابناء المذاطق الشعانية النقبين بالمهرة وكذا ابناء المهرة يستخدموا الفخار والمنتجات الفخارية كالمجامر والمكفين (مبخرة كبيرة) سواء المصنوعة بالطريقة التقليدية القديمة أو المصنوعة حديثاً وما يدخل عليها من تعديلات او زينة والتي اكتسبت شكلها جمال فوق جمال .

وما نتفnung به هذه الحرفة من شهرة واسع على مستوى المهرة والدول المجاورة شغفت بامتهان هذه الحرفة ، حيث ان بدايتها كانت من خلال تعلمي عند أم شريف أحد النساء الحرفيات في مديرية (حوف) والتي يعود لها الفضل الكبير في تعليمي لهذه الحرفة . وبفضل ام شريف وإصراري على تعلم هذه الحرفة ابتكرت طرق جديدة وكذا ادخلت اشكال جمالية على صناعة المجامر ومن خلال هذه الحرفة دخلت لسوق العمل في مجال صناعة المجامر واكتسبت شهرة جعلتني اليوم بتدريب عدد من الفتيات في دوره تربوية نفذتها جمعية الإنقاذ لتنمية المرأة . كما شاركت في عدد من المعارض التراثية والإنتاجية والتي كان اخرها المعرض الذي اقيم بمناسبة يوم المرأة العالمي الثامن من مارس لهذا العام حيث قمت بعرض منتجاتي في زاوية وافتتحت معرضي اسم حوف القديم (نسجاتون) والحمد لله بعد المعرض ذاع صيتها وازدادت الطلبيات على منتجاتي .

لا يخلو اي عمل من صعوبات هناك صعوبات وعراقيل تواجهنا خلال مراحل عمل المجامر والتي من اصعبها المرحلة الأولى وهي مرحلة البحث وجلب الطين من المكان المناسب . حيث



فرحة المعدة والاثني عشر

إعداد الدكتور / مراد عبدالله بن عقيل - استشاري الامراض الباطنية والقلب

والمنشطات كالقهوة والشاكي .

4 - الاقلاع عن التدخين .

5 - ممارسة الرياضة والتخفيف من الوزن .

6 - الانتظام في اخذ الوجبات وعدم ترك المعدة فارغة وتجنب الافراط بالأكل .

7 - الابتعاد عن الضغوطات النفسية والقلق والتوتر .

8 - استشارة الطبيب المختص في حاله حدوث ألم المعدة لأجراء بعض الفحوصات وأخذ العلاجات مع الالتزام بتناولها .

- تعريف : هي تقرح في الغشاء والملياه الملوثة كما يعد تردي النظافة واستخدام عدد من الاشخاص لنفس المخاطي للمعدة والاثني عشر الادوات سبباً لانتقالها وبالتالي سهولة انتقالها في الأسرة الواحدة .

(تساقط الشعر وتكسر الاظافر وفقر الدم بسبب نقص فيتامين B12 وال الحديد) .

استخدام المهدئات بكثرة .

التدخين .

القلق والتوتر .

النصائح والتوصيات :

1 - غسل اليدين بشكل مستمر لتجنب انتشار الجرثومة .

2 - تجنب تناول الأدوية المضرة بالمعدة .

3 - تناول أغذية صحية مليئة بالأنسجة كالخضار والفواكه وتجنب الاكثار من تناول الدهون والبهارات والماكولات الحارة وكذلك الافراط في تناول البروتينات المخاطي . تنتقل عبر الماكولات

اما تكون حادة او مزمنة .

الاعراض والعلامات :

1 - ألم وحرقان في البطن وتزيد حدة الألم عندما تكون المعدة فارغة لزيادة افراز الحمض .

2 - انتفاخ في البطن .

3 - غثيان مع تقيؤ .

4 - فقدان الشهية للطعام وفقدان الوزن .

5 - أحياناً تقيؤ دم مع براز أسود .

الاسباب :

1 - الاصابة بالملويبة البوابية (جرثومة المعدة) : حيث تعتبر الاكثر شيوعاً وتشكل 80% من الاصابات حيث تستعمر الغشاء المخاطي للمعدة مما

ينتج عن ذلك زيادة إفراز الحمض الذي يعمل على تأكل الغشاء المخاطي . تنتقل عبر الماكولات

مع تمنياتنا لكم بالشفاء

للتواصل : ٧٧٥٩٢٢٤٧ - ٦٣٥٥١٩٥
sawtalmaraaalmahria2019@outlook.com

ملاحظة :
الآراء والمقالات تعبر عن رأي
كتابها .

هيئة التحرير :

خديجة حسن بن شهاب
إيمان محمد بن سلم
فتيا عبيد ميطان

رئيس التحرير :

أمين محمد سالمين بن عصمه

مدير التحرير :

أبرار محمد جمعان حيدان

سكرتير التحرير :

سميرة خميس سلمان



أغرب معلومات عن جسد المرأة

والميكروبات بعكس الرجال .
شعر النساء ينمو بشكل أقل من شعر الرجال .. وذلك لأن بصيلة الشعرة لدى النساء تحتوي على مواد دهنية أكثر من الرجال مما يجعل الشعرة تنمو أبطأ من تلك التي عند الرجل .
جسد المرأة قادر على تحمل الآلام ومحاربة الأمراض بشكل أكبر بكثير من الرجال .

خاصة عندما تدخل المرأة في مرحلة سن اليأس ” ما بين سن الأربعين والخمسين ” في حين أنها تبدو في الحقيقة أكبر سناً إلا أنها في الصور سوف تبدو أصغر سناً بكل تأكيد .
النساء يعاني من عسر الهضم أكثر من الرجال ، حيث أوضحت الدراسات أن المرأة معرضة أكثر للإصابة بالأمراض الهضمية وبعسر الهضم أكثر من الرجال ، وذلك لأن غشاء المعدة لدى النساء أكثر تأثراً بالجرائم

يمكن للمرأة أن تسمع من خلال جانبي الدماغ في حين أن الرجل يسمع من خلال النصف اليساري في الدماغ فقط .
لذلك تجد الكثير من النساء يتواجدن في غرفة واحدة ويستطعن سماع بعضهن البعض جيداً في حين يقف الرجل حائراً لا يفهم ولا يسمع منها شيئاً .
هل تعلم أن النساء تظاهرن بشكل أصغر سناً من الرجال في الصور



وماكرة وأنا لا أتحمل هذه الإهانة .
تعجب الزوج كثيراً من كلام زوجته ، فكر قليلاً ثم قال : أنا لا أرضي لك الإهانة . تعالى معى وسترين بعينيك ماذا سافعل بها الآن ، فرحت الزوجة كثيراً وتوجهت مع زوجها إلى غرفة الزوجة الثانية . امسك الرجل بعصا خشبية وضرب بها الضرة على رأسها فتحطمـت ، وإذا بها مجرد جرة فخارية .. انهـشت الزوجة المسكينة وشعرت بالحرج الشديد من زوجها الذي ابتسم في سخرية وهو يقول : ما رأيك الأن يا زوجتي العزيزة ؟ هل أدبـتها وأخذـت حقـك كما يـنـبغـي ؟ فـقالـتـ المرأة : لا تعـاتـبـني عـلـىـ ماـ حـدـثـ .. فالـضـرـرةـ مـرـةـ ولوـ كـانـتـ جـرـةـ .

قصة عن كيد النساء

اقتـنـعـ الزوجـ بـكلـامـ زـوجـتهـ وـقـالـ لـهـاـ : حـسـنـاـ يـاـ زـوـجـتـيـ العـزـيزـةـ ، سـوـفـ أـسـافـرـ وـأـتـزـوـجـ مـنـ اـمـرـأـ لـاـ اـعـرـفـهـاـ أـنـاـ اوـ أـنـتـ . تقـادـيـاـ لـحـدـوـثـ أـيـ مشـاكـلـ بـعـدـ ذـلـكـ .. وـبـعـدـ فـتـرـةـ رـجـعـ الزـوـجـ مـنـ سـفـرـهـ وـتـوـجـهـ إـلـىـ مـنـزـلـهـ فـيـ غـيـابـ زـوـجـتـهـ وـكـانـ مـعـهـ جـرـةـ كـبـيرـةـ مـنـ الفـخـارـ ، وـقـدـ الـبـسـهـ وـزـيـنـهـ بـأـجـمـلـ الثـيـابـ وـغـطـاءـهـاـ حتـىـ تـبـدوـ كـانـهـاـ فـتـاةـ حـقـيقـيـةـ ، وـخـصـصـ لـهـاـ فـيـ المـنـزـلـ غـرـفـةـ خـاصـةـ بـهـاـ .

عـنـدـمـاـ جـاءـتـ الزـوـجـةـ ثـانـيـاـ الرـجـلـ وـعـرـفـهـاـ عـلـىـ زـوـجـتـهـ ثـانـيـةـ ثـمـ خـرـجـ ذـاهـبـاـ إـلـىـ عـلـمـهـ ، وـبـمـجـرـدـ عـودـتـهـ إـلـىـ المـنـزـلـ أـسـرـعـتـ الزـوـجـةـ إـلـيـهـ وـهـيـ تـبـكـيـ وـتـشـكـوـ قـاتـلـةـ : إـنـ زـوـجـتـكـ ثـانـيـةـ قـدـ سـبـتـنـيـ وـضـرـبـتـنـيـ فـهـيـ اـمـرـأـ شـرـيرةـ

يـحـكـىـ أـنـ كـانـ هـنـاكـ رـجـلـ مـتـزـوـجـ مـنـ سـنـوـاتـ عـدـيـدةـ وـكـانـتـ زـوـجـتـهـ لـاـ تـنـجـبـ ، فـكـرـتـ الزـوـجـةـ كـثـيرـاـ ثـمـ قـرـرـتـ الـذـهـابـ إـلـىـ زـوـجـهـاـ وـعـرـضـتـ عـلـيـهـ فـكـرـةـ الزـوـاجـ مـنـ اـمـرـأـ أـخـرـىـ حـتـىـ يـرـزـقـ بـالـطـفـلـ الـذـيـ يـحـلـ بـهـ ، فـقـالـ لـهـاـ زـوـجـهـاـ عـلـىـ الـفـوـرـ : وـلـمـاـ أـفـعـلـ ذـلـكـ ، فـأـنـتـ تـكـفـيـنـيـ وـأـنـاـ أـحـبـكـ كـثـيرـاـ ، ثـمـ أـنـتـ إـنـ تـزـوـجـتـ مـنـ اـمـرـأـ أـخـرـىـ قـدـ تـحـدـثـ بـيـنـكـمـ الـكـثـيرـ مـنـ الـمـشـاكـلـ بـسـبـبـ الـغـيـرـةـ وـالـحـسـدـ ، فـهـكـذـاـ أـفـضـلـ وـأـنـاـ رـاضـيـ بـقـضـاءـ اللـهـ وـقـدـرـهـ وـمـاـ كـتـبـهـ لـنـاـ .

أـصـرـتـ الزـوـجـةـ عـلـىـ رـأـيـهـاـ قـاتـلـةـ : لـاـ تـخـفـ يـاـ زـوـجـيـ الـحـبـيـبـ ، أـعـدـكـ أـنـتـ سـوـفـ أـرـعـيـهـاـ وـاعـتـبـرـهـاـ مـثـلـ اـخـتـيـ وـلـنـ تـحـدـثـ بـيـنـنـاـ أـيـ مـشـاكـلـ إـنـ شـاءـ اللـهـ ..