



اختتام دورة المهارات الإدارية لموظفات المكاتب الحكومية
بحضور وكيل المحافظة عليان



الأمين العام بن نيمـر
يـدشـنـ العـامـ الـدرـاسـيـ الجـديـدـ ٢٠١٩ - ٢٠٢٠



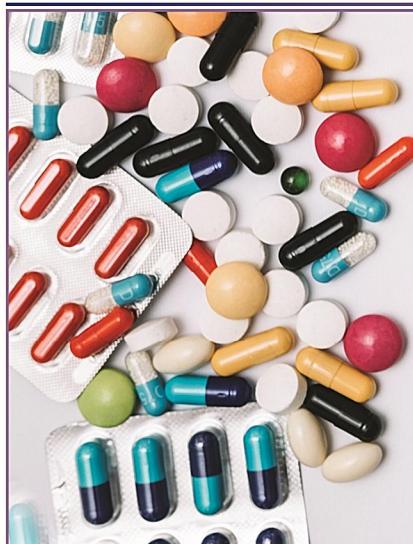
أسماء لا معنة في المهرة

العدد

3

شهر سبتمبر 2019م

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة



صحتك تهمنا الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية

مع الدكتور / عوض محمد عوص باعبدا
أخصائي ميكروبـات وأنسجة



”عادات وتقاليـد الأعياد
في محافظة المهرة

أطـفالـنا
والأـجهـزةـ
الـذـكـيـةـ



بحضور وكيل أول محافظة المهرة.. تدشين الإدارة العامة لتنمية المرأة توزيع كسوة العيد



دشنست الإدارة العامة لتنمية المرأة بمحافظة المهرة يوم ٧/أغسطس٢٠١٩م في ديوان المحافظة توزيع كسوة العيد لـ٨٠ طفل و طفلة من الأسر النازحة وذوي الدخل المحدود و برعاية كريمة من المحافظ الشيخ راجح سعيد باكيريت... وبحضور وكيل أول محافظة المهرة الأستاذ مختار بن عويض الجعفري، والوكيل المساعد لشؤون تنمية المرأة الأستاذة خديجة باكيريت، ونائب مدير عام مكتب الشؤون الاجتماعية والعمل الاستاذ سالم سويلم . وفي حفل التدشين قُتّن الوكيل الأول بن عويض، جهود الإدارة العامة لتنمية المرأة في الأعمال الإنسانية الإغاثية

ختام البرنامج التدريبي حول المهارات الإدارية لموظفات المكاتب الحكومية

البرنامجه وتمویله .
ووجهت الشکر لمدرب البرنامج الأستاذ
الدكتور عبدالله بن ثعلبة، على جهده
المبذول تجاه المتدربات وإيصال محاور
الدوره التي شملت ورش عمل داخلية
ونقاشية مشتركة، ممتنية للمتدربات
الاستفادة من البرنامج وتطبيق ذلك عملياً.
وفي ختام الاحتفالية جرى تكريم
الشخصيات المساعدة والمساهمة في انجاح
البرنامج وتكريم المشاركات بشهادات
تقديرية.



اختتماليوم الخميس تاریخ :
٢٩/أغسطس/٢٠١٩ ، البرنامج التدريبي
للمهارات الإدارية للموظفات بديوان
المحافظة والمكاتب الحكومية بمحافظة
المقاطعة .

واستمر البرنامج التدريبي الذي أقيم برعاية كريمة من المحافظ الشيخ راجح باكريت، وتمويل السلطة المحلية، وتنفيذ الإدارة العامة للبحوث والدراسات والتدريب بالتعاون مع الإدارة العامة لتنمية المرأة، على مدى خمسة أيام.

وفي احتفالية الاختتام، عبر وكيل محافظة المهرة، الشيخ صالح بن عليان، عن سعادته بإلقاء هذا البرنامج التدريبي، مقدما شكره لإدارتي البحث والتدريب وتنمية المرأة على اهتمامهم بالعنصر النسائي الوظيفي بديوان المحافظة والمرافق الحكومية.

وأوضح أن هذا الاهتمام يأتي وفق التوجه

٣٨ ألف طالب وطالبة يتوجهون إلى مدارس المهرة في اليوم الأول للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م

ولفت إلى أن هناك جهود كبيرة من الأخوة في البرنامج السعودي لتنمية وإعمار اليمن ومركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية، من خلال التعاون مع مكتب التربية في بناء مدارس جديدة لمواجهة النمو المتزايد والهجرة الداخلية.

وشكر البرنامج السعودي ومركز الملك سلمان على دعمهم ووقوفهم مع مكتب التربية لاستكمال النواقص والمتطلبات.

كما شكر مدير التربية والتعليم، الإدارات المدرسية والمعلمين على التزامهم في بدء العام الدراسي، في الوقت المحدد.



أسماء لامعة في المهرة

حاوره‌ها : خدیجه حسن بن شهاب

القابلة: نور سالم جمعان

هناك نساء عندما تتحدث عنهن تجد الكثيرات يذكرنهن بالرغم من أن أغلبهن قد تقاعد عن العمل ومنهن من انتقلت إلى رحمة الله ومن هؤلاء النساء اللاتي تركن بصمة وأثر وسيرة طيبة في مجال القبالة والتوليد .. عائشة مبارك - سلامة - فاطمة عسل - موزة - نور سالم - خيار نصيب ، وقد عملن في هذا وكن القدوة الحسنة والسيرة العطرة لمن جاءت من بعدهن ، وكان لصحيفتنا الغراء شرف اللقاء مع إحداهن وقد وجهنا لها عدد من الأسئلة وقد أجابـت برحابة صدر كما عهـدناها :

١٣) ما هي نصيحتك لبناتك العاملات في الميدان بمهنة
القبالة؟
ابر الطلاق الصناعي هي من ابر الإبر ولا تستخدم إلا بعد
إشارة الطبيب المختص ولا

نضحيتي اولاً أن يُحسّن من
أخلاقيهن فالمربيضة عندما تأتي
إليك في متابعة و تتطلب منه
المساعدة والعون وعليك أن
تستقبلها بوجه بشوش
وتكلميها بكلمة طيبة تعطيها
الأمان والطمأنينة وكذا أن
تبشرى بفحصها وعمل كل
الإجراءات الالزمة وأن ترقيديها في
القسم حتى ولو كانت علامات
الولادة لم تكتفل وتتابعى حالتها
وحاله جنينها واستدعاء الطبيب
المختص إذا استصعب عليك شيء
قبل أن تتطور حالتها والكلمة
خدم الا اذا كان الجنين ظاهر
والاَم لم يعد لديها اوجاع
طبي بنسبيه بسيطة جداً، أما إذا
الرحم لم يكتمل فتحه ولم
دي من وضع الجنين وهل
ظاهر اولاً فلا تستخدِم وإذا
خدمت في هذه الحاله قد
ب انفجار للرحم وأحياناً
ة تؤثر على دماغ الطفل
هل على تشنجات وضعف .
نسمع وذرى بعض الحالات
باب فيها الطفل يتشووهات
الية ، هل لمستحضرات
ض البشرة علاقة بذلك ؟

نعم ومن خلال سنوات العمل
تكتاكي بعدد من الأطباء، وكذا
عدة حالات بناطي الحوامل
بح الطبيب بعدم استخدام
حضرات وخلطات تبييض
برة وصبغات الشعر وأيضاً
ناء المصنوع المخلوط بماء
يائية فهي تسبب تشوهات
لبنين .

نصيحتك للأم الحامل ؟
نصيحتي للأم الحامل

الطيبية تسوى الدنيا وما فيها .

ثانياً السرية التامة بهذه المرأة
أمنت بك وسلمتك نفسها
لمساعدتها على الولادة فعليك
كتمان أي شيء خاص للمربيضة
فمهنة التمريض والقبالة مهنة
إنسانية قبل أن تكون مهنة كسب .

في الأخير شكرك على حسن
الاستقبال ومساعدتنا وإعطائنا
نصائح للنساء وكذا نبذة عن
مسيرتك في مجال القبالة والتوليد

بياناً وقد قمت بتوبيخ حاليتين
باليوجه والحمد لله تمت
لادة الأم والجنبين .
الولادة غير الطبيعية
العملية القصصية متى يتم
وع إليهما

العملية القيصرية يتم اللجوء
عندما يكون الجنين
تعرض أو المرأة الحامل

بابية بضغط السدم المرتفع
السكري أو جفاف في ماء
الندين أو كان حجم الطفل كبير أو
م أو انفصال للمشيمة وهذا يتم
خل بالعملية القيصرية للحفاظ
سلامة الأم والطفل .

مهنة التوليد مهنة قديمة
تتمارس في المنازل على يد
لadies تسمى (الجادات
الدایات في بعض الدول
بیبة) هل قمنا بأي دور
من من عملهن ؟

نعم هذه المهمة قديمة وقد ولدنا
، إبدي الجدات ولكن هناك
ت ولادة انتهت بالوفاة بسبب
الجدات ببعض الأمور
بعيناً بعد أن تدرّبنا نحن على

اللبنانيين والقبالة قاموا أختنا
أميرة عائشة مبارك بتدريب
الذات الالاتي يعلمون ويمارسن
المهنة وتعريفهن بطرق
لادة الصحيحة ومتى يتم إحالة
الإلا للدكتور.

من يغير مستقبل وسم
من ونساء يعملن في مجال
الهيد فهل تفضل
نساء الولادة بالمنزل
المستشفى ؟

١) ممكن تعرفيننا عن نفسك ؟
نقوم بكل هذه الأدوار لدرجة أننا
الاسم : نور سالم فاضل
نذهب للمنازل والريف والحيال

جمعان .
لتقديم الرعاية والتوعية
والنصائح للمرأة الحامل **٢) المستوى التعليمي؟**

طبعاً أنا من خريجات فصول والنفساء للعناية بنفسها وبطفلها
محو الأمية وتعليم الكبار وبما وبضرورة تعليم الأم والطفل
يعدل الصنف السادس .
وفوائد الرضاعة الطبيعية ، أما

٣) نعرف عن نور سالم افها قابله توليد متى التحق بهذه المنهه وهل أخذت هذه القابله وقد يقتصر على التوليد فقط.

المهنة بالوراثة)٥ من خلال ممارستك لهذه المهنة ممكناً تعرفياناً عن الأمراض المصاحبة للحمل أو الأمراض التي تستدعي المتابعة عند دكتور متخصص ؟

أو بالدراسة ؟

التحقت بهذه المهنة في الثمانينيات وقد أخذت هذه المهنة عن طريق الدراسة والتطبيق فقد

طبعاً هناك أمراض مصاحبة للحمل مثل السكري أو الزلال وقد تنتهي بعد الولادة وبعدها منمنة مثل مرض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم . وكل هذه الأمراض تستدعي متابعة الحالة عند دكتور مختص ، ولا ينفع أن تذهب المرأة الحامل المصابة بأحد هذه الأمراض لدكتور أو طبيب عام من الضروري أن تذهب لدكتور مختص .

تدرّبنا على يد دكتورة كوبين كانوا متواجدون في محافظة المهرة في تلك الفترة وقد تدرّبنا لمدة ستة أشهر على القبالة (قبالة المجتمع) ثم طبقنا في البداية في الأدومة على وزن الحامل وغيرها ثم تعلّمنا التوليد وطبقنا تطبيق عملي وبعدها توظفت في عام ١٩٨٣ وعملت في البداية في الغيضة وبعدها انتقلت إلى حوف وعدت ثانية للغيضة وعملت في هذه

المهنة إلى عام ٢٠١٦م وتوقفت عن التوليد عندما ساعت حالي وأصبحت بالضغط والشريان.

٦) نسمع عن أوضاع يتخذها الجنين عند الولادة؟ ماهي هذه الأوضاع وأيهما يكون خطير؟

٤) شفاك الله وعافاك .
ماذا تعني القبالة وهل تقتصر
على التوليد فقط أو تشمل
الأوضاع التالية : خروج بالرأس
يتخذ في الشهر التاسع أحد
قبل خروج الجنين من الرحم
أم بالأحاجى وقد تكون مسبقة ، فـ
؟

القبالة هي مهنة تقوم فيها القبائل بمتتابعة حالة المرأة الحامل من الشهور الأولى للحمل وعند الولادة وبعد الولادة، فقد كان زمان أو تكون ولادة بالوجه وهي من أخطر الولادات حيث يكون ذقن الجنين ممسك بعنق الحوض وفي أوقات كثيرة يموت الطفل والأم

عادات وتقاليد بالعيد في محافظة المهرة

ولباسها وكل يتنزّن بطريقته وينذهب
الرجال والحرّيم والأطفال لصلاة العيد.
بعد صلاة العيد يخرج الرجال من
المسجد ويجهّتون امامه حان وقت
(البيوت) وهي رقصة خاصة بالرجال
تسمع اطلاق الرصاص وأصوات
الفرح والقصيدة المتبادل بينهم، ثم
يختلقون من هناك الى اقرب بيت
المسجد وهكذا الى اخر منزل والاطفال
ايضاً وهناك عادة للبنات الصغار وهي
اذا دخلن الى الحرّيم يغنوّن ويرقصون
لهن ويأخذن بعد ذلك العيدية.
بعد هذا يبدا العيد الى الاقارب خارج
المنطقة من المناطق القريبة فلتقي
الجميع يذهب الى اقاربها في المناطق
الثانية

تختلف قليلاً احدهم يذهب بالبهوت و
الآخر بالدان دان واحدهم بالزالمل مع
الطبل والأجمل من كل ذلك
أنه توجّد الرقصة الشعبيّة التي تسمى
(الكبارة) في عيد الاضحي المبارك في
مديرية المسيلة، يأتي إليها القريب قبل
البعيد من مديرية المسيلة
(الوادي - والساحل) ويحضر هناك
السلى الخاطر والتتفيس عن النفس
بها الموروث الشعبي... وأنشء كثير
تكن حاضرة في عيد المسيلة ولكن لم
استحضر منها الا القليل فعلاً عيد
المسيلة غير وتفوق كل المعاير التي
تجعل الغريب يحير... خالص تحياتي
وودي.

ليل شروين «جبل الشيبة والعجز»
يصفنا جمال قلوب أهلهما وتحابهم
الاهم لهم كالجسد الواحد ... ففي العيد
سـ «أم المدائن» - قفـنـ - ثوابـ من
برورـ وتنـ زـينـ الـ بـلـ جـوـهـ الـ جـمـيـعـ
يـ تـقـنـ قـاسـ الصـغـارـ وـكـبـارـ لـذـةـ وـفـرـحةـ
يـدـ.

جـ عـلـيـهـاـ الـمـحـشـةـ وـيـضـعـ عـلـىـ رـاسـهـ عـامـةـ
وـ سـمـيـ بالـمـصـرـ الـحـيـدـرـيـ ذـوـ لـونـ رـمـاديـ
وـ وـلاـ يـزالـ اـهـالـيـ سـيـحـوتـ يـحـتـفـلـونـ
تـ تـلـيلـلـبـسـهـمـ الـىـ يـوـمـنـ هـذـاـ وـخـاصـهـ فـيـ
الـ لـمـنـسـابـتـاـنـ كـالـزـوـاجـ وـالـأـعـيـاءـ

عادات وتقاليد مديرية الغيضة في عيد الاضحى

في أول يوم من ذي الحجة بعد صلاة العشاء تبدأ مراسيم عيد الأضحى المبارك بتقليد يسمى الكبارة يشترك

فيه الصغار والكبار في كل حارة
يحملون عصا تسمى الكباره (والكبارة)
هي شعلة في وعاء من المعدن او الطين
الآن ندخل في اقسامها

بداخله حطب حنفي أو ليف ينم إسعاده
ويكون مثبت على عود طويل ويلبس
بالطين ، ويتم الانتقال من بيت إلى
بيت في الحياة وب بدون قصائد

بيت في سرور ويرثون
وأهازيج منها:
يا ليلة العشر في عرفة
تن ked الرصاصية مع النا، ود

أبو علي، قال ياغن

يلبي . الثانية.

مشاركة الجميع فرحة العيد فيزيرون
كى بيتا بيتا ويتناولون حلويات
يدين...
ما النساء يخربن بشكل فريدى أو
سامعى لزيارة ومعايدة الأهل والجيران
لأقارب...
ذلك تقوم بعض الأحياء فى عصرية
بعد بدء الطبلول والاناشيد والرقص
بعيني والزامل...
يد اين ما حل: تحل معه السعادة
فحر... وبقشن له نكهة آلة، فعادت
يايد على مديد الأزمان يا أم المدادن..
نـة الزويـدـي .

و هم القوة والحلوي ثم بدور احدهم
البخارية (الدخن أو البخور)
ويتجهون بعد ذلك لمعاودة الاهل
والاقارب والاصقاء.
اما الاولون فيدخلون مجموعه واحدة
بيت بيت بالحارقة وعند دخولهم للبيوت
يقولون بصوت جماعي عاوديكم، في
الراوكش شئ عواد (فستقبلاهم ام البيت
وتترحب بهم فتسالمهم ماهي امنيتكم
اما الولاد يقولون عرسان ان شاء الله
والبنات يقولون عرائيس ان شاء الله
ويعد ذلك يقدم لهم العواد وهو عباره
من حادوة العيد ابو شهر وجلجل

فوتى غناء ما كليت القوت
وعند الانتقال من بيت إلى بيت قاف
 أصحاب البيت يقدمون لهم مبالغ مالية
أو عينية ، بعد العيد يتم توزيعها
للفقراء والمحتججين وتستمر فترة
تسعة أيام من بعد صلاة العشاء .
وبعد انتهاء صلاة العيد يتم المعايدة
داخل المسجد بين المسلمين ، وبعد ذلك
يتوارد الشخص إلى الحارات الأخرى
مع التغنى بالقصائد والاهتزاز
والمزامير ويتم معايدة كل بيت في
الحارة في الفترة الصباحية

اما العصر فهو دور النساء بالعديد منهم
من يذهب للزيارة ومهنمن من تطليخ اللحم
المضبي يجتمعون جميع الجيران في
احد البيوت الموجود فيها مكان لضيبي
اللحم والكثير منهم يذهبون للبحر
فتقى البحر مليء بالنساء والاطفال من
جميع مناطق مديرية حصون.
اما بالليل فهو ايضاً دور النساء وخاصه
الصغرى والشباties بعد الزيارة الليلية
يبدان بالاتجاع في وسط المنطقة في
البر ويبدان الاحتفال بالعيد (الشراح)
بجمع الرقصات المهرية والاغاني
التراثية والالعاب التراثية القديمة التي
لازلت موجودة هناك ويستمر هذا
الاحتفال كل ليلة ما يقارب الاسبوع
وهذا الاستمرار خاص بعيد الاضحى
المبارك لانه يأتي مع ايام وجود البدر .

من نفتقد مثل هذه
من جديد لسنا
ولا يراها شيء
عن عبيدي يعاد كل

من الليل اي الليلة
المنزل وطبع
فتتجد من يأتي
عن العيد بريهها
الغرفة الحرير
جل العيد هن

نَّةُ الْزَوْيَدِيٍّ .
دَالْمَسْدَا .

اللوز والشراب بأنواعه أما اليوم فالملابس كثيرة فتجد لدى المرأة ثياب

اما النساء فيقعن في اول ايام العيد
يتتحسين الفهالة حة العيد (من حلها)

ومن مكسرات وغيرها) وفي اليوم الثاني تجتمع نساء الحارة في الفترة المسائية (العصير) لالمعايدة وتبادل

النتهنـة بالـعـيـد فـي أحـد الـبـيوـت وـقـد تـبـداـ
الـمعـاـيـدـة فـي بـيـت أحـد الـأـعـيـان أـو عـقـالـ
الـحـارـات أـو الشـخـص الـأـكـبـر سـتـاـ في
الـحـارـة وـبـاقـي الـأـيـام تـقـمـ الـمـعـاـيـدـة
لـلـبـيوـت الـأـخـرى كـل يـوـم بـيـت وـقـد تـسـتـمرـ
الـمـعـاـيـدـة لـفـي الـبـيوـت

الالمعايضة لمدى شهر تغريبها .
سعد أحمد عليوان .

العيد في سيدني

بنت حصرين
العيد في حوف
حوف بلد الضباب والرذاذ عروس
المهرة الخضراء تتنزّل في كل عيد
اضحى بلباس أخضر من صنع الخالق
(الخريف)، تلك المديريّة التي تقع شرق
الجمهوريّة اليمنيّة على حدود سلطنة
عُمان من جهة الغرب تتّبع بطبيعتها أهلها
وكرهم وكغيرها من المناطق المهرية
لها عادات تتميزها عن غيرها من
المديريّات في الأعياد، وفي عيد
الكريسماس تتّبع العادات التقليديّة
من الفنون وقد
تشتغل، وهناك
ننزل وتبقى تلك
البيوت، فغير العيد،
والكبار
ور للحمام من
تجدد له مكان في
زارع المحاجورة
كشحة العيد

卷之三

و هناك لعبه اخرى تسمى بالميدان
لا يزال القائمون عليها و محتفظين بها
وينتقل الميدان بين بيوت ال باكريت

قبل العيد يستعد أهالي سيناء
يتحضّر ما تحتاجه الأسر من الذبائح
والمواد الغذائية والحلويات والملابس
والعطور والبخور والمشروبات
المجففة والسائلة وفرش السجاد
والوسائد والموكبٍ وفي اول ايام
العيد الذي يسمى بيوم الزينة يلبس
الرجال المعمازو او القوفطة والتشيز
والمصر الحيدري والبعض الآخر
يلبس الصبيحة مع الشمرين المزري
المطرز بخط الذهب ثم يضم الحنينة

أفضل الماسكات للوجه

ماسك الموز:

يمكن استخدام الموز في جميع أنواع الماسكات الطبيعية لترطيب الوجه والبشرة من خلال هرس حبة متوسطة من الموز ودهنها على الوجه والرقبة، وتركها تجف تماماً ثم يغسل الوجه بالماء البارد، واللحصول على بشرة نضرة أكثر يمكن إضافة ربع كوب من اللبن، وملعقتين كبيرتين من العسل إلى الموز المهروس، وتطبيق الماسك على الوجه بنفس الطريقة.

ماسك البيض :
يساعد البيض على معالجة مشاكل البشرة الجافة، ويرطبها ويمنحها لمعاناً صحيًا، ويُطبق هذا الماسك عن طريق استخدام بياض البيض مع القليل من العسل أو عصير الليمون للبشرة الدهنية، أما للبشرة العادمة أو الجافة فيتم خفق بيضة كاملة ودهنها على الوجه، ثم يُنظف الوجه بعد ثلاثين دقيقة.



صينية دجاج بالبطاطس

الاسم / بنت المهرة

المقادير : دجاج ، كمون ، مرق ماجي ، فلفل اسود ، بهار مخلوط ، ملح ، طماطم صلصة ، طماطم طازج ، فلفل رومي ، بصل ، بطاطس ، صبغة صفراء ، فلفل اخضر .

الطريقة : نخلط البصل والطماطم الصلصة والفلفل الاسود والكمون والملح والمaggi والبهار والصبغة ف الخليط .
نبيل الدجاج والبطاطس بالخلطة ونرصصها في الصينية ، وبعدين نزيتها بالفلفل الرومي والطماطم والفلفل الاخضر ، ثم نصفها في الفرن حتى تنضج .
وبالهناء والشفاء .



وصفات طبيعية لتبييض الوجه

هذاك عدة وصفات طبيعية تساعده على تبييض الوجه ومنها:

1 وصفة الخيار



يحتوي الخيار على خصائص مبردة للبشرة، كما يرطبها . وبالتأالي فهو وصفة رائعة لتبييض الوجه .
والطريقة هي :

يقطع الخيار إلى شرائح ونوضع الشرائح على الوجه . تترك شرائح الخيار على البشرة بضع دقائق . ثم تغسل البشرة بالماء الفاتر . تكرر الوصفة مرتين يومياً .

2 وصفة الطماطم



يحتوي الطماطم على مادة الليكوبين (Lycopene) التي تساعده على حماية البشرة من الشيخوخة، كما تحتوي على مضادات الأكسدة المهمة التي تحافظ على صحة البشرة . وهي وبالتالي وصفة رائعة لتبييض الوجه .

المكونات : حبة طماطم . ملعقة صغيرة من الزبادي . ملعقة صغيرة من دقيق الشوفان . وعاء للخلط .

طريقة التحضير :

- ١) تقطع حبة الطماطم إلى نصفين، وتحمّل ملعقة صغيرة أو ملعقتان من عصير الطماطم، ويوضع في وعاء الخلط .
 - ٢) يضاف الشوفان والزبادي إلى وعاء الخلط .
 - ٣) تُخلط المكونات جيداً . يوضع المزيج على الوجه، ويُترك مدة ٢٠ دقيقة .
 - ٤) يُشطف الوجه بالماء الدافئ .
 - ٥) تكرر الوصفة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع .
- ملاحظة: تناسب الوصفة البشرة الدهنية، والمحتلة، والعادمة.

الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية

مع الدكتور / عوض محمد عوص باعبدا
أخصائي ميكروبات وأنسجة



فما الذي نفعله للحد من ظاهرة مقاومة المضادات الحيوية؟

- ١) اعداد وطهي الطعام بشكل صحيح ، ويجب طهي اللحوم إلى درجة الحرارة الموصي بها مع الحرص على استخدام المياه النظيفة في الطهي .
- ٢) رفع مستوى الوعي من خلال تعريف الأشخاص بالبكتيريا ومقاومتها للمضادات الحيوية
- ٣) استخدام المضادات الحيوية بحكمة حيث يجب رؤية طبيب متخصص لأغراض التخسيص واتباع الخطوات العلاجية في حالة وصف مضاد حيوي للمريض وعدم استخدام التطبيذ الذاتي واستعمال جرع سابقه بالإضافة إلى استهداف البكتيريا بمضاد ضيق الطيف بدلاً من واسع الطيف .

وتأتي اسباب مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية في الإفراط في وصف المضادات الحيوية طبياً و عدم إنهاء المريض علاجه، وعدم الموازبة على استخدام مضادات حيوية جديدة ، انعدام شروط النظافة الصحية وخدمات الاصحاح مما يؤدي الي توقف المضادات الحيوية عن العمل الذي يتربّط عليه الآتي :

- (١) سيفقد ذوي المناعة الضعيفة مناعتهم من العدوى .
- (٢) الإستخدام المفرط للمضادات الحيوية يؤدي إلى وفاة كثير من الأشخاص .
- (٣) سنفقد اي وسيلة علاجية تعتمد على تثبيت اجهزة داخل اجسامنا كأجهزة غسيل الكلى أو المفاصيل الصناعية او مضخات الانسولين مثلاً.
- (٤) لن يكون بوسعنا القيام بالعمليات الجراحية حيث ان العديد من العمليات الجراحية تعتمد على اخذ المضاد الحيوي قبل العملية.

لوحظ في الآونة الأخيرة ازدياد مقاومة البكتيريا للمضاد الحيوي مما يؤدي إلى التقليل من فعالية المضاد نفسه ويعزى ذلك للاستخدام المفرط والعشوائي للمضاد الحيوي مما يتبع الفرصة للبكتيريا لمقاومة المضاد ، وتكون مقاومة المضاد الحيوي من ضمن احدى المسببات لتهتك بالجهاز المناعي لدى الإنسان وظهور البكتيريا مقاومتها للمضاد الحيوي بإحدى الطرق الآتية :

- (١) بتغيير موقع فعالية المضاد الحيوي في جدار البكتيريا نفسها .
- (٢) تقوم بتثبيط المضاد الحيوي عن طريق إفراز بعض الإنزيمات كأنزيم البيتا لاكتاميزين .
- (٣) عن طريق تقليل نفاذية المضاد الحيوي .
- (٤) الطفرات الجينية اذ ان البكتيريا تقوم بتغيرات في مادتها الوراثية مما يزيد من مقاومتها للمضادات الحيوية .



سكرتير التحرير
سميرة خميس سلمان

مدير التحرير
أبرار محمد جمعان حيدان

رئيس التحرير
أمين محمد سالم بن عصم
هيئة التحرير

دنيا عبد ميطان
أيمان محمد بن سالم

خديجة حسن بن شهاب

ملاحظة:

الأراء والمقالات تعبر عن رأي كاتبها.

للتواصل : 775922147 - 714551095
sawtalmaraalmahria2019@outlook.com



أنواع الحب

تعتبر المحبة أساس الحياة، ولا يمكن العيش دون وجودها بين الناس، حيث ستتحول الحياة إلى غابة كبيرة تحكمها السيطرة والظلم، والمصالح الشخصية، لذلك بعد الحب من أسمى المشاعر الإنسانية التي يجب أن يتحلى بها كل إنسان، فهو هدية ربانية لا تقدر بثمن، وهذا سوف نوضح في هذا المقال أنواع الحب.

١) الحب في الله: الحب في الله هو أعظم وأرقى وأنقى أنواع الحب، حيث إنه يبني على النوايا الصافية، وحب الخير للآخرين، والدعاة لهم بالطيبة، والأمن، والسلام، وراحة البال حتى لو لم يرتبطنا بهم أي روابط شخصية أو معرفة قديمة.

٢) الحب الصامت: الحب الصامت هو ما يشعر به الشخص في فترة المراهقة، فينجذب إلى أحد الأشخاص دون سبب واضح وصريح، ويكتن مشاعره البريئة دون افصاح بشكل مباشر عما يشعر به.

٣) الحب الأفلاطوني : يعبر الحب الأفلاطوني أبسط أنواع الحب، فلا شروط تحكمه، وهو خال من أي مصالح أو أهداف مادية، وهو الحب الذي يربطنا مع أصدقائنا، وأهلنا، وأقربائنا.

٤) حب الإمام: يشبه حب الإمام الحالة المرضية الإمامية، حيث يتمسك الشخص الحب بشكل مخيف بشريكة، وفي الغالب يكون نتيجة تجربة حب سابقة من طرف واحد، ولم يكتب لها النجاح، فيتحول إلى حالة الإدمان هذه.

٥) الحب الأناني : ينشأ الحب الأناني من أجل إتمام بعض المصالح الشخصية، بحيث لا يهتم الطرفان ببعضهما، وإنما يهتم بهما نفسهما فقط.

٦) الحب العفوسي : الحب العفوسي هو حب الحياة والطبيعة، والعلاقات الاجتماعية، والتعاطف مع الناس جميعهم، ولا يشترط به وجود شراكة بين امرأة ورجل، وعاقبة حب بيتهما.

٧) الحب غير المشروط : الحب غير المشروط غريب في طبيعته، وكثيراً ما يذكر الكثيرون، والسبب هو أن الشخص تبعاً لهذا الحب قد يحب شخصاً آخر دون وجود أي هدف أو غاية، فهو لا يطلب من شريكه شيئاً سوى العيش بمستوى مادي وعاطفي معتدل.

٨) الحب بلا مقابل : يكون الحب بلا مقابل من طرف واحد دون انتباه الطرف الآخر له، وهو من أصعب أنواع الحب، ولن يحصل الشخص فيه على ما يتعين من السعادة والراحة، وإنما سيتألم بشدة.

٩) الحب الشهواني: الحب الشهواني لا يعتبر حباً بمعنى الكلمة المقصودة، وإنماُ يُعد لتحقيق بعض الرغبات بعيداً عن المشاعر، والاحسیس، والحب الصادق.

١٠) الحب الرومانسي : عكس الحب الشهواني؛ فهو يقوم على أحاسيس، ومشاعر جياشة، ومرهفة؛ فالمحب يفرح لفرح شريكه، ويعزز لحزنه ويشعر به في كل ظروفه، ويحاول الوقوف بجانبه، والتضحية لأجله.



أميرة القلوب

إلى جانبني كنت أتلوا الصلاوات مع أختي الكبرى .. قبل سن التكليف .. واحفظ من القرآن مع أمي .. سللت الله ذات مرة كوني أخذت معلومة ان من يصلني لا يدخل النار .. وإن يكون بإمكانني أن أصوم مالاً أصلني .. وأول صلاة لي كانت هي الفخر .. سألته؟ إن لا أموت !! .. كنت أرجوه أن ياخذني إلى الجنة ولا أريد النار .. كما طلبت منه ذات ليلة كانت مليئة بالرعب وبغرية المكان .. إن يدفع عنا السوء وبذهب السارق.. الذي كنت اتخيله في مخيلتي انه يحاول كسر قفل الباب .. وكانت امي تصرخ وتنطلب مساعدة جيرانافي حينها القديم وكانت ابكي بشدة .. فأستجاب لي دعوتي التي كنت ادعوه بها في الخفاء .. أتيقت حينها ان هناك عالماً خفي .. يحدث فيه ما نحلم به عند شعورنا بال الحاجة .. وعندما نعجز عن مناداة احد غير الله .. ادركت حينها انه موجود .. فصررت احب ان ادعوه .. طلبت منه ان يهب الأطفال ما يحبون .. قد دعوته ان يجعل اختي الكبرى تتوافق على اصطلاحي معها .. لبيت جدي التي كنت احبها كانت الازمتها في كل شيء تفاه .. وانى كلما رأيت مريضاً معوت له .. لم يكن هناك من يعلم كيف ادعوه .. كنت اخباري في الخفاء عن اعينهم واطلبها فيستجيب .. علمت حينها أن دعوة الخفاء أجمل وأكثر استجابة .. علمت حينها ان هناك من يستجيب لي خلف ذلك الأفق البعيدة ..

سبيل النّجاۃ

فاطمة الوليدي

في صيف شديد الجفا، في أحد بيوت القرى البسيطة، في منتصف ليلة هادئة، كان يسمع صوت رقيقة وهي تبكي بين ثلات بنات وصبي. اختفى زوجها من سبع أيام ولم يسمع له همس، ولم يرى له أثر. غيابه المفاجئ ولد الإمام تعصر جوارحها، ومخاوف تبدى أمامها. كانت متقلة بجبال الهوم، تنتظر ما سيلقيه أهل زوجها عليهم من عائد الأرض، أتمد يدها لهم، أو تتجاهل ألم وجوع أبنائها. ذات ليلة وبينما هي تسرح في بحر هومها المظلم، إذ يُسقط أحد أطفالها الفانوس، فتسفر النار وتلتهم ما كل ما لديهم. نجت أسرة رقيقة، لكن احترق ملادهم الأخير وصار رماداً كرماد أماتها. خرجت من بين ذلك الرماد روح صلبة كالصخرة. قررت أن تبدأ من جديد، لكن ليس خالية اليدين بل بسلاح العلم. انتقلت إلى المدينة وسكنت بجوار أهلها، التحقت

- ١) أول المسالمات : خديجه بنت خويلد أم المؤمنين زوج رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لم يسلم قبلها رجل ولا امرأة .
- ٢) أول من أستشهد في الإسلام : سمية بنت خياط أم عمار بن ياسر كانت أول الشهادة في الإسلام لم يستشهد قبلها رجل ولا امرأة .
- ٣) أول من غزت في البحر : أم حرام بنت ملحم طلبت من رسول الله أن يدعو لها أن تكون من يغزو في سبيل الله في البحر ، فدعا لها فغزت قبرص في عهد عاوية فكانت أول امرأة غزت البحر في سبيل الله .
- ٤) أول المعرضات في الإسلام : رفيدة بنت سعد الأسلامية من الأنصار من الخزرج وقد أقامت خيمة