



العدد
4



المهارة
المهارة

شهر ديسمبر 2019م

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة

بدعم من جمعية وحدة شباب المهرة...
منتدى سيحوت الأكاديمي يبدئ البرنامج التدريبي
لـ قوة الإرادة وجذب فرص النجاح
ص 2



الأستجابة السريعة بسيحوت تنظم .. ندوة تثقيفية للأمهات حول مرض الكبد (الصفار)

والشئاق وفيروس الكبد والكرزاز وغيرها من الأمراض التي تهدد بحياة الأطفال.

ونفى باحميد كل الإشاعات التي تثار حول لقاحات التحصين ، موضحاً أهمية التحصين لحماية الأطفال من الإصابة بالأمراض الخطيرة التي قد تهدد بحياتهم ، أملاً من جميع الأمهات المساهمة الفعّالة في نشر الوعي بين أوساط المجتمع.

وناشي إقامة الندوة التوعوية عقب دعايات إنتشار مرض الكبد (الصفار) بين الأطفال الدارسين في الروضة وذلك لعلمية النقصي وتوعية الأمهات عن هذه المرض وأهمية وأستخدام طرق الوقاية لحماية الأطفال من خطر الإصابة ومنع إنتشاره.

حضر الندوة التوعوية: مدير الترسد الوياتي بالمديرية الأستاذ عمر عبدالله العذل ورئيس قسم الاحصاء بمستشفى سيحوت عبدالله محمد اللوياني ورئيس قسم التثقيف والإعلام الصحي غرامه صالح عمر ومديرة روضة أطفال سيحوت الأستاذة أحلام عمر سعيد وعدد من الربيات.



باحميد إختصاصي أمراض أطفال الى العديد من المحاور حول المرض ، مستعرضاً العلامات والاعراض والعلاج وتعبئة الوقاية للحد من إنتشار هذه المرض ، مشدداً على ضرورة التحصين ضد أمراض الحصبة والسُّل

الكبيرة التي يبدلها فريق الأستجابة السريعة في عملية النقصي من الأمراض والتعامل معها طبيياً للحد من أنتشارها في المجتمع. تطرق الدكتور أحمد محمد

المهرة / سيحوت/المركز الإعلامي : 14
نوفمبر 2019م .

نظم فريق الأستجابة السريعة بمديرية سيحوت محافظة المهرة اليوم ، بروضة أطفال مرض الكبد (الصفار) ، تحت إشراف مكتب الصحة والسكان بالمديرية بالتنسيق مع مكتب التربية والتعليم بمديرية سيحوت.

وفي إفتتاح الندوة، أشار مدير مكتب الصحة والسكان بالمديرية الأستاذ سعيد مبارك معراني الى أهمية إقامة مثل هذه الندوات التوعوية لما لها من تأثير إيجابي على المجتمعات . داعياً كافة الأمهات الى التعامل مع فريق الأستجابة السريعة والأستفادة القصوى من هذه الندوة

التي تهدف الى توعية الأمهات بمخاطر مرض الكبد وتعريفهن بطرق الوقاية لحماية الأطفال من هذه المرض.

وشكر معراني التفاعل مع جميع الأمهات مع فريق الأستجابة السريعة والحضور للندوة التوعوية التي من شأنها حماية الأطفال من المرض وتجذب تعرضهم للإصابة ، معلنناً الجهود

الوكيل بن عليان في زيارة إلى صفوف محو الأمية بمديرية حصوين



ومشاركة الدارسات إيجاب الوكيل ومرافقه . واستمع الوكيل من الإدارة إلى احتياجات الصفوف وأهم الصعوبات التي تواجه سير العملية التعليمية .

وأكد الوكيل أن السلطة المحلية بالمحافظة ممثلة بمحافظ المحافظة الشيخ راجح باترقت ستقدم الدعم لتسهيل الصعوبات لتأخذ الدارسات الحظ الوافر من التعليم والتحرر من الأمية .

وشكرت إدارة محو الأمية الوكيل على زيارته وإطلاعه على سير العملية التعليمية عن قرب .

حضرت الزيارة الأستاذة افراح محسن مديرة تنمية المرأة بمكتب محو الأمية بالمديرية

المهرة/ المركز الإعلامي /31/ أكتوبر/2019م.

زار وكيل محافظة المهرة المشرف على قطاع التعليم الشيخ صالح بن عليان بمعية الشيخ علي قاسم عضو المجلس المحلي والأستاذ سعد تريس نائب مدير مكتب محو الأمية والتعليم الكبار بمديرية حصوين مساء اليوم صفوف محو الأمية بالمديرية . وخلال الزيارة اطّلع الوكيل على سير العملية التعليمية بصفوف محو الأمية والتعليم الكبار .

وحدث الوكيل المعلمات على الاهتمام بتعليم الكبار وترعيمهم للقضاء على الأمية .

كما قام الوكيل بقياس مدى الاستيعاب لديهن وتحررن من امية القراءة والكتابة من خلال توجيه بعض الاسئلة للدارسات و قد نال تفاعل

بدعم من جمعية وحدة شباب المهرة ...

منتدى سيحوت الأكاديمي ي دشّن البرنامج التدريبي في قوة الإرادة وجذب فرص النجاح

ويُدور، تطرق مدرب الدورة الأستاذ فواز الفكري في العديد من المحاور التي تتعلّق بقوة الإرادة وجذب فرص النجاح ، مستعرضاً بعض التجارب في الحياة حول قدرة البحث عن فرص النجاح وجذبها وأستغلالها من أجل التطوير القيادي الذي فرّد وتحويل الأحلام في حقائق على أرض الواقع.

وفي سياق ذاته كرّم منتدى طلاب سيحوت الأكاديمي جمعية وحدة شباب المهرة تكديراً وعرفاناً منها على دعمها للبرنامج التدريبي في قوة الإرادة وجذب فرص النجاح في مديرية سيحوت ، أملياً أن تستمر مثل هذه البرامج والأنشطة التدريبية التي تسهم في تطوير وتنمية قدرات الشباب بالمحافظة.

حضر التدشين، الأستاذ مبارك خميس عمر مدير إدارة التوجيه والتطوير التربوي بمكتب التربية والتعليم بالمحافظة والعقيد جمعان عمر باسمل نائب مدير مصلحة الهجرة والجوازات بمحافظة المهرة والدكتور سالم بالفطوم عبيد كلية التربية سابقاً والأستاذة أوسان باعبد مديرة تنمية المرأة بمديرية سيحوت وعدد من الشخصيات الإجتماعية وأعضاء ومنسقي منتدى طلاب سيحوت الأكاديمي.

الأكاديمي الأستاذ جمعان سعيد بن قطبان أن البرنامج التدريبي في قوة الإرادة يقام لأول مرة في مديرية سيحوت بعد أن سبق تنفيذه في مدينة الغيضة عاصمة محافظة المهرة بدعم من جمعية وحدة شباب المهرة.

وشكر قطبان جمعية وحدة شباب المهرة على دعمها لهذه البرامج التدريبية وسعيها في تنمية وتطوير قدرات الشباب وتأهيلهم الى سوق العمل من خلال تدنيها عدداً من الدورات تأهيلية في شتى المجالات التنموية.



القصوى من هذه الدورة والحرص على التدريب لإكتساب المهارات العملية. وأيدى بن عصم أستعداد جمعية وحدة شباب المهرة في دعم مثل هذه البرامج التنموية التي تسهم في تعزيز مهارات الشباب في التنمية البشرية وتطوير قدراتهم في شتى المجالات ، ملمناً الجهود يبذلها منتدى طلاب سيحوت الأكاديمي في الجانب التنموي والتطوعي بالمديرية.

من جانبه، لفت رئيس منتدى طلاب سيحوت

المهرة / المركز الإعلامي / 8 /نوفمبر/2019م. دشّن منتدى طلاب سيحوت الأكاديمي اليوم، بمدرسة الشهداء للبنين برنامج التدريب الجماهيري في قوة الإرادة وجذب فرص النجاح تحت رعاية محافظ المهرة الشيخ راجح سعيد باترقت وبدعم من جمعية وحدة شباب المهرة بالتنسيق مع مكتب الشؤون الإجتماعية والعمل بالمحافظة وذلك خلال الفترة من 8 - 9 /نوفمبر/2019م.

وفي التدشين، أكد المدير التنفيذي لجمعية وحدة شباب المهرة الأستاذ أمين محمد بن عصم على أهمية هذه البرامج ومدى الفائدة التي يستفيد منها المشاركون كونها من البرامج الحديثة التي يحتاجها المجتمع ، لافتاً الى ضرورة أستغلال الفرص لكي يحقق الإنسان كل مايطمح إليه ويصنع الأحلام والطموحات على أرض الواقع.

وأشار الأستاذ أمين بن عصم المدير التنفيذي لجمعية وحدة شباب المهرة أن الدورة تستهدف التربيين والأستشاريين والطعميين والفنيين والطلاب الجامعيين في قوة الإرادة وجذب فرص النجاح لتسايرهم العديد من المعارف وتطوير مهاراتهم العملية . داعياً المشاركين الإستفادة

بصمة أثر للنساء على مر الزمن

حاورها : خديجة حسن بن شهاب



الأساتذة الفاضلة / مريم فارح

شخصيتنا في هذا العدد شخصية يعجز التعبير عنها ولو كتبنا عنها لا يلي ما نكتب بحقها ، شخصيتنا امرأة تركت آثار وبصمات واضحة في مجال التعليم في محافظة المهرة . فقد تميزت فترة ومسيرة حياتها التربوية بالصدق والإخلاص والوفاء . تجاوزت الصعاب حتى تربعت على قلوب كل الناس التي عملت معهم فقد بلورت مفهومي التربية والتعليم كأم فاضلة حنونة تعاملت بحنان وعطف مع كل من حولها وغرست مبدأ الأخلاق والتسامح والبنل والعطاء كعلاقة لمهنتها وسعيها الدؤوب لتطوير أدائها التعليمي لما من شأنه ترسيخ وتطوير العملية التعليمية على مستوى المحافظة ..إنها الأستاذة الفاضلة / مريم فارح (ع) وكان لنا شرف اللقاء بالأستاذة الفاضلة / وهيبه صالح محمد بن مخاشن صديقة عمرها وزميلتها في رحلة الكفاح في مجال التربية والتعليم وفي ذكرى وفاتها السادسة أحببنا أن نسلط الضوء على هذه الشخصية العظيمة ونتعرف أكثر عن حياتها ومسيرتها التربوية ووجهنا للأستاذة وهيبه عدد من الأسئلة كالتالي:

- ١) ممكن تعريفنا عن الاسم الكامل للأستاذة مريم وتاريخ ميلادها ؟
- الاسم / مريم محمد فارح الشرجبي ، من مواليد محافظة عدن عام ١٩٥٦م .
- ٢) الأستاذة وهيبه ممكن تعريفنا كيف قدمت الأستاذة الفاضلة مريم إلى المحافظة وكيف كان بداياتها ؟
- مريم من محافظة عدن إلى محافظة المهرة في عام ١٩٧٣م وهي بنت سبعة عشر عاماً وتحمل مستوى دراسي (ثالث إعدادي) للتوظيف بالمحافظة عبر إعلان وظائف اتصال المهرة قديماً . وأول ما توظفت في مدرسة ضبوت حتى أنه كان يطلق عليها (مريم ضبوت) بعدها انتقلت إلى سبوت ، ثم الغيضة واستقرت بها وطورت من معارفها الدراسية ومستواها التعليمي بحصولها على الدبلوم عام ١٩٩٨م .
- ٣) للأسف الشديد أنا شخصياً لم أتعرف على الأستاذة مريم إلا في عام ٢٠١١م ولكن سيرتها الطيبة وأخلاقها العالية جعلتني أحبها . ما أبرز شيء تميزت به الأستاذة مريم (ع) ؟
- أولاً : على مستوى الصفات الشخصية تتميز بقلب طيب حنون لا يعمل حقداً لأحد ، تمتلك صوت جهوري وشخصية قوية ، أخلاقها العالية جعلتها محبوبة من الكل ، في الحي الذي نساكن فيه - الإسكان - نتفقد وتتعاقد كل الجيران وتسال عن أخبارهم .
- ثانياً : على مستوى العمل كانت تحب العمل كثيراً لدرجة أنها تبقى في المدرسة إلى أوقات متأخرة من النهار وتعود بالليل للعمل إذا كانت هناك أعمال ، صبورة مكافحة معطاءة تسعى دائماً للتطوير والإرتقاء بالتعليم .
- ٤) ما أهم المناصب التي تقلدها الأستاذة مريم بالمحافظة ؟
- أولاً عملت معلمة ومن ثم عينت مديرة لمدرسة الفداء (عائشة حالياً) ثم مسكت الشعب (بنات) مديرة وأنا كنت الوكالة وأيضاً كانت وكالة في مدرسة مخبال على أيام الأستاذ : سعيد الأحمر ، وبعدها مدرسة مديرة في ٢٦ سبتمبر وحصلت على التقاعد عام ٢٠١٠م عن خدمة (٣٥ سنة) ولم تتعب هذه المعطاءة بل خدمت سنتين إضافيتين كمديرة لمدرسة أحمد سالم مخبال وأكملت خدمة
- ٣٧ سنة في مجال التربية والتعليم بالمحافظة .
- ثم عملت كمديرة لمدرسة التفوق الأهلية إلى أن توفت .
- ٥) من خلال صداقتكم وفريقك من بعض ، ماهي أهم الصعوبات والمشاكل التي كانت تواجهها في مجال العمل ؟
- أول الصعوبات التي واجهتها هي صعوبة المواصلات في تلك الفترة وقلة الإمكانيات ، أيضاً أختي مريم من النوع الذي لا يسكت عن الباطل لدرجة أنها تنقل هوم ومشاكل التعليم بالمدرسة للوفود التي كانت تأتي من الوزارة آنذاك ولكن للأسف الشديد الأخوة في مكتب التربية بالمحافظة كان يترصدوا لها على صراحتها .
- أيضاً من الصعوبات التي حزت في نفسها وأثرت عليها عندما كانت مديرة لمدرسة ٢٦ سبتمبر للبنات وكانت هناك أعمال بناء وصيانة وترميم للمدرسة وكانت الأستاذة مريم تشرف على أعمال البناء بنفسها ليل نهار وكان الجزء أن تم نقلها إلى مدرسة أخرى .
- ٦) ما الذي كانت تمنهه وتم تحقيقه ؟ وماهو الشيء الذي تمنته ولم يتم تحقيقه ؟
- أول ما تمنته هو اكتمال
- ابناءها مثل أبناء المحافظة في الوظائف والحقوق .
- في الأخير نشكر استاذتنا العزيزة وهيبه على حسن الاستقبال والضيافة والتعاون معنا بتسليط الضوء على مسيرة الأستاذة الفاضلة مريم فارح (ع) ، ولا يسعنا إلا نبعث من هنا من صحيفتنا الغراء صحيفة صوت المرأة المهرة بتحية فخر وإجلال وإكبار لهذه الإنسانية التي ستنقى خالدة وحية في قلوبنا جميعاً ونسال الله ان يتعدد روحها برحمته ويسكنها مسبح جناته .



الجانب الأسري

الطلاق : إما لحظة إنطلاق وتحرر أو لحظة إنكسار وألم

اسباب جوهرية تجعل الطلاق حلاً لها ، لكن ما يمكن قوله هو أننا نستطيع التخفيف من هذه الظاهرة وذلك من خلال نشر الوعي بأهمية التماسك الأسري في الخطب والمحاضرات ووسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة .

كما أن دور السلطة في المحافظة السعي لإنشاء مراكز تهتم بجانب الإرشاد الأسري لما لهذه المراكز من أهمية بالغة في رفع مستوى الوعي وإعداد برامج الإرشاد الزوجي لكلا الزوجين وتقديم الاستشارات اللازمة للمحافظة على كيان الأسرة وتماسكها . وإقامة الدورات التدريبية للمقبلين على الزواج حتى يكونوا أكثر وعياً وفهماً للحياة الزوجية السعيدة .

إن الله جل في علاه لم يحرم الطلاق اذا صحت أسبابه، ولكنه لم يبيحه في حال كانت أسبابه لا تستدعي إنهاء علاقة حافظ عليها الإسلام ووضع لها حقوق وواجبات تنظم سير حياتها وتبني من خلالها جيلاً واعياً يصنع الأمة ويوقها ...

فلا نجعل أول حلولنا الطلاق ... فهو إما نهاية لعلاقة ودمارها أو بداية لحياة ونعاشها.



المُرشدة الأسرية
إيمان سالم ياعمر

سكن الزوجة عند أهلها هو ما يجعلها تقوى أو تتعالى في بعض الأحيان على زوجها فلا يمك الرجل إلا أن يبقى صامناً غير قادراً على البوح بما يعانيه سواء من ضغط الطلبات أو عدم القدرة على اتخاذ القرار .

انني في مقالتي هذا لا أرمي بكل التوم على عاتق المرأة فقد يكون الرجل هو السبب في انها العلاقة أما لتقصيره في أداء واجباته أو كونه يمارس سلوكيات خاطئة كالشخصين والقات والسهر لساعات طويلة خارج المنزل راعياً كل المسؤوليات على زوجته .

من المستحيل القول أننا نستطيع إنهاء الطلاق فهو قد يكون ضرورة في أوقات وله مبرراته فلا يمكن لكل العلاقات أن تستمر اذا كانت هناك

الوقت الذي تعاني الاخريات مأسى الطلاق ومشاكله ، بل أنها تجد فرصاً جديدة للزواج دون أن يقلل ذلك من شأنها .

ومن خلال مجالستي مع أصناف عده من المهربات من مناطق مختلفة وجدت أن الأسباب تختلف من مجتمع لآخر ومن قبيلة لأخرى ، فالبعض المصحح أن السبب الرئيسي للطلاق هو كثرة التفكير بالمنايات وطلبات المرأة الزائدة التي تجعل الرجل عاجزاً عن تلبية التكاليف الناتجة عن التقليد الأصعب للزواج . والبعض الآخر أقر أن الخيانات الزوجية التي افسحت مجالها برامج التواصل الاجتماعي هي ما أدت إلى انتشار الطلاق بنسب عالية ، بينما تعتقد البعض من الأخوات أن

الحقوق والواجبات ولم يدركا أهمية العلاقة الزوجية ومسؤولياتها الأمر الذي يدفع الكثير من الفتيات التهاون في الطلاق واعتباره الحل الأسرع حتى على سلف الأمور وصغارها .

أن الشخصية القيادية التي تتمتع بها المرأة المهرية والتقدير العالي لاندائها ومكانتها في اسرتها سبباً آخر لعدم خضوع المرأة لسلطة الرجل ، إذ تعتقد بعض المهربات أن الزواج لا يزيدنا عزامة والطلاق لا يدينها فلا فهي هنا أو هناك حرة مستقلة ، كما أن المجتمع المهرية ينظر للمرأة المطلقة نظرة ايجابية فهي بطلانها لا تعاني الحرمان والذونية التي تعيشها باقي المطلقات في المجتمعات الأخرى، فيبنتنا لتقبل المطلقة وتمنحها كامل حقوقها في

الطلاق ظاهرة اجتماعية يغفلها الإسلام وينشد على عدم جعله الحل الأول لنهاية أي خلاف بل ترك هناك طرق عديدة لحل المشكلات .

انتشرت هذه الظاهرة في أيامنا هذه بين كثير من المناطق من ضمنها محافظة المهرة وتختلف أسباب الطلاق من منطقة لأخرى باختلاف عاداتها وتقاليدها ومدى وعي المنطقة بأهمية التماسك الأسري وينبذ كل ما من شأنه تفكيكها .

أن مجتمعنا المهرية يرفض الطلاق ولا يجده لما له من آثار سلبية تعود على الأسرة والمجتمع عموماً يرتب عليه من اضطرابات نفسية لدى الأبناء نتيجة الفلك الأسري .

لقدت الدراسات أن ارتفاع نسبة الطلاق في العالم العربي يزداد يوماً بعد يوم لأسباب عده قد تكون مادية أو خلافات عائلية بسبب رغبة الرجل بتعدد الزوجات أو التعرض للخيانات أو تدخل الأهل بخصوصيات الزوجين أو تعثر الإنجاب لدى أحد الطرفين وغيرها من الأسباب العامة التي يشترك فيها كثير من المجتمعات .

أما عن مجتمعنا المهرية فقد تكون الأسباب المتكورة هي إحدى النواذع المؤدية للطلاق ولكنها ليست كلها فهناك اسباب أخرى تخص مجتمعنا .

فببنتنا المهرية تختلف اختلافات كبيرة عن غيرها لما لها من عادات وتقاليد تنفرد بها ، فلا زال الزواج العبرك إحدى أهم الأسباب التي تنهي العلاقة الزوجية كون كلا الزوجين ما زال لم يفهما

خويطة المهرية القضاعية

اسم من التاريخ المهرية الجاهلي، وعلم من أعلامه في النثر والنظم قوة الشخصية، وهي سيدة من بني ريام، يُقال أن مولدها قبل ميلاد النبي صلى الله عليه وسلم بخمسة عشرة سنة، وهذه السيدة القضاعية نبوت مكانة مرموقة في قومها، فقد استطاعت بفردها أن تثار لعشرات من قومها فتلوا في موقعة حربية دارت رحاها بينهم وبين إخوانهم من قبيلتي ناعب وداهن من المهرة، وقد استطاعت تلك بتأثيرها في قبيلة مهرة بنظفها الشعر حتى عزت ناعب وداهن بقيادة سيد من سادات المهرة في ذلك الوقت وهو مرشايوي بن سعوة المهرية، ابن اختها الشاعر والفارس الشهير.

وخويطة المهرية لها أبيات مشهورة في الأدب العربي، نعد من أجمل ما قيل في الشعر العربي في طلب العون، وهذه القصيدة هي:

يا خير مُعتد وأمنح ملجأ
جاءتك وأمة الكسالى تكفلي
هذه خناصر أسرتي مسرودة
عشرون مقتبلاً وشرط عديهم
طرقتهم أم التميم فأصبحتوا
جسراً لعافية الخواص بعدما
فسمت رجال بني أبيهم بينهم
فايرد غليل خويطة الكسلى التي
وثلاف قبيل الفسوت ثاري إنّه

وأعز مُنقلم وأدرك طالب
يسوانها فوق الضياء الناضب
في الجيد مني مثل سمط الكاعب
ضبابية في القوم غير أشايب
تستن فوقهم نبول حواصب
كانوا الغيبات من الزمان اللاحب
جسرع الردي بمخارص وفواصب
زيمت بأقل من صخور الصاف
علق بشوبي داهن مع ناعب



وعندما سمع مرشايوي بن سعوة المهرية هذه الأبيات أحمر وجه وثار غضبه، وأنتد قائلاً:

أخانتنا سز النساء مصرم
على وتشاهد الدماي على الخمر
لشن لم أصبح داهناً ولغيفها
وناعباً يوماً برغيسة البكر

وسار في جيشه يضرب أكباد الإبل، ولم يتوقف إلى أن صبح داهن وناعب في ديارهم، وقتل منهم ثلاثين نفرًا قبل أن تغيب الشمس أخذًا بتار خالته.

إن خويطة المهرية وأخوانها من نساء المهرة مثلاً انموذجاً من العزة والشموخ والرفعة للمرأة المهرية على مر العصور، وقد حجزن لأنفسهن مكانة في ذاكرة التاريخ، بما تميزن به من قدرات وفضائل، مازالت المرأة المهرية تتوارثها مقدمة نماذج أخرى من خويطة المهرية وأخوانها.

الفشل الكلوي



مع الدكتور /مصطفى بن عويض الجعفري
إخصائي أمراض باطنية

هناك نوعين من الفشل الكلوي :
النوع الاول: الفشل الكلوي
الحاد .

النوع الثاني: الفشل الكلوي
العزمن ولكل نوع له أسبابه
الخاصة.

① **الفشل الكلوي الحاد** : وهو
عبارة عن توقف أو هبوط حاد
ومفاجئ وسريع في وظيفة الكلية
خلال فترة قصيرة من الزمن ويؤدي
إلى زيادة السوائل والسموم في
الجسم ويكون خطيراً وقاتلاً إذا لم
يتم علاجه في الوقت المناسب .

أسباب الفشل الكلوي الحاد

تقسم إلى ثلاث محاور :

الاول اسباب قبل كلوية ،
والثاني أسباب متعلقة بالكلية
والثالث أسباب بعد الكلية .

- إفراز هرمون الرينين الذي يلعب دور في
تنظيم ضغط الدم .

- إفراز البروستاجلاندين والتي لها دور
في خفض ضغط الدم .

- تحويل فيتامين د الخامل إلى النشط
والذي يقي من مرض الكساح .

- إفراز مادة الأديروبيوتين المسؤولة عن
تنشيط خلايا نخاع العظم لزيادة افراز كريات
الدم الحمراء .

الفشل الكلوي أو ما يسمى بالقصور
الكلوي أو مرض الكلية ذو المرحلة النهائية
(المرحلة الأخيرة من مرض الكلى) فكل هذه
المسميات أو المصطلحات تطلق على حالات
فشل الكلى .

يعرف الفشل الكلوي بأنه حالة طبية تطلق على
تدهور في وظيفة الكلية أو توقف أو ضعف
شديد لإحدى الكليتين أو التخلص من الفضلات
والسوائل الزائدة عن الحاجة وبالتالي يحدث
اختلال في كيميائية الدم وينتج عنه الاعراض .

يعتبر الفشل الكلوي من المواضيع
المهمة والحساسة التي تلامس صحة الفرد
وقبل الخوض في الموضوع يتوجب علينا
معرفة ان الكلية من الاعضاء المهمة في
الجسم حيث تقوم بتصفية الدم من السوائل
الزائدة والسموم الناتجة عن عمليات
الأيض وتقوم بطردها إلى خارج الجسم عن
طريق البول وعند اختلال هذه الوظيفة فإن
السموم تتراكم وتزيد السوائل ويصبح
الدم غير صالحاً وبالتالي بحاجة إلى عملية
غسيل وتصفية للدم لكي يكون صالحاً
للجسم .

وبالإضافة إلى أن الكلية تقوم بتنقية
الدم وتطهيره من السموم فإن لها وظائف
أخرى أيضاً منها :

١) المحافظة على توازن معدلات الماء
والأملاح في الجسم .

٢) معادلة حموضة وقلوية الدم .

٣) وظائف هرمونية مثل :



طرق الوقاية

من الفشل الكلوي .:

- ١) المحافظة على معدل السكر بالدم بالمستوى الطبيعي .
- ٢) التقليل من الدهون وضبط ارتفاع ضغط الدم .
- ٣) معالجة الانسداد في المجاري البولية بشكل سريع .
- ٤) تجنب الادوية المسكنة وعدم استخدامها بشكل عشوائي .
- ٥) إتباع نظام غذائي متوازن وبند مجهود عضلي والمواظبة على ممارسة الرياضة .
- وفي الأخير الحديث يطول عن الفشل الكلوي نتيجة لارتباطه بكل أجهزة الجسم ولكننا أشرنا إلى أهم النقاط المتعلقة بهذا المرض والذي يعتبر معضلة للمرضى المصابين .
- مع تمنياتنا للشفاء لجميع المرضى وأن يمن عليهم ربنا بالصحة ..



الفشل الكلوي المزمن .:

وهو عبارة عن قصور تام ومستمر في عملية قيام الكلية بوظيفتها ويحدث بشكل متطور وفي فترة زمنية اطول مقارنة بالفشل الحاد . وهذا النوع من فشل الكلية غير قابل للشفاء .

بالنسبة لأسباب الفشل الكلوي المزمن فهي تتشابه مع أسباب الفشل الكلوي الحاد بالإضافة إلى الاسباب التالية :

- ١) مرض السكري .
- ٢) ارتفاع ضغط الدم .
- ٣) التهاب كبيبات الكلى .
- ٤) التهاب الكلية الخلالي .
- ٥) التهاب الكلى متعدد الكيسات .
- ٦) انسداد مجرى البول لفترة طويلة .
- ٧) التهاب حوض الكلية .

أما ما يتعلق بالأعراض ففي البداية تكون أعراض عامة ك فقدان الشهية والشعور بالقيء والغثيان والدوخة وشحوب وضعف عام ، كما يحدث قلة في إفراز البول وفقر دم وتورم في الساقين نتيجة تراكم السوائل .

ومن الممكن أن يدخل المريض في غيبوبة تعرف بالغيبوبة الكلوية نتيجة لتراكم اليوريا في الجسم .

ومن أعراض الفشل الكلوي المزمن ارتفاع ضغط الدم والاحتئاب والتوتر النفسي وصعوبة التنفس واحتقان وفشل عضلة القلب . ويعالج الفشل الكلوي الحاد على حسب السبب المؤدي له مثلاً في حالات النزيف والحروق يعطى المريض السوائل الوريدية ونقل الدم . وفي حالات انسداد مجرى البول يعالج بإزالة الانسداد .

أما في الفشل الكلوي المزمن يعالج ارتفاع ضغط الدم بأدوية خالصة للضغط ويعالج فقر الدم أيضاً بعملية نقل الدم ويتم تعويض السوائل المفقودة واضطرابات البوتاسيوم والكالسيوم وتعالج الالتهابات البكتيرية وإيقاف الادوية المؤثرة على الكلى ويعالج الفشل الكلوي النهائي بالخضوع إلى جلسات غسيل الكلى أو بزرع الكلية .

- أسباب الفشل الكلوي الحاد ما قبل الكلوية .:

- ١) الكليتين ومن هذه الاسباب :
- ١) الحروق الشديدة التي تفقد فيها بلازما الدم .
- ٢) النزيف الحاد .
- ٣) الالتهابات المعوية وحالات الإسهال الشديدة .
- ٤) الانسداد المعوي .
- ٥) التهابات البنكرياس الحادة .
- ٦) الذبذبات الصدرية والجلطات الرئوية .
- ٧) حالات الحساسية والتاق .

- أسباب الفشل الكلوي المتعلقة

بالكلية :

- وهنا يكمن العرض المباشر في الكلية نفسها ومن هذا الاسباب التالي :
- ١) التهاب كبيبات الكلية بكل انواعها .
 - ٢) متلازمة انحلال الدم اليوريميائي .
 - ٣) تجلط الدم داخل الاوعية الدموية بالكلية .
 - ٤) التهابات المسالك البولية .
 - ٥) الذئبة واضطرابات الجهاز المناعي .
 - ٦) الادوية كالمسكنات .
 - ٧) الأورام .
 - ٨) السموم .
 - ٩) النخر الانبوبي الكلوي الحاد .
 - ١٠) أسباب أخرى كثيرة نادرة .
- الاسباب بعد الكلوية : وهي اسباب تؤدي إلى انسداد مجرى البول مثل :
- ١) سرطان المثانة والقولون وعنق الرحم .
 - ٢) حصى الكلى .
 - ٣) تجلط الدم في المسالك البولية .
 - ٤) تضخم البروستات .
 - ٥) انسدادات مجرى البول الوراثية .



للوقاية من الفشل الكلوي :

-  اشرب كمية كافية من الماء .
-  احرص على تناول المشروبات الموجودة في الخضروات .
-  قلل من تناول السكريات والأملاح .
-  مارس التمارين الرياضية .



خلطات للسعر

1 تصبير البصل

تطبيقه على فروة الرأس ، وتركه مدة ربع ساعة ، ثم غسله بالماء والشامبو .

1 الحبة السوداء

٣ ملاعق حبة سوداء مطحونة والبعض يسميها (حبة بركة) مع زيادي وتترك على الشعر لمدة ساعة أو ساعتين (٣مرات كل أسبوع)

ملاحظة :

الحبة السوداء تلعن كل اسبوع (جديدة) للاستفادة من زيتها .



أكله شعبية (الجفنة)

راميه خميس محمد بن حميد

تصبح العجينة ليئة مثل الصورة ثم ترتبها بوعاء التقديم وتعمل حفرة بالوسط ونضع سمن بقرى بلدي .



المكونات :

نقيق أسمر، ملعقتين زيت، ماء، ملح .
نضع النقيق بوعاء للعجين ونضع الخميرة والزيت مع إضافة الماء والملح حسب الرغبة ، نترك العجينة ترتاح للخمر ثم نضعها في الفرن أو التور ، بعد أن يستوي الخبز ، نأني ب حليب بقرى ولبن رائب وتخلط المكونات مع بعض ثم نضع الثوم المطحون في المكونات المخلوطة .
نأني بالخبز ونكسره إلى قطع صغيرة ويعجن بالمكونات المخلوطة حتى

فطيرة الغلافل

شادي عوض شادي

الطريقة: نغرد العجينة على صينية الفرن ونمسحها بزيادي وثوم ، نضيف مقادير الخضار بعد لفي البطاط والبانجان .



المقادير:

خيار مكعبات صغيرة ، طماطم مكعبات صغيرة . بطاط مكعبات صغيرة مقلية ، بانجان مكعبات صغيرة مقلية ، فلفل اخضر بارد مكعبات صغيرة ، ٢ قطعه باجييه او (طعميه) مقطعة مكعبات صغيرة .

العجينة:

كوب ماء ، ملعقتين خميره فوريه ، ملعقتين حليب بودر ، رشه ملح ، رشه سكر ، يضاف النقيق على دفعات لما يصير معاناعجينه ليئه .

مخاطر

كريمات تفتيح البشرة



ومن أضرار كريمات تفتيح البشرة

شحوب البشرة - الإصابة بالتهاق - رفة الجلد - نورم البشرة والتهيج والاحمرار - البقع ولطخات البشرة - وصول المواد الكيميائية لداخل الجلد تسبب في اضطرابات الجهاز الهضمي .
وينصح الأطباء عدم استعمال كريمات التفتيح سواء للبشرة أو لأماكن أخرى من الجسم لما لها من أضرار بالغة وإنباع عدد من النصائح المثالية لتفتيح البشرة كالآتي:

(١) ممارسة التمارين الرياضية فهي تعزز من الدورة الدموية وتزيد من حيوية ونضارة البشر.

(٢) تناول ٨ أكواب من الماء يومياً فإلما من أهم الأشياء التي تمنح البشرة النضارة واللون الفاتح .

(٣) تناول وجبات غذائية متوازنة من الألياف والكرتوبهيدرات والبروتين وأحماض الأميغا الدهنية وحمض الفوليك والخضر والفاكهة بكميات كبيرة، مع الاهتمام بوجبة الإفطار و الحرص على فيتامين (أ) لأنه يحتوي على الكاروتين اللازم لجمال وصحة البشرة بشكل عام ..

(٤) البعد عن مصادر التلوث والتوتر والإنزاج و التدخين أو أماكن يكثر بها المدخنين فهذا يضر بصحة وجمال البشرة .

(٥) الاهتمام بنظافة البشرة ومنحها العناية اللازمة كغسل البشرة يومياً قبل النوم وبعد الاستئقال من النوم والحرص على تنظيفها بعق مرة أسبوعياً واستخدام التونر القابض لمنع تراكم الأوساخ والملوثات داخل مسامات البشرة .

(٦) يفضل في حالات تغير لون البشرة استعمال الماسكات الطبيعية مثل ماسك هلام الصبار والعسل أو هلام الصبار والكرتم والزبادي والعسل والنشا، ومغفر السكر والبن لتوحيد لون البشرة وزيادة نضارتها.

في حالة تنفيذ النصائح سالفة الذكر لا تحتاجين حينها لاستعمال كريمات لتفتيح البشرة، في بعض الحالات تكون البشرة تعاني من التصبغ الجادي تحتاجين لكورس علاج تحت إشراف طبيب متخصص لا تستعسلي كريمات مجهولة المصدر على أي حال .

تسمى النساء بكل الطرق لإفهار البشرة بمظهر النضارة والحيوية وذلك باستخدام العديد من الكريمات والمستحضرات الطبية لتفتيح البشرة ولكن بعض تلك الكريمات لها أضرار بالغة وعلوسة ليس على البشرة فقط بل على الصحة بشكل عام ، يوجد أنواع كريمات ليس لها حصر ومراكات كثيرة نستعملها بدون وصفة طبية من أجل تفتيح وتبييض لون الجلد غالباً ما تكون مؤذية بشكل أو بآخر لطبقات الجلد الخارجية لأنها تنزع الطبقات الخارجية للجلد ، حيث يؤكد ٨٠٪ من اطباء الأمراض الجلدية أن كريمات تفتيح البشرة غير آمنة على الإطلاق لا بد من وصفة طبية لكل بشره ، حيث أن تركيب تلك الكريمات تختلف وتضر حسب الحالة المرضية ، في بعض الأحيان لا تحتاج المريضة سوى التغذية السليمة أو شرب الماء فالكريمات لا تجدي لها نفعاً بل تضر بالصحة العامة ومن يوزن فائدة على البشرة أو بفائدة وقتيه لا تؤني نفعاً بشكل عام .

بالطبع هناك كريمات غير مصرح لها بالتداول ، حسب الأبحاث التي تداولتها المؤسسة البريطانية للجلد حيث أن عدد كبير من كريمات تفتيح البشرة تحمل مواد كيميائية خطيرة وغير شرعية أكثر تلك المركبات استخداماً هو مركب الستيرويدات، حيث يتم استعماله بكميات كبيرة مع مركبات أخرى مثل الهيدروكورتون وهو يحتوي على مواد مبيضة ممنوعة التداول إلا من قبل الأطباء فقط وبعض الكريمات تحمل مادة لكورتيكوستيرويدات الكيميائية الخطيرة على الصحة ، غالباً ما تكون تلك المواد مفيدة في علاجات جلدية مثل الصدفية أو الإكزيما الجلدية وتأخذ تحت الإشراف الطبي بجرعات معينة ولكنها في حالة الاستخدام لتفتيح البشرة ينعطوي عليها عدد من المخاطر مثل التفتيح الزائد لون البشرة ورفة الجلد وقد يحدث حساسية غير متساوية لون البشرة تظهر بمظهر البقع أو اللطخات على البشرة تسبب في ظهور التهيج الشديد والاحمرار ، لذلك فهي تؤذي الجلد بشكل عام وتسبب الضرر، وقد يحدث إصابة بمرض التهاق وهي من الحالات الطبية التي يحدث معها شحوب كامل للجلد بشكل عام .



سكرتير التحرير
سميرة خميس سلمان

مدير التحرير
أبرار محمد جمعان حيدان

رئيس التحرير
أمين محمد سالمين بن عصم

دنيسا عبيد ميطان

أيمان محمد بن سلم

هيئة التحرير
خديجة حسن بن شهاب

ملاحظة :
الآراء والمقالات تعبر عن رأي كاتبها .

للتواصل : 714551095 - 775922147
sawtalmaraalmahria2019@outlook.com

خاطرة مهرة الخير

اسم الكاتبة :
نور أحمد السباعي

في نجي ليل من احلى الليالي
... كنت عند النافذة من وحشة
الغربة اعاني ... طرى اسمها في
خاطري . اهتزت مشاعري وكياني
.. رسمت صورتها بخيالي . اه من
جمالها عن شوفة غيرها عماني ..
احبها بدون اسباب كذا حبها في
داخلي رباني ...

وقتها ... تذكرتها ونكرت
ايامي فيها ... اهلي ورفاقي
وحارتي اللي عشت فيها ...
وتذكرت اليوم اللي انا ودعتها و
ودعت محبتها .. زينه كثير بحلو
ومر لياليها ...

إن وصفت جمالها فهي اجمل
من الدر بعقق البحار ... وإن
وصفت غالاها بلقبى بقدر ما ارتفع
من الأرض إلى القمر ... وإن
وصفت رائحة وبيانها فهي اطيب
من ريح العطر ...

تحت نور نجم سهيل كنا نسير
في الوادي ... وصباحها كريش
الحمام تبدو مع تغريد الطير
الشادي ... وإن كايد واجههم
بشجاعة يوقفوا النشامة بدون
خوف وشهامة بردوا على كبد
الأعادي ... خذني معك يا طير
ودني لأرضي أرض اجدادي ...

اسم الكاتبة / بثينة عويش

يده كما كانت
عاد الوالد الى أبنائه وزوجته
التي لطالما عطفها وعشق تقاسيلها
عاد ليملا المنزل من جديد بصوت
الضحكات والفرح وأصوات مشاهبات
الأبناء تصدح في أرجاء المنزل ،
وأصبحت الفرحة فرحتين فرحة
العبد، و فرحة عودة الأب بصحة
وعافية .

إطلاق النار في زفاف في زواج
تتمر عائلات تدمر سعادتهم، تزرق
أرواح بريئة، أرواح لا تذب لها سوى

إنها ارادت حضور زفاف لفرح.....
أخبروني ما نذب هذا الوالد؟
أخبروني ما نذب أبنائه؟
أخبروني ما نذب تلك الطفل

البريء الذي لم يرد تكربه في قصتي
أخبروني ما نذب كل ما اراد
هو الاستمتاع بثوق الأيسكريم

أقصى ما يفكر فيه هذا ... لنستقر
رصاصه فجأة في رأسه ليردى به ميئاً
ليسط ما بيده وتتلشى أحلام
طفولته...

أخبروني ما نذب والدته، ووالده
ليخسروا خلفتهم؟
كلهم لا نذب فيما حدث ولكن هذه
هي الأقدار كتبها رب السماء

ولكن يجب على من يحل سلاحاً
إن يعي خطورة ما يمسه وأن أماته
أرواح بريئة، فيجب عليه الحرث ثم
الحرث من إطلاق النار .

غير صدى صوت والدتها والدك
في المستشفى في المستشفى

نعمت عيناها وزادت بالنزول
لتخرج بغزارة من غير سابق إنذار :
أبي أبي حبيبي لا لا أصدق كيف
سنعيش بدونك؟ كيف سنقضي يومنا

بدون ضحكاته وصراخه علينا يا الله
لحفظ أبي ... لحفظه يا الله أبعده عنه
كل سوء لا تريناه فيه بأساً يتكينا ...

أمي... كيف حدث هذا؟ ألم
تخبريني له
ذهب إلى حفل زفاف!؟

الأم: لا أدري يا عزيزتي لا أدري
كل ما أعرفه إن رصاصه طائشة
متفرقة استقرت في يده اليسرى

قريبة من قلبه

انتشر الخبر بين الجميع فمن
شلته الصدمة ، ومن اعتراه الخوف
ومن كان قلقاً جداً ذهب الجميع لرؤية

والدهم سندهم في حياتهم، وحننهم
الداخلي؛ ليروه قبل أن يأخذوه إلى
بولة أخرى لعلاج ونعوا والدهم
وموعهم تلاً محاجرهم ، والقلب

يعدى بدعوات كثيرة.....
الأيام لا تبقى على حالها مرت
الأيام والوالد ما زال يتلقى العلاج في
مكان بعيد . بعيداً جداً عن أبنائه

اشفاق لرؤيتهم اشتاق لسماع
أصواتهم و صراخهم لم يستطع أن
يتخيل إنه كان أن يقف بده .

يده التي هي مصدر رزقه ، التي
يژاول بها المهمة التي لطالما أحبها
وعشها

حمد لله كثيراً على ما هو عليه .
الآن صحيح أن يده لم تعد كما كانت
كما أخبره الدكتور المختص إلا

بالعلاج الفيزيائي، ولكن كل شيء بيد
ملك الملك الذي بيده ملكوت كل شيء
وبيان الله ويقلته بالله ستعود

أرواحاً تزهرق

ليبدأ الضجيج والإزعاج في
المنزل أصوات الضحك وأصوات
المشاهبات بينهم كانت السعادة
تفرهم ...

البيت الكبير، ماما أين بابا؟ لم
لم يعد بعد! لقد تأخر كثيراً!
بصوت حنون : والدك ذهب إلى
حفل زفاف عزيزتي ولن يأتي..

سنتناول غدائنا لا شك إن إخوتك
يشعرون بالجوع!
البت حسناً يا أغلى أم في
البيت.

تناول الجميع غدائهم وذهب كلاً
منهم ليسترخي قليلاً
وجلست الفتاة ذات السانسة

عشر ربيعاً؛ ليداعب النوم جفنها
وتشعر بشعور غريب في قلبها الأفكار
تأتي وتذهب حتى سيطر النوم عليها

وخلت في نوم عميق...
فجأة !! حيث لم تمر إلا بضع
سويحات لفظ يأتي شخص ليطلق
باب المنزل

شخصاً ليس بغريب دائماً ما
يتردد بزيارات عليهم ليخبر الأم
بتلك الخبر المفاجئ الذي زلزل كيانها

، ويشعر بدنها مما سمعته ألتاما
للسلط دعة متفرقة دعة خانتها في
ضعفها .. وكيف لا تخونها وزوجها

وحبيبتها في المستشفى كيف!! لا تتألم
وسنداها في الحياة يصارع الموت،
ولكن عليها الصمود عليها الصبر فقط

من أجل أبنائها مسحت موعتها لتخرج
إلى أطفالها وأبنائها الذين هم
متعلقون بحب والدهم كثيراً...

البيت الكبير بصوت يملأه
الخوف من منظر والدتها ماما ما
الأم ماما أخبريني ما بك؟

الأم بصوت فيه حشرجة : وال
...د...د... والدك في المستشفى .

صدمة ، مفاجأة ، خوف مشاعر
متضاربة .. وكان الهواء توقف لا شيء

مع بزوغ فجر جديد ويوم مليء
بالمفاجآت نستيقظ تلك الأسرة مع
زغزغة العصافير وأصوات الأبناء
تضح في المنزل

أمي أين ملامسي؟
ويأتي صوت آخر أمي أين
حذايي؟ وتختلط الأصوات فيما
بينها!

لنجيب الأم وصوتها يحمل الكثير
من الحب ، والحنان هيا يا أبتائي
هيا اسرعوا للذهاب إلى المدرسة

سوف تتأخروا يا أعزائي...
بصوت واحد: أمي أين مصروفنا
المدرسي؟

ليتمنى المكان بصوت تلك
الضحكة الجميلة التي ترد صداهاً:
هههههه أبتائي العذلين لا يريون

الذهب بدون مصروف هاه!
هاكم يا مشاهبين أسكوا ،
عم السموت المنزل وكلا ذهب إلى

مدرسته ، وعلمه كلاً ذهب إلى تحقيق
أحلامه وأهدافه بصيغها في علته
وتتردد في قلبه

لا يعلمون ماذا ينتظرهم!
لا يعلمون ما يخبئه لك اليوم لهم
وخاصة تلك الأسرة السعيدة التي

يملأها الحب الحنان !!
عندما انتصفت شمس تلك اليوم
في كبد السماء وأخشبكت بين السحب

والغيوم ليعود الأبناء من مدارسهم
والتي

