



العادات  
والتقاليد  
الرمضانية  
للنساء في  
سيحوت  
ص 4

مهرية متألقة ..  
ص 3



الجمال والطبخ  
نظائر الـ جاج  
التسكيني الماء  
ص 7

العدد  
**5**  
شهر أبريل 2020م

صوت  
المرأة  
المهرية

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة

صحتك تهمنا

# فيروس كورونا

Corona Virus COVID -19

ص 5

رمضان  
والسكري  
ص 8



قصص نجاح

ص 6

شهر القرآن  
the month of  
Quran.



تقدّم إدارة صحفة

صوت المرأة المهرية / المهرة

بتهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك

أعاده الله علينا وعلى الأمة الإسلامية باليمن والبركات

لرّبّكم وانتم بذيرَةٍ

## مكتب الصحة وإدارة تنمية المرأة ينفذان ندوة توعوية حول كورونا للشرطة النسائية بالمهرة



المحليه ممثلة بالاستاذ محمد علي باسر محافظ المحافظة في هذا الجانب.

من جانبها أشارت مدير عام إدارة تنمية المرأة الأستاذة ليني كلشات إلى أهمية دور المرأة في توعية المجتمع وأهمية تأثير في المنزل وتطبيق الإجراءات الوقائية للحفاظ على سلامة الأسرة والطفل، مشيدة بجهود قادة الامن والشرطة النسائية وتعاونها في تنفيذ البرنامج التوعوي الوقاية من مخاطر كورونا.

فيما قدم د. إسماعيل محمد خلال الندوة شرح مفصل عن وباء كورونا ومراحل نظوره وكيفية التعامل معه في حال وجوده أو الاشتباة ، مستعرضاً التدابير الوقائية والصحية التي يجب التقيد بها وتجنب مخاطر الإصابة به.

وفي مستهل الندوة رحب مدير عام الامن والشرطة بالمحافظة العميد مفتى سهيل صمودي بالحضور، عبر عن شكره لمكتب الصحة وإدارة تنمية المرأة على اهتمامهم وجهودهم لتوعية المجتمع بمخاطر كورونا.

وأكيد دعمه لبذل هذه الفعاليات التوعوية وبذل قصارى الجهد مواجهة الجائحة، متمنيا الدعم الذي تقدمه السلطة

## الراكيز النسوية التعليمية لتحفيظ القرآن الكريم بالغيبة تختتم المرحلة النهائية من المسابقة القرآنية للعام ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م وتكرم الفائزات بحفل ختامي

حضرت حفل تكريم الفائزات فقرات إنشاديه وشعر ثم جرى تكرييم الفائزات والداعمين واللجان التحكيمية والمساهمين في إنجاح المسابقة بالجوائز المالية والعينية والهدايا، و الشهادات التقديرية.

فترة العשרה اجزاء  
المركز الأول : الحافظة / رقية يحيى واصيل /  
مركز الابداع  
المركز الثاني : خديجة ناجي/ مركز عثمان  
المركز الثالث : أروى مبروك دوامة/مركز

في حفظ كتاب الله وتحفهن على المزيد من التركيز بجودة الحفظ وجودة التلاوة والأحكام.

من جانبة عبر الاستاذ/ سالم نصيبي خميس عن سعادته بالدور الكبير الذي تشهده مراكز تحفيظ القرآن الكريم بالغيبة بأشراف الجمعية الخيرية صباح اليوم السبت في قاعة الزغران المرحلة النهائية لمسابقة القرآن الكريم وحفل تكريمي للداعمين بحضور الوكيل المساعد لشؤون المرأة خديجة محمد سعد باكريت/نائب مدير مكتب الأوقاف والإرشاد بالمهرة محمد الشاوش/سالم نصيبي جمuan من الجمعية الخيرية لتعليم القرآن الكريم / سالم سليمان نائب مدير مكتب الشؤون الاجتماعية و العمل ومدراء الراكيز النسوية بالغيبة و أولياء أمور.

نقدم المسابقة في مرحلتها الأولى لفتيات الخامسة اجزاء و العشرة اجزاء لحفظ كتاب القرآن الكريم وتلاؤته ٣٣ متسابقة تأهل للمسابقات النهائية ٦ متسابقات.

و أكيد الوكيل المساعد لشؤون المرأة خديجة باكريت أن السلطة المحلية تقف داعمة ومساندة بجانب الراكيز النسوية لاهتمام بتنمية علوم القرآن وحفظه كتاب الله عز وجل داعية الى توفير الرعاية وتشجيع الحافظات مهمها تكن الظروف طالية منها ان يحولوا القرآن إلى سلوك وتطبيق في واقع الحياة اليومية.

بدوره قدم نائب مدير مكتب الأوقاف والإرشاد بالمهرة/ محمد الشاوش شكره لجميع من ساهم ودعم هذه المحاضن القرآنية الهدفه الى تقوية الروابط الروحية مع كتاب الله العزيز سائل الله عز وجل أن يجعلها في ميزان سانتهم.

و دعا الشاوش الآباء و الأمهات بدفع إياناتهم لحلقات تعليم القرآن الكريم و تشجيع الفارقات



## المساحة الآمنة للنساء والفتيات بالغيبة تحفيي باليوم العالمي للمرأة وتكرم سيدات بارزات



في المجتمع اليمني قديماً وحديثاً وما حققه، ونشدّد على ضرورة التوعية ورفع الوعي لدى المجتمع بحقوق المرأة ورفض كافة أشكال التمييز.

تضمنت الفعالية عرض فحص نسائية تاجحة سطرت إنجازات كبيرة، وغدت نماذج يحتذى بها حققت كل ما يطمح إليه ذاتها.

في ختام الحفل تم تكرييم عدد من القيادات النسوية والامهات المتأللات بشهائد تقديرية وهدايا قيمة.

التاريخية حتى حققت كل ما تصبو اليه من إحداث تغيير في المجتمع بمختلف مشاريع الحماية ودعم سبل العيش المجالات.

صباح اليوم بمدينة الغيبة احتفالية ووجهت مكي تحية حب واحترام بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي وتقدير وفخر لكل امرأة في كل بقاع الأرض لافتة بضرورة تعزيز دورها الريادي أكثر مساعدة جنبنا بجنبي أخيها الرجل.

بتمويل من صندوق الامم المتحدة للسكان وتنفيذ GSSW .

وفي الاحتفال عبرت أماني عبد العزيز مكي مشرف التدريب في المساحة عن فيها الاستاذة ايمان سالم محاد باعمر دور المرأة في الاسلام مروراً بايقاع المرأة علامة المرأة اليمنية في مختلف المراحل

# مهرية متألقة

حاورها : خديجة حسن بن شهاب



امرأة رغم صغر سنها إلا أنها حفرت في الصخر لتنقش اسمها وتنالق في مجال خدمة المرأة، فقد عملت بكل جهد واجتهاد لإبراز ودعم أنشطة المرأة في كل المجالات. يشرفنا أن نستضيف في هذا العدد الأخ لبني كلشات مدير عام تنمية المرأة / المهرة.

الأستاذة /  
لبني صالح كلشات

**س(٦) ماهي طموحاتك منظمة وواضحة المعالم المستقبلية للتطوير في منذ طرحها.. وفي ظل دعم السلطة المحلية المتمثلة جانب المرأة المهرية؟**

لدينا الكثير من الطموحات بالمحافظ الساقي راجح لتطوير وتعزيز دور المرأة باكريت وكذلك المحافظ الحالي ودفعها في كافة مجالات محمد علي ياسر فقد تم تنليل التنمية.. ولكن على المدى كافة الصعوبات والمشاكل التي القصير نسعى لتنفيذ خطط تم واجهتنا حتى الان .. ونتمنى إعدادها مسبقاً من قبل الإدارة توسيع افق هذا الدعم بكل العامة تتضمن إقامة ندوات الامانات حتى نتمكن من إدراج توعوية ونشاطات تعليمية خطط على مستوى ابعد من تتعلق بالجانب الاسري وكذلك الطموح في مجالات تنمية المرأة المهرية.

**س(٨) كلمة أخيرة تودين إرسالها للمرأة خلال سطور صحيفتنا الغراء؟**

أولاً أوجه تحية لكل النساء اليمنيات والمهربيات بشكل خاص.. وأقول لهن رغم كل الظروف هن عظيمات في كفاحهن جميلاً في تحديهن شامخات في عطاءهن.

وعلى راسها مجلة ذهبت التي في الأخير نشكرك على تخصص بكل جوانب المرأة وعطاءاتها الحياتية. ونتمنى لك مزيداً من التقدم والنجاح.

**س(٧) ماهي الصعوبات التي كانت بصدده النجاح التي وصلتي له؟ وكيف تم تجاوزها؟**

كوننا نمشي على خطوة

اليوم العالمي للمرأة وهو يوم يتم فيه الاحتفاء بالمرأة وتكريمها وهو فرصة للفت

الانتباه من أجل تحسين وضع المرأة والتأكيد على دورها التنموي وإبراز إنجازاتها على كافة المستويات وفي مختلف المجالات.

**س(٤) من ضمن انشطتكم التي شاهدناها إصدار مجلة (ذهبت) بماذا تهتم هذه المجلة والهدف في**

**إصدارها؟**

مجلة ذهبت وكما تم إكتعلم الخياطة وبعض الحرف اليدوية ودعم المشاريع التجارية الصغيرة، وكذلك ندوات تتعلق بتعزيز الدور القيادي للمرأة بالإضافة لإقامة الفعاليات والنشاطات الأدبية كمسابقات الشعر والكتابة الفنية عبر اصدار بعض الدوريات والمجلات الثقافية

وعلى راسها مجلة ذهبت التي في الأخير نشكرك على تخصص بكل جوانب المرأة وعطاءاتها الحياتية. ونتمنى لك مزيداً من التقدم والنجاح.

**س(٨) ماهي الصعوبات التي كانت بصدده النجاح التي وصلتي له؟ وكيف تم تجاوزها؟**

إصدارها.. وسيتم صدور العدد

**س(١) أ/ لبني في البداية س(٢) ما نوع الخدمات هذا، ممكн تعريفنا عن المرأة؟**

نفسك؟ وتعطينا نبذة مهمتنا هي دعم المرأة مختصرة عن حياتك حتى وتمكينها في كل المجالات والنهوض بدورها في المجتمع وصولك لهذا المنصب؟

لبني صالح على حافظ بالإضافة إلى تعزيز هذا الدور كلشات الحالة متزوجة وعندى في مجالها الذي تعمل فيه وبنك طفليتين والصفة مدير عام إدارة من خلال إقامة الدورات تنمية المرأة بمحافظة المهرة والفعاليات والأنشطة ، ونطلع المؤهل العلمي بكالوريوس أيضاً دور توعوي في الكثير من الجوانب كالجانب الصحي تخصص إنجليزي وحالياً أكمل دراسي العلي ماجستير والجانب الاسري بالإضافة

حالة على الكثير من للأعمال التطوعية ، ولدينا الشهادات في التنمية وفي حرص دائم على إشراك الأسر العدد صفر مجلة ثقافية المنتجة في معظم الفعاليات والمهجرات وتسليط الضوء الإنسانية في مواجهة الكوارث وفي القيادة وفي دبلوم النجاح على منتجاتها الحرفيه ونشاطاتها التجارية الصغيرة، ولدى المجلة اهتمام العدد صفر مجلة ثقافية وتفعيل نشاط المرأة في المجتمع.. ولدى المجلة اهتمام كبير باحتضان أكبر عدد من الأقلام الصاعدة والمتميزة في المرأة وتعزيز ثقة المجتمع في حاسوب وايضاً دبلوم دولي لدى شهادة دبلوم سكرتارية قدراتها على القيادة في مجالها كامبردج في مهارات تقنية أو في مؤسستها أو إدارتها.

المعلومات كنت معلمة متعددة سابقاً في الخاص والحكومي س(٣) مارس يوم المرأة العالمي، شاهدنا نجاح باهر لكن لم نرى سوى عدين أو لعملت في مؤسسة خاصة للسنة الثانية في إقامة مديرة مرتس للتدريب والتأهيل وايضاً عضوه في المهرجانات، ما هو الهدف صندوق التنمية البشرية الأساسي في إقامة مثل هذه

وحالياً عضوه في تعزيز الحكم المحلي وبناء السلام في اليمن. تقام هذه المهرجانات في الثاني منها قريباً بإذن الله.



والواجب عليهن بعد انتهاء الصلاة -  
الخروج إلى منازلهن - وأن يكن بعيدات عن  
الرجال.  
وثمة أخطاء أخرى تقع فيها النساء في  
المسجد ولكن المجال لا يتسع لذكرها .  
وفقني الله وإياك لفهم دينه وعلمنا ما جهنا  
ونفعنا بما علمنا ..

- الأرض وتنشغل بصلاتها وطفلها يبكي بكاء شديداً يزعج من حولها .
- ٤- جلوس بعض النساء بين الركعات يتحدى حتى إذا أقرب الركوع قامت فركعت وهذا خطأ حيث لم تدرك مع الإمام تكبير الإسراء ولم تقرأ الفاتحة وانشغلت بغير عن شرعاً .
- ٥- بعد انتهاء الصلاة تجلس بعض الأخوات هداهن الله يتحدى وربما جر الكلام إلى المحرم

## النساء والمسجد

### أمانة مكى



الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .. وبعد كان النساء على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم يخرجن للصلوة في المسجد، وقال صلى الله عليه وسلم : (( لا تفعلن إماء الله مساجد الله )) . وبعض النساء في شهر رمضان يخرجن للمسجد في حفاظة المهرة وغيرها لصلة التراویح أو القيام . فعن النساء من لا يتسنى لها حضور مجالس العلم والمحاضرات إلا إذا صلت في المسجد أو منهن من لا يحصل لها الخشوع بصلاتها في البيت كما هي في المسجد أو تعلم أنها تكسيل في البيت فيكون المسجد محفزاً لها على الصلاة .. وهي فرصة لاستغلال عظيم أجر وفضل هذه الأوقات بصلة الجماعة والتذاكر أو استحضار قيمة الإنقاء في يوم الله بيته صادقة .

واما من أهللت أطفالها وعرضتهم للمخاطر بذهابها إلى المسجد فلا أذنها سلكت بادرة الصواب ، او تركت بعض اجابتها ولكن إن كان لديك أسباب تخص ذهابك إلى المسجد فعليك ملاحظة وتتجنب بعض الأخطاء ومنها :

- ١- خروج بعض النساء إلى المسجد متعرجات والنبي صلى الله عليه وسلم يقول فيما رواه مسلم : ( أيدى امرأة أصابت بخوراً فلا تشهد معنا صلاة العشاء ) .
- ٢- خروج بعضهن متبرجات .
- ٣- اصطحاب الأطفال معهن إلى المسجد مما يؤدي إلى اجتماعهم وإزعاج المصلين وإشغالهم عن عبادتهم ، أو تأتي برضيعها وترتكب على ببروطهن ما يعرف من الغلس ( متعقات يعني

## العادات والتقاليد الرمضانية للنساء في سيمجوت

أ

/ سعيد مبارك معاري  
باحث في التراث الشعبي



وهكذا يستمر الأطفال في ترديد هذه الآيات ويكون بيد كل واحد منهم علبة بها أربعة أحجار صغيرة تعطي صوت عند تحريكها وتمر الأطفال في جميع أنحاء الحي إلى اذان المغرب وهناك يفتر الصائمين ويستمر الأطفال كل مغرب في اهاريجهم إلى نهاية شهر رمضان طبعا غالباً ما يكون الفطور شربة وقهوة والتمر والروبة والبن .  
وفي نهاية شهر رمضان يقمن النساء بصناعة حلاوة العيد وهذه الحلاوة لا توجد الا بسيجوت وتسمى (بالداجنجل) عند الغرب تسمى بالدانديلا ، تصنع من (السكر الاحمر ، الزنجبيل ، جريش الذرة ، هيل) فيجتمع عليها افراد الأسرة وخاصة النساء طول الليل لتحضيرها لأنها تأخذ وقت لتجهز وفي صباح يوم العيد بعد صلاة العيد يلبس الرجال والأطفال ليس جديد ويقوّون بمعيادة بعضهم البعض ويزورون الأقارب تقدّم لهم هذه الحلاوة الداجنجل وهي ذات ذوق عجيب ولا تزال تصنّع إلى يومنا هذا في سيمجوت .

والزنجبيل تحضير اللقوفة ، وتصفية حبوب الذرة من الشوائب ثم طحنها على الرحمة وبدلين جماعياً بردنن أغنية ( يا سالم ) أغنية خاصة لرمضان ومن القصائد التراثية وهذه بعض أبيات منها :

يا سالم  
وقد قال رمضان ماء بارد ولا مشغل  
الناس يا سالم  
ويَا نوم سر من عيوني عند من هو  
خل لكي لدا سالم  
وسر عن حباهه تفرش الجودري لك يا سالم  
وبعد الصالاتين بعد العصر يا مشغل  
الناس يا سالم  
وبعد الصالاتين باطلع قهيوه ومحماس يا سالم  
وللأطفال ايضاً اهزوحة في رمضان  
عند مغيب الشمس فيرددون الآتي :  
كويز ماء كويز ماء امي صيبيه بفت  
لقيمه كويز ماء كويز ماء والمغرب اذن  
والصيم يفتر كويز ماء كويز ماء

يتوجه المسلمون في كل أنحاء العالم الإسلامي بحلول شهر رمضان المبارك ويتأملون التهاني والتبريات فيه ويقضون نهارهم في الصوم وليلهم في العبادة لله تعالى وتكثر فيه الصدقات للقراء وفي نهاية زكاة الفطر المفروضة ، وفي سيمجوت بالذات لهم اهاريج وافراح بحلوله فتقول النساء في الترحيب به : مرحاً شهر رمضان هل هلاله ، شهر رب العالمين هل هلاله ، بخت من صلى وصامه هل هلاله .

وفي كل صباح تجتمع النساء في إحدى البيوت وتقلبن معهن مشغولاتهن فالبعض يمارسن مهنة السفيف (من خوص النخيل يعمل) فتصنّع منه المكل ( حسیر من خوص النخيل ) وهي مفروشات للبيت ، والتخلة ( مفروشات يحطون عليها الطعام او الدقيق ، والمقاشم ( يضعون فيها الطعام للحفظ ) والأغطية ( يغطون بها مستلزماتهم بالمطيخ ) كل ذلك من الخوص ، وبعض النساء يحضرن لوجبة الإفطار كدق البن



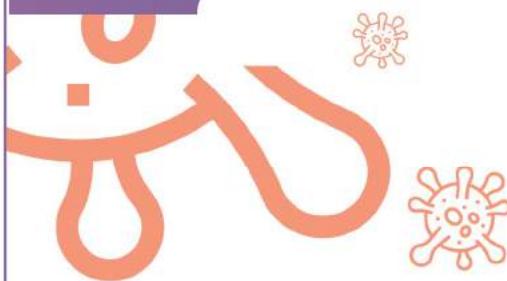
رمضان مبارك  
RAMADAN KREEM



# فيروس كورونا

Corona Virus COVID - 19

أ/ جورجينا حسين عوض  
مدرسة بمتحف العلوم الصحية م/ المهرة



والالتزام بقواعد نظافة اليدين.  
٤- **إشاعة:** يمكن للفيروس ان ينتقل عن طريق أشياء مثل العملات المعدنية او الأوراق النقدية!

**حقيقة:** ان خطر الإصابة بالفيروس نتيجة ملامسة هذه الأشياء ضعيف للغاية والمهم ان تتقيد بقواعد نظافة اليدين على النحو الصحيح قبل لمس عينك او انفك او فمك فهي افضل وسيلة لحماية نفسك من الفيروس.

## نصائح:

١- اتباع خطوات الحماية كما ذكر سابقاً.

٢- النظافة الفائقة للبيدين والبيئة المحيطة باستعمال المنظفات والمطهرات.

٣-

٤- الغرغرة بالماء الدافئ والملح اذا شعرت بألم في الحلق.

٥- شرب العصائر الحمضية الطازجة التي تحتوي على فيتامين سي (C) مثل البرتقال والليمون... الخ في حالة الزكام.  
٦- تعزيز المناعة بالغذاء الجيدة المتوازنة والتي تحتوي على جميع العناصر الغذائية.

٧- تجنب التواجد في أماكن مزدحمة.

٨- تجنب التجمعات.

٩- البقاء بالمنزل عند الشعور بالأعراض.

١٠- تجنب اللمس المباشر للحيوانات.

١١- تجنب لمس الاسطح الملامسة للحيوانات.

١٢- طهي اللحم والبيض جيداً.

١٣- تجنب تناول منتجات نية مثل اللحوم.

خطير لأن الإنسان يفقد حكمية كبيرة جداً من الأكسجين التي تساعده على الحياة .

## الإشعاعات:

١- **إشاعة:** يمكن للقطيرات التي يفرزها الشخص عند السعال او العطس تنتقل لمسافة قد تصل الى 8 متراً.

**حقيقة:** تصل القطرات الى متر واحد من الشخص الذي يسعل او يعطس لذلك تتجنب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بحمى او سعال ، وتنظر أيدينا جيداً بشكل مستمر.

٢- **إشاعة:** يمكن للفيروس ان ينتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة.

**حقيقة:** لا ينتشر الفيروس عن طريق الهواء لمسافات طويلة فهو فيروس ينتقل أساساً عن طريق القطرات التي يفرزها الشخص المصاب بالسعال ولا يمكن ان تنتقل هذه القطرات لمسافات طويلة بسبب ثقلها ، و لحماية نفسك نظف يديك باستخدام الماء والصابون والمعقمات الخاصة بالبيدين.

٣- **إشاعة:** يمكن ان ينتقل الفيروس عن طريق لدغات البعوض!

**حقيقة:** فيروس كورونا المستجد ينتقل أساساً نتيجة مخالطة شخص مصاب وبالتالي عن طريق القطرات التي يفرزها الشخص أثناء السعال او العطس ولا تتوفر حتى الان أي معلومات او بيانات توحى بأن الفيروس يمكن ان ينتقل عن طريق البعوض.  
لحماية نفسك تجنب المخالطة

فيروسات كورونا عبارة عن فصيلة كبيرة من الفيروسات الخارجية من الأنف والقلم عند عملية السعال أو العطس.

٢- ملامسة الاسطح الملوثة بالرذاذ والمحيطة بالشخص المصاب ولمس العين او الأنف او الفم دون غسل اليدين جيداً.

## الوقاية منه:

كيف يمكن حماية نفسى؟

تدابير الحماية:  
لابد ان نحمي انفسنا ونحافظ على صحتنا عن طريق.

١- نظافة اليدين جيداً باستخدام الماء والصابون لمدة ٣٠ ثانية او اكثر واستخدام المعقمات الخاصة بالبيدين بشكل روتيني ومستمر.

٢- الابتعاد عن أي شخص لديه سعال لمسافة تزيد على متر واحد...

٣- تجنب لمس العين والأنف والفم بيدين غير نظيفتين.

٤- اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة عند العطس او السعال باستخدام المنديل او الكمام او الذراع المنشاوي.

٥- البقاء بالمنزل اذا شعرت بالتوعك اي كانت لديك حمى وسعال وصعوبة في التنفس مع التماس الرعاية الطبية.

## العلاج:

لا يوجد إلى الان علاج محدد لهذا الفيروس لكن علينا اتباع خطوات الوقاية.

## مدى خطورته:

كما تحدثنا سابقاً بأن هذا الفيروس اذا أصاب الانسان فإنه يتسبب في إصابة الجهاز التنفسى ويعمل على احداث قصور رئوي يؤدى بدوره الى ضيق وصعوبة في التنفس لدى الانسان وهذا مثلاً عن طريق:

فيروسات كورونا عبارة عن فصيلة كبيرة من الفيروسات والتي تسبب المرض للحيوان والانسان حيث يسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض (كورونا) وهو عبارة عن مرض معدى يسببه هذا الفيروس الذي بدأ انتشاره في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩ م.

وعند تعرض الانسان لفيروس كورونا فإنه يتسبب في إصابة الجهاز التنفسى بالعدوى والتي تتراوح في حدتها من نزلة برد شائعة الى مرض اشد وخارمه.

## الأعراض:

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لهذا المرض في حدوث:

١- الحمى: قد ترتفع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي.

٢- السعال الجاف: بسبب بقاء الفيروس في الممرات الهوائية (الحلق) لأيام.

٣- صعوبة التنفس: يحدث لدى الانسان صعوبة في عملية التنفس وذلك لسيطرة الفيروس على الرئتين مما يؤدى إلى حدوث اختلال في عملية التنفس. حيث قد يعاني بعض المرضى من الألام والأوجاع واحتقان الأنف والمحلق.

وتزداد احتمال الإصابة عند المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية مثل: ارتفاع في ضغط الدم ، أمراض القلب ، السكري .... الخ.

**مسبباته (طريقة انتشاره):**  
يمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بهذا الفيروس مثلاً عن طريق:

# عائمة التعليم (أ/مريم سعيد علي معراجي)

مراكب المعاناة، و كنت أتندر مع كل خيبة وضعف كل من شجعني ويدفع بي ، فاتحفر وانتض عن نفسى الوهن وأقف لأدافع عن حلمي وتحقيقه ، وألجل كل ما مررت به من صعوبات وما قدمت من جهود يتوجب على أن أتم ما بدأته ، لأجل كل من وقف معى وتحمل معى هذه الصعبات زوجي وأولادى وأهلى ، فقررت أن أكمل المسيرة ، حتى لو هاجمتني كل مواقف الدنيا ، وإن تحطمتني سهام المرض ولاحت في الأفق أنبياب المتايا ، سأتقدم وأنجز ما بدأت والله سيكون معى دائمًا وأبدًا مثل ما كان معى سنوات اليتم والمشقة إلى أن وصلت إلى ما أنا عليه ، فاحمد الله أولاً وأخراً وبتهليله أن يجعل كل ما تعلمنه في ميزان حسنات والدى برحمهما الله و Mizan Hatchi (طفلاً) يرحمها الله التي وعدتها بإن تكون دكتورة فقد ضحت بشبابها وبراتبها وحياتها كلها لأجل تعليمها ، فأسأل الله أن يعوضها الفردوس الأعلى هي وجميع موطنان الذين لن يشاركوني فرحتي بهذا الإنجاز ، وأشكر زوجي وأولادى الذين هم سندى الأول ، وبيان الله لن أخذتهم ، وأشكر أخواتي الحنونات اللائي كنت أطمئن في تحقيق ما أصبو إليه بوجودهن معى وثقى بدعائيني لي؛ حفظهن الله، وكذلك أخي الغالى أبو سعيد الذى هو تاج رأسى وخير داعم و معين، وكل من يدعمنى بقول أو فعل و دعاء من الأستاندة ، والزماء والصدقات، وغيرهم، لهم مني عظيم الثناء، وجراكم الله خير الدنيا والأخرة.



بنجاح وتتفوق ولله الحمد عام ٢٠١٥م ، وارتنتي أن لا أكتفي بعد هذا الإنجاز بشهادة البكالوريوس، فهي لم تكن هدفي أساساً ، فحلمي هو أن أكون دكتورة ، إن لم أكن طبيبة أعالج المرضى ففي أي مجال آخر ، وقررت الالتحاق بمساق الماجستير عام ٢٠١٧م ، واجترته في هذا العام ٢٠٢٠م والحمد لله، وقد تعرضت خلال هذه المرحلة لكثير من الضغوطات والمحن الصحية التي كانت تحبطني مرات كثيرة لكنى كنت أتشبث بالأمل وكانت دعم أولادى وأحبابى أكبر حافز لي ، فلابد أن أتقدّم وأنهى ما بدأت وأن لا أفشل بعد كل مراحل المعاناة، و كنت

أثنى فوجئت حين تقدمت للتسجيل في الجامعة بعدم صحة هذا الأمر، وأنه يتوجب على أن أدرس أربع سنوات كاملة ، وتعتبر دراسة المعهد بمثابة تأهيل ونقاوة للمعلم فقط، ألمنى جداً بالجامعة، وأنجذبت خلال عشر سنوات هذا الأمر؛ فاختدلت قرارياً بالعزم والتحدي فالتحقت بالجامعة من المستوى الأول تخصص لغة عربية بكلية الآداب بجامعة حضرموت عام ٢٠١١م، وواجهت أن أجمع بين متطلبات الدراسة الأكاديمية و التربية أولاً ودومي بالمدرسة والدراسة وحفظ القرآن أيضًا بتنتظيم وقتى والصبر، وكان لبنات أخواتي الفضل الكبير في إعانتي على تربية الآباء ولم أدرى بهذا الأمر ولم أسمع عنه فجراهن الله خيراً، لم يكن لدى أي وقت للدعاة والراحة، فكل وقتى وحياتي جد عمل وحركة مستمرة، علاوة على السهر ومعاناة الامتحانات التي كانت تحرمني لذلة النوم ليالى كثيرة، ولطالما كنتأشعر بالضيق من بعض الدكاترة الثلاث يتميّزات هن بنات أخواتي، وكانت في عدم اعطائي التقدير المطلوب، وهذا أيضاً كان من المعوقات التي واجهتني في مسيرة دراستي، كانت لدى فلروف كثيرة منها الحمل بالطلفل السادس في أثناء الدراسة الجامعية لكنى كنت على درجة كبيرة من الحرص والاجتياه والمواضي، وجزى مكتب التربية بحضور موت خير الجزاء فقد أعطيوني ترقية جزيئاً من الدوام، فكان نصف الأسبوع للدوام والنصف الآخر للدراسة، ومررت الأيام الدراسية بغيرها ومريرها أنجذبت خاللها طفلة وحفلات بهذه المرحلة عدة أجزاء من القرآن الكريم، وأكملت المرحلة الجامعية

الثانوية سنة ١٩٩٦م كان الزواج مباشرة والسفر إلى محافظة حضرموت، لكن حدثت لي بعض الظروف حالت بيبي وبين الالتحاق بالجامعة، وأنجذبت خلال عشر سنوات بعد الزواج خمسة أطفال، بعدها عدت للسعى لتحقيق ذلك الحلم الذي طالما انتظرته؛ لكن وجهتني عقبة أخرى ليست بالهينة ، فشهادتي الثانوية أصبحت قديمة ولا يمكن قبولها بأى كلية إلا بعد تجديدها بدراسة دبلوم أوالدري ودومي بالمدرسة والدراسة للشهادة فترة معينة للقبول الجامعي؟ قالوا: نعم بعد خمس سنوات تقلي ، وهي منذ الصغر أن أرتفق سلماً رفيعاً في درجات العلم أو أعلاه ، يتجاوز المرحلة الثانوية التي كانت موجودة بفضل الله في مدینتي (سيحون) لكن الدراسة الجامعية كانت صعبة المنال، ولا يتحقق لهاـ حينهاـ إلا من ستحت له الطروـف بالخروج للدراسة في محافظة حضرموت أو سواها من المدن ، وهذا الأمر كان مستحيلاً بالنسبة لي لأنـ فتـاة بـيـنةـ أـولـاـ وـلمـ تـكنـ منـ عـادـةـ أـهـالـيـ مدـيـنـيـ السـماـحـ لـبنـاتـهـ بـالـسـافـرـ لأـجلـ الـدـرـاسـةـ لأـيـ مـكـانـ ،ـ وـيـعـتـبرـ تـلكـ منـ العـيـبـ ،ـ وـلمـ أـسـعـ عنـ فـتـاةـ تـخـرـجـ منـ الجـامـعـةـ منـ مدـيـنـيـ آـنـذاـكـ ،ـ وـعـنـدـماـ تـقدـمـ لـخـطـبـيـ شـابـ منـ مـحـافـظـةـ حـضـرـمـوتـ وـتوـكـلـتـ عـلـىـ اللهـ بـالـموـافـقـةـ وـكـانـ تـلـكـ صـعـبـاـ عـلـىـ كـوـنـيـ سـافـرـ مـسـقطـ رـاسـيـ وأـحـبـيـ ،ـ لـكـ الـأـهـمـ لـدـيـ أـنـ سـأـتـحـقـقـ بـهـ الـدـرـاسـةـ وـأـخـدـمـ بـلـدـيـ وـأـسـرـتـ بـهـ الـإـنـجـازـ .ـ وـبـعـدـ الـإـنـتـهـاءـ مـنـ الـامـتـحـانـاتـ الـنـهـاـيـةـ لـلـمـرـاحـلـ

## صانعة النجاح (بركة خميس رمضان)

(علي انتي).

- ٣) دورتي في مجمع السبيل في حارة السادة
- ٤) دوره لحفظة القرآن الكريم في الاستمرار، وهو الحال الوحيد، فالآن والاستمرار هو ال الحال
- ٥) دوره في الروضة جوار التربية والتعليم القديم.



تفشل حقاً هذا أنا... العزيمة + الثقة بالنفس هي التي ترفع الانسان وانا عندي ثقة ببنفسى الاستمرار، وهو الجواب الأخير الاستمرار هو الحال الوحيد، فالآن والحمد لله اثبتت فني ومهارتي في فن المكياج.

الان أنا ضمن مجموعة من نساء المحافظة المبدعات في فن المكياج قمت بإعداد مجموعة من الدورات التأهيلية لفن رسم المكياج وفن التسريحات لطالبات يعيدها ويعيشن نفس قصتي .

الدورات التي قمت بتنفيذها :

- ١) دوره في مخيم صيفي للبنات في مدرسة عائشة أم المؤمنين.
- ٢) دوره لصالح معهد الصم والبكم

لبدائي ولا يخلو أي عمل من الصعوبات والعرقل والنقـدـ .ـ الفشـلـ لـاـ يـعـنـىـ النـهاـيـةـ بلـ هـوـ الـبـداـيـةـ فـهـنـاكـ شـءـ يـعـجـبـ ولاـ يـعـجـبـ الآخـرـينـ فـيـدـيـاـيـيـ كانتـ هـكـاـ اـعـجـبـهـمـ وـلـمـ يـعـجـبـهـمـ يـعـجـبـهـمـ فـيـ الـجـمـعـ حـانـ الـانـ التـطـبـيقـ عـلـىـ الـوـاقـعـ وـأـبـرـزـ نـفـسـيـ فـيـ الـجـمـعـ هلـ استـمـرـ اـمـ اـقـفـ؟ـ وـهـنـاكـ عـبـارـةـ سـعـدـتـهـاـ اـبـدـاـ مـازـالـتـ تـرـنـ فـيـ اـنـتـيـ حـتـىـ اـنـسـاـهـاـ اـبـدـاـ مـازـالـتـ لـبـنـ فـيـ اـنـتـيـ حـتـىـ اـنـ وـهـيـ اـنـتـيـ تـشـبـخـتـ فـيـ وـجـوهـ اـنـسـانـوـنـ....ـ إـجـبـاطـ بـلـ هـوـ تـدـمـيرـ؟ـ اـقـفـ اوـ اـسـمـرـ؟ـ وـلـكـنـتـ مـحـتـارـهـ اـنـ اـنـ كـطـلـ اـقـعـ اوـ اـقـفـ؟ـ السـقـوطـ لـاـ يـعـنـىـ فـشـلـ بـلـ فـشـلـ بـطـبـاعـةـ ١٠٠ـ كـرـتـ لـلـإـعـلـانـ عـنـ بـدـايـتـيـ كـرـهـلـ اـنـتـلـاقـ ثـمـ قـمـتـ بـمـكـرـبـاـ فـانـتـ لـمـ تـنـجـحـ حـقاـ وـاـذاـ كـانـ فـشـلـ يـعـلـكـ اـكـثـرـ تـصـمـيمـاـ فـانـتـ لـمـ بـعـضـ اـصـحـابـ مـحـلـاتـ المـكـياـجـ كـتـرـوـيـ وـتـأـهـيلـيـةـ فـيـ الـمـكـلاـ تـعـلـمـتـ فـيـ خـطـوـاتـ

# مسى يتحقق الحلم

الدكتورة الصيدلانية /  
شريفة محمد عبيد ميطان

تمة ص 6

المعادة وتم تقليلها الى شهر او اقل وفجأة تم سماع صوت قوي عرفنا بعد ذلك انه صوت قصف طائرات التحالف بدخلت لحضرموت وتحريرها من القاعدة وتم أيضا تعليق الدراسة لفترة لا اذكر مدتها وبعد ذلك استأنفت واستمر الضغط الدراسي الى ان انهينا سنتنا الرابعة بحمد الله تعالى ثم العام الخامس العام الابح الى قلبي عام لطيف خالي من التزاعات السياسية داخل حضرموت واستمرت الدراسة بشكل طبيعي بدون توقف او ضغط وانهينا هذا العام وعشنا الاجازة الصيفية بشكل كامل وطبيعي جداً ، ثم اتي عام التخرج العام السادس الذي كنت اظنه سيكون العام الامتع والمفرح حيث سنتوج خريجين فيه ولكن حدث الغير متوقع ٢٠٢٠ سنة تخرجاًنا صافحنا فيه فيروس عالمي قاتل وعليه تم تعليق الدراسة قبل انتهاء عام التخرج بشهر فقط شهر ولا نعلم الان متى سينتهي مشوارنا الدراسي المضني ومتى سنمسك شهادات التخرج وتتوج خريجين <sup>٩٩</sup>



قبل ست سنوات من الان وتحديداً عام ٢٠١٤م التحقت بكلية الطب والعلوم الصحية ، درست عدة اشهر في السنة الأولى في قسم الصيدلة ، ثم وعلى حين غرة اندلعت الحرب في اليمن السعيد وكان نصيب محافظة حضرموت من هذه الحرب هو دخول القاعدة وسيطرتها على المحافظة وبسبب هذا تم تعليق الدراسة لمدة ستة اشهر ، وبعدها تم استئنافها في وضع سياسي واقتصادي متدهور جداً على غير العادة في ظل سيطرة القاعدة على مدينة المكلا عشنا حينذاك تحت ضغط دراسي رهيب بالإضافة الى الخوف الذي يطوقنا من كل جهة ورائحة الموت المنتشرة في المكان ، صبرنا وصابرنا الى نهاية السنة الدراسية الأولى ، وقبل موعد الامتحانات النهائية تحديداً حدث شيئاً اخر لم يكن في المتوقع وهو إعصار تشابلاً وخوفاً اخر انضاف الى القائمة وتم تعليق الدراسة آنذاك من أسبوع الى أسبوعين على وجه التقريب ، ثم بعد ذلك الامتحانات النهائية وتمت السنة الأولى وكان من المفترض ان تبدأ السنة الدراسية الثانية مباشرة بفارق زمني بسيط ولكن عجز الجامعة والظروف الاقتصادية حالت دون ذلك وبعد شهر الى شهرين تقريباً بدأت السنة الثانية وعشنا تحت ضغط دراسي رهيب أيضاً ، وحرمنا من الاجازات الصيفية

## مايك الشعر



- بيضة ، ملعقة طعام عسل ، ملعقتين طعام زيت زيتون ، ملعقتين طعام زيت جوز الهند .
- ١- تخلط المكونات .
- ٢- توضع على الشعر لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٣- يغسل الشعر بالشامبو ثم حمام زيت او البسلم ويغسل بالماء.

ملاحظة: عشان ما تبقى ريحه البيض في الشعر ، نحط نسكافيه مع ماء في علبة و تكون اخر شطفة للشعر ، ونعمياً يا جميلات .

## مقشر طبيعي للجسم و البشرة



المكونات :  
زيت زيتون ، ليمون ( اذا تتحسسین منه لا تسویه ) ، سكر

فوائده :  
إزالة الجلد الميت من الجلد ، يوجد لون البشرة يعطيها إشراقة ونعومة .  
يستخدم مرتين في الأسبوع .

## قطار الدجاج اللذيكي الحار

### أ/ هدى عوض هادي

المقادير: معلقة خميرة فورية ، كوب ماء ، طحين ، رشة سكر ، رشة ملح ، ملعقتين حليب بودر ، كوب قهوة ، زيت ، دجاج ، كاري ، بصل مقطع علىها جبن شرائح او أي جبن متوفّر وبالعافية...  
لما يتخمر العجين نأخذ كوره بقياس كف اليد ونتركها تنطيخ ع التاؤه او بالفرن ، نقص الخبزة من الوسط الى قبل النهاية نتركها مسکره نحشيها بالدجاج ونحط علىها جبن شرائح او أي جبن متوفّر قطع صغيرة ، فلفل اخضر بارد ، فلفل احمر مسحوق حار ، معلقة معجون طماطم ، رشة كركم طبخ ، كمون مطحون .



مقادير العجينة

نصف ماء وزيت وحليب بودرة وخميرة ورشة سكر ورشة ملح ونصف الطحين على دفعات ونجهنها حتى يكون معانا عجينة لينة ونتركها تتخمر ، نحمس البصل مع الدجاج ونضيف البهارات والفلفل الحار ونحركهم مع بعض .

سكرتير التحرير  
سميرة خميس سلمان

مدير التحرير  
أبرار محمد جمعان حيدان  
دانيا عبيد ميطان

رئيس التحرير  
أمين محمد سالمين بن عصم  
هيئة التحرير  
خديجة حسن بن شهاب

ملاحظة :  
الآراء والمقالات تعبر عن رأي كاتبها .

للتواصل : 714551095 - 775922147  
sawtalmaraalmahria2019@outlook.com



## خاطرة مشاعر رمضانية

خديجة محمد علي  
مسلم الفقيه .

تاقت أرواحنا للقاء بك يا شهر التوبة والروحانية الإلهية وسكونية الأفئدة وطهر الأنفس رحمة غفران عتق من النيران تتولى علينا بتلك الأيام المعدودة التي يعد كل يوم فيها فرصة والعظيم هو من يغتنم تلك الغائم دعنا نتحدث بمصداقية يا من تقرأ الآن ..... هل أنتابك يوم ما شعور التقصير؟ اذا كانت إجابتك بنعم .. فهنيئاً لك بذلك الشعور الجميل أتعرف ما الذي أعنيه ؟

أعني أن شعورك بالقصير يمكن في وجود الثمرة المغروسه الخيرة في فؤادك . رباه بلغنا إيه وإياكم لا فاقدين ولا مفقودين ..



## صفاء مهوي العريزي

# رمضان والسكري

ويمكن تفاديه أو تقليل ذلك بعد السحور. ب بصورة مقاجئة عن النظام العادي إلى نظام الصيام خلال شهر رمضان تم تغيير موته أخرى وقت الوجبات اليومي في فترة رمضان. مفاجئ يوم العيد خلال شهر رمضان.

(٢) النظام الحركي: يوثر الصوم على النشاط اليومي فيقل في الغالب خلال النهار ويزداد خلال فترة الليل للفرد خلال فترة الصوم لانخفاض نسبة السكر بالدم وخاصة في النهار.

(١) النظام الغذائي: يتغير النظام الغذائي خلال شهر رمضان (التراويف وقيام الليل) وقد يعكس بصورة واضحة النشاط الزائد للوجبات الغذائية خلال شهر رمضان المبارك حيث يأخذ التمر حبزاً واضحاً على مائدة الإفطار.

(٣) المكونات الوجبات: يحصل تغيير في مكونات لمرضى السكري الذي يعتمد على: (أ) عدد الوجبات.

(٤) السعرات الحرارية: بأنواعه المختلفة . أيضًا

(٥) العادات والتقاليد: يتناول المصاب بداء السكري ثلاث وجبات يومياً وهي الإفطار والغذاء والعشاء تتخللها وجبات والنشويات.

(٦) السعرات الحرارية: إن سوى كان المريض يتناول التغيير في عدد الوجبات وأوقاتها ومكوناتها له تأثير مباشر على طبيعته قد يعرضك لأنخفاض في نسبة السكر خلال فترة الصيام أو ارتفاع شديد خلال فترة الإفطار.

عن الوجبات لتتصبح إفطاراً سحوراً وقد يتناول المصاب وجبة خفيفة بينهما. ومن المحتمل تعرض الشخص لارتفاع نسبة السكر في الدم وذلك بعد الإفطار أو خفيفة أما في شهر رمضان فنصل في الحالات الخاصة وهي:

(١) النظام الغذائي .

(٢) النظام الحركي .

(٣) النظام العلاجي .

وفي يوم تغير الأنظمة

يجب الاهتمام بالتنوعية والتنقيف الصحي عن داء السكري للمصابين علماً بأن الحالات تختلف من شخص إلى آخر وليس هناك قاعدة ثابتة يجب ذكرها، ويجب التركيز على التغيرات الحاسمة في هذا الشهر والنظر في الحالات الخاصة وهي:

(١) النظام الغذائي .

(٢) النظام الحركي .

(٣) النظام العلاجي .

## في وصف السماء

### بهاء مصطفى عويض

والسحب البيضاء الجميلة، أناس القر ويرمي بنوره للأرض يتحركون بهدوء، أطفال يلعبون قبل وحوله ذلك الظلام... أعزى... [لن يكون القر جميلاً أن تميل الشمس قليلاً استعداداً لولم يكن حوله ذلك الظلام].

أما الغروب فهو من أجمل تسكن النفوس، تهدأ الأرواح اللحظات؛ حيث أن الشمس كقرص وترتاح الأجسام. يلوح في الأفق البعيد وتبدأ بسحب يدخلن الظلام التور، وينخلل أشعتها الحمراء وهي توشك على النور الشامل، ليبل يتبعد نهار، وينهار الارتفاع، لتتسمح لستائر الليل بالسدى... لون برقايا من لهب الشمس شكل آخر... في ظلام ما قبل الفجر وفي نهاية الشهر القمري والهلال الرفيع يتبدى يطلق الصباح أول نفحاته، وتبدأ الشمس بالشروق، والسماء تتخذ في ذلك الوقت بالتحديد تكون السماء في ظلام حalk، سوداء دامسة لكن ما أن تمر دقائق معدودات حتى يتسلل ذلك النور الطيف ليعلن بداية يوم جديد... في الفجر تزهو السماء باللون الرمادي والازرق الباهت، وقمة شعاع أحمر جميل يلوح في الأفق، وسحب أبيض صاف يعكس نور الشمس، وأشعتها التي تدخل السحب الصغيرة فتلون السماء وتزيدها جمالاً.

بعد الظهر، بعدما توسيط الشمس السماء تبدأ بالميلان شيئاً عندهما يسدل الليل أستاره السوداء بذلك الظلام الدامس، فشيئاً وبيعد الجو مرحباً بالعصر... تتلون السماء بالزرقة الصافية، وتمتلئ السماء بنجوم لامعة، ويتدلى نسيم عليل هواء نقى، هدوء