



حفل اشهار جمعية المرأة الساحلية بمنطقة سيناء
بدعم من منظمة "براجما"



الوكيلية بأكاديمية تدشن حملة التوعية
لمكافحة سرطان الثدي بمستشفى الغيضة

مقالات

عاشرة العمل المربوي

مقالات

- ممرضات في ظل
تفشي كورونا
- يوميات سيكامية
التحفة التراثية
- فوضى السلاح
- غريبا حال البشر

العدد

7

شهر نوفمبر 2020م

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة



صحتك تهمنا

السرطان

مع الدكتور / أسامة محمد على محمد

أخصائي طب أطفال متخصص الاستجابة السريعة بالمحافظة



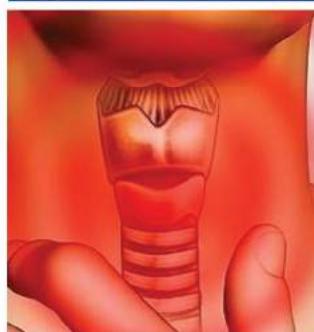
الجمال
والطبخ

اللبني
البريوش التركي

كيف تصنعين
؟
مزيل العرق بنفسك

قصص
النجاح

طموح وتألق
كافح بلا حدود



الغدة الدرقية ... والمرأة .. والحمل
أطعمة تجلب السعادة
وتقاوم الاكتئاب
كن متفائلاً فالحياة لا تقبل الضعفاء

معلومات
عامة



الوكيلية باكاريت تدشن حملة التوعية لمكافحة سرطان الثدي بمستشفى الغيضة



دشنت وكيل محافظة المهرة المساعد لشؤون المرأة الأستاذة خديجة باكريت برفقة مدير عام مكتب الصحة والسكان الدكتور عوض مبارك سعد اليوم، بمستشفى الغيضة المركزي الحملة التوعوية لمكافحة سرطان الثدي في النسخة الثانية لشهر أكتوبر الوردي - تحت شعار (أنتا نهتم) التي تنفذها مؤسسة فيينا خير بالتعاون والتنسيق مع مكتب الصحة والسكان وبدعم من السلطة المحلية بالمحافظة في عموم المديريات.

وتحتفظ الحملة على مدى شهراً كاملاً إلى تعزيز مستوى الوعي الصحي لدى المجتمع وخاصة بين اواساط النساء بمرض سرطان الثدي وكيفية اكتشافه مبكراً باعتباره أخطر الأمراض وأكثرها انتشاراً.

حضر التدشين الأخوة مدير عام مكتب التربية والتعليم الأستاذ سمير هراش و مدير مستشفى الغيضة الأستاذ محسن بلحاف و الاستاذ سالم سويلم نائب مدير الشؤون الاجتماعية والعمل وعد من المسؤولين والختصين.



حفل إشهار

جمعية المرأة الساحلية بمديرية سيجحوت

بدعم من منظمة "براجما"



إشهار جمعية المرأة الساحلية بمديرية سيجحوت.

أقيم صباح اليوم الإثنين، حفل إشهار وتقدير الداعمين لأنشطة الجمعية جمعية المرأة الساحلية، بمديرية ممثلة بالسلطة المحلية بالمدريدة ومكتب سيجحوت بمحافظة المهرة، بحضور الشؤون الاجتماعية والعمل، ومنفحة الشيخ محمد أحمد الزويدي القائم برامجها التابعة للأمم المتحدة.

وخلال الحفل تم اختيار الأستاذة وشكر الزويدي، مدير إدارة تنمية المرأة أوسان بابعاد رئيسة للجمعية بالمدريدة الأستاذة أوسان بابعاد على والتصويت على الهيكل الإداري، وإقرار جهودها في تأسيس أول جمعية نسوية النظام الأساسي بحضور ٧أعضاء من أعضاء على مستوى المحافظة والمديرية.. الجمعية.

مؤكداً دعمه اللامحدود لأنشطة الجمعية وتحفيز الجمعية إلى بث روح العمل وبرامجها.

وكانت الأستاذة أوسان بابعاد قد يرغبن في تعديل مسار حياتهن نحو افتتحت الحفل مرحبة بجميع الأفضل، ومساعدة الأسر الفقيرة من الحاضرين، وقدمت جزيل الشكر خلال البحث عن إمكانيات التطوير

والتنمية لدى المرأة بحالاتها ودوره صناعة اللخدم الصحي، وتجفيف المختلفة(متزوجة - ارملة - مطلقة)، أسماك الساردين وكيفية تغليفها بطرق مساعدة الجهات المختصة في تنفيذ صحية، بدعم من منظمة براجما المشاريع الحيوية في الواقع التي الأمريكية، لتطوير المرأة وتشجيعها في يشملها نشاط الجمعية، تسويق أعمالها.

وستبدأ الجمعية انطلاقتها بإقامة حضر حفل الاشهار، الأستاذ عبد الله نورات لتأهيل وتنمية قدرات ومهارات باعده القائم بأعمال الأمين العام المرأة الساحلية بسيححوت، حول كيفية بالمديرية و الأستاذ طاهر بن عويض تعليب الأسماك، وصناعة المولاج، رئيس لجنة التخطيط بالجلس المحلي.

عاشرة العمل التربوي

حاورها : خديجة حسن بن شهاب

مع الأستاذة/ خير دوامة

مدرسة من المدارس النموذجية في محافظة المهرة مديرية الغيضة تعود دفة نجاحها امرأة صغيرة في السن مكافحة ومتبرة بمعنى الكلمة لاتكل ولا تقبل من العمل في المدرسة حبها للتعليم والسلك التربوي يجري في عروقها تراها في كل وقت وحين تقف بكل ثبات وجراءة تتابع هنا وهناك مصالح طالباتها ومدرستها ليل نهار تسعى لجعل مدرستها من افضل المدارس في كل النواحي ، وكان لصحيفتنا شرف استضافتها في عددها هذا وقمنا بتوجيهه لها عدد من الأسئلة وقد اجابتنا بكل رحابة وسعة صدر .

المدرسة ومرافقها وكذا المقاصف، س(9) أخيراً نصائح توبيخ توجيهها للطالبات والمعلمات وأولياء الأمور ؟ او لاً: للطالبات انصجهن بالاهتمام بالنظافة الشخصية والصحية ثم الاهتمام بالتعليم فبالتعليم تبني الأهم وبالتعليم نستطيع التغلب على كل شيء . ثالثاً: للمعلمات أريد أقول لكل معلم ومعلمة أن يتعامل مع الطالب كأبن له أو أح صغره قبل كل شيء فال التربية قبل التعليم . ثالثاً: أولياء الأمور نقول لهم لا تنسى أن العلاقة بيننا علاقة تكاملية بين المدرسة والأسرة وكلنا مكمل لأن آخر إذا تم التعاون بيننا سيكون التعليم متقدم وستتغلب على كل الصعاب التي تواجه ابنتنا الطالب وسيكون الطالب أو الطالبة مستوى متقدم وإلى الأفضل . في الأخير نشكرك على حسن الاستقبال ورحابة صدرك وتنتمي لك مزيداً من التقدّم والنجاح في حياتك العلمية والعملية ..



المدارس فالمدرسة تم ترميمها هذه السنة في فترة الإجازة بتمويل من السلطة المحلية ومكتب التربية فكانوا لنا خير سند ، ولكن أكبر مشكلة تواجهنا هي نقص الكتاب المدرسي . س(8) ما هي التدابير التي قمنتم بها عند فتح الدراسة لهذا العام كاحتراز من احتمالية انتقال العدو ؟ والإصابة بالحميات ؟ طبعاً مثل ما قلت لك أن المدرسة تم ترميمها حديثاً وتم تنظيفها من آثار والمطهرات وقد تم توفير ذلك من قبل أئذان من أولياء الأمور ، وكذا قمنا بتقسيم الصحفوف الدراسية على دفترين وتمت الدراسة كل دفعه ثلاثة أيام فقط ، وكذا قمنا بتنظيم خروج الطالبات في فترة الراحة وتم تقسيم فترات الراحة إلى فترتين من بعدها لازدحام ، وتم تشكيل لجنة الصحة والبيئة التي تعنى بالنظافة والإشراف على النظافة العامة في

أكلينا ما قاموا به وبتظافر الجهد للملumat وأولياء الأمور استطعنا أن نحافظ على سمعة ونجاح مدرستنا فنحن كنا ولا نزال اسرة واحدة وإنما لا اعتبر فرد من افراد الأسرة وإنما اعتبر فرد من افراد الأسرة التي تشمل معلمات ومجلس الآباء والأمهات فمدرسة عائشة تعتبر مدرسة مجتمع فهي تضم طالبات من كل المحافظات اليمنية وكذا غير اليمنيين . س(5) / خير ممكן تحديتنا عن جمعية الصم والبكم وما هو دورك في الجمعية ؟ جمعية المهرة لرعاية الصم والبكم هي جمعية تخدم شريحة معينة من المجتمع وهي في عام 2015 م انضمت إلى الجمعية وقد كانت في تلك اللحظة عملها شبه متشلول ، فقمت أنا وأحد الأخوات من بيت كلشات وبالتعاون مع الأخوات العضوات والأخت مني اليافعي بإعادة هيكلة الجمعية من جديد وتم انتخابي مدير تنفيذي للجمعية وأعمل فيها بالفترة المسائية وأزورهم في الصباح إذا هنالك طارئ ، وأنا أعمل في هذه الجمعية بطيب نفس ، وكانت أريد أن أقدم أي شيء لهذه الشريحة في المجتمع ، والحمد لله كانت السلطة المحلية متغيرة جداً من أيام هامات تربية كبيرة جداً من أيام الأستاذة مريم فارع (رحمة الله عليهما) التي تركت بصماتها فيها عائشة ؟ ورحلت ولا زالت قلوبنا تبكىها إلى الحمد لله مدارستنا غير مدارس البوادي والتعليم مستقر والأنور مستقرة ودائماً نطمح للأعلى والتقدم في مجال التعليم والارتقاء بمستوى التعليم للأفضل . س(7) ما هي ابرز الصعوبات التي تواجهكم في عملكم ؟

مدرسة عائشة من قبل ومن أيام اباعنا كانت في الصدارة ونحن أتينا الحمد لله نحن أفضل من غيرنا من

س(1) / خير في البداية نرحب بك عندما استشيرهم و كنت اجدهم ضيق في عددها هذا ، ونريد أن تعرفينا عن أسمك ونبذة مختصرة عن بداياتك في سلك التعليم ؟ في البداية أرحب بكم وأتمنى لم تطلبني التفريح مثل الكثير من أقرانك ؛ فحقيقة صوت المرأة المهرية صحيحة ممتازة وتخدم المرأة ، وطبعاً أسمى خير دوامة ياقوت خريجة كلية التربية م/ المهرة في العام 2004 م تخصص لغة عربية . بدأت وظيفتي كمعلمة في مدرسة الشعب وكانت معلمة وطالبة في الجامعة في نفس الوقت إلى أن أكملت دراستي الجامعية ، ثم تم تحويلي إلى مدرسة عائشة بعد تخرجي ، بعدها انتقلت في 2008 م إلى ثانوية بلقيس كوكيله لمدة سنة ، بعدها عدت ثانية إلى مدرسة عائشة وكانت دراستي الثانية فتحية وكيلة عند الأستاذة فتحية باباишوت (الله يحفظها) وقد تعلمت منها الكثير . س(2) متى تم تعيينك مدير لمدرسة عائشة وكيف اكتسبت خبرتك المهنية ؟ تم تعيني في العام الدراسي 2010/2011م مدير لمدرسة عائشة أم المؤمنين وكان تقصني الخبرة ولكن الحمد لله قبل أن أكون مديرية كنت معلمة عند الأستاذة هيا م الدليل سنتين وكذا الأستاذة مريم فارع والأستاذة فتحية وكانت وكيلة الأستاذة صوفيا كل الأسماء التي ذكرتها كان هامات كبيرة في التربية عندما أقوم بذكرهن يقشعر بدني فقد تعلمت منهن الكثير ، أيضاً كنت ألجأ إلى الأستاذة صوفيا والأستاذ بشير السليمي مدير مكتب التربية الغيضة سابقاً في أي معضلة اباعنا كانت في الصدارة ونحن أتينا تواجهني في العمل والصراحة كل اللي بال التربية كانوا ما يصرروا

ممرضات في ظل تفشي كورونا

بدريه محمد عبدالهادي



إنهن الممرضات نوات القلوب الرحيمة وإخلاصها في تقديم الرعاية الصحية للمرضى فتارة تراها ترافق العلامات الحيوية وتقيسها وتسجل كل ما تراه عينها مع انتشار الرقة الجغرافية لعدوى فيروس كورونا وتسجّل بعض الحالات وتنبه إلى انتشاره. إنهم من الممرضات من ضمن الجنود في بيد حانية إضافة إلى تقديم الدعم النفسي بالمهرة، وإنهم ينبعون من جوانب الرعاية المترتبة على المرضي المنطوية بالعمل التمريضي.

إن مثلكم في هذه المخاجر المثلية التي مدعاة لهن من الشخصيات الشيء الكثير وذلك من لغرننا جميعاً في القطاع الصحي والمجتمعي، ومن صميم المرضى المصابون خلال قيامهن برعاية المرضى المصابون بجهودهن وتضحياتهن في محاربة هذه بعدوى فيروس كورونا دون خوف من انتقال العدوى إليهن أو حماولة الهروب من الواجب الوظيفي بل على العكس واجهن هذه أيضاً تكريمهن تكريماً معنوياً ومادياً من قبل الجهات المختصة بالإدارة الصحية نظير ما قمن به من جهود لها ثمرات ملموسة على الواقع.

إن كل ما ينطرل للممرضة يرى صدق تقانها لقد من العالم الغربي والعربي بأزمة من أشد الأزمات تأثيراً على الصعيد المجتمعي الذي أربك العديد من جانب الحياة التي نعيشها، وما بين لا أحد هذه الدول التي ثالت نصيبها وحصتها من هذه الأزمة الفاتحة بالأرواح البشرية وهذا في أحد من اليمن الشاسعة تحديداً في محافظة المهرة، بالرغم من شحة الإمكانيات وبساطة النظام الصحي إلا أن الطاقم الطبي بجميع تخصصاته ومجالاته سطر أروع الملاحم البطولية في مواجهة هذا الوباء وفي هذه السطور البسيطة سأخصص مساحة، للحديث عن فئة من الفئات الطبية كان لها دوراً كبيراً وعظيماً وبارزاً في مواجهة هذه الأزمة بكل صبر وإخلاص وتفاني وعزيمة فولاذية صلبة واقتدار.

إنهن (ملائكة الرحمة) كما يصفهن الجميع

يوميات سيكامية : التحفة التراثية

الكاتبه / قمر كلشت

لمكتب كلاعب أنهى الشوط الأول و ينتظره الشوط الثاني الذي لن يختلف عن الأول في الإنهاء أن كنت تحب ا لجلس في عملك.. يختلف المتعاقدون في استغلاله ويطغى المترثرون في تعينه، في الحقيقة لا شيء في هذه ا لرقة يوماً يستحق الإستئثار لأجلها لذا تستحق ذلك من الأخلاقيات أم الاقليات منهم المتهددون وضع كتاب مهم لمحتواه في المكتب حتى يستيقظ بمحاسع عندما يمر بيام لا عمل فيها يستحق أن يكون الهدف من هذا بعيداً عن صلحة العمل ولا ننسى جماعة ا لتعليم المفتوح الراضون.. بنظره على كتبهم ليس إلا تهادى ضمائرهم.. بعد كل هذا الضجر تعود المنزل تخطط لقراءة ذلك بعد الموت أقصد النوع لكن لا تستيقظ إلا على المتيبة الكتب.

هذا على حالها ومن المضحك بأن الشو ارع بالقرب منها تجعلك تنظر إليها بعينين ملتقطتين بالدموع لأنها بحاجة أو لى منها وهو ترميمها لكن من نواسى و من ترك؟ السائق يصل مكان العمل بشطاط إزامي بفضل معلمات الشوارع التي تنتثر أضاءاع الداخلية أمامك من كثرة معلماتها ووقفة بوجودها فلا تكتفي بعض الشوارع بمطب واحد أو ثلاثة كان بينها وبين وسائل النقل ثار فتعمل على استنزاف حياتها وتكتب لها العد التنازلي للوفاة وكل الأعياء .. تصل إلى سدة المنتهى ينتظرك أربع طوابق لتتصعد لها لتوقع على إثبات و طوابق لتتصعد لها لتوقع على إثبات و جودك وإن تأخرت ستتجه موشح مدير شؤون الموظفين ينتظرك يذكرني بموشح طابور الثانية المكرر تشعر بأنهم يحتاجون أن يضغطوا على زرا لتشغيل فالشرير الجاهز فراغ تدخلها

ملابسك .. أما عن الكلمات فهي في الاق باده جادة تشعر بالملل مثل الأماكن التي تطلب هنا الرحمة وغض البصر عنها لكثرتها تأملنا بها ولو سألني أحد عنها فتشعر كان روحك خرجت معه. تغار مسرعاً لتصعد التحفة التراثية فذهب وألوابهن لاجبته بسلامة الماء عنهن.

أفكار الكسل ل تستطيع تجميع ما لديك من طاقة، فتسمع زامور الباص ا لمضجر بضغطها السائق بتناول .. لم يغير طريقته يوماً وتخrog الأخيرة عنها لآخرها.. تستهلها كاملة بدء من أن تخلقها باصبعك، فلا شيء أزعج من الاستيقاظ الان ... أن تقوم بخفقين محملين بجدال من عكر المزاج ينطلي على التفكير بإيجابية لكتك تعلم ما ينتظرك من رتابة لا تولد فيك .. موجة حماس تعرشك بان تحاول ا لسيطرة على ما تبقى من وقت فالغفو ات استهلكت الرصيد وزيادة فتغير ملابسك بسرعة لقرب مجع الباص، تعلم الدقاقيق لم تشبعك يوماً بل زادتك سلبية لاستقبال يومك لكنك لا تتزعزع فلا شيء يستحق حتى الإيجابية التي ممكن تكون من تضليلك الا أنها في مرحلة ما من يومك ومبكرًا ستتقلب لذا لا داعي للتفكير، متزوج ترابية على

فوضى السلاح

طالبة القانون: سميرة سعيد باعبدا

وفي الغالب لا تطبق حتى وإن وقعت. فوطننا الشرعي. قال مدافعون عن حمل السلاح: السلاح زينة الحبيب يفتقر لتطبيق مثل هذه القوانين التي تحارب حمل السلاح بين المواطنين في الرجال وقال ما يقابله معارضون عن حمله السلاح جميع الأوقات والمناسبات ، فهو يملك جعل من الجنين شجاعاناً (وسط الأسلحة الدستور والقوانين الصارمة ، ولكنها بحاجة للتطبيق ، تشبه القوانين نسيج العنكبوت ، تقع فيه المطير الصغيرة وتعصّب به المطير . نجل طرق العودة ، تنشر دائمًا بعد الرضا المكثرة. يضع المجتمع المحرمات ويسن القوانين لا ذري إلى متى سيستمر بــ هذا الحال... ولكن أهلنا بالله وبسلطتنا كبير وسيحدث أفة هذه القوانين إنها لم تسن لمنع الجريمة قبل ان تقع ولكن للعقاب عليها بعد وقوها.

تنتشر فوضى السلاح بشكل لافت، إذ يمكن سماع أصوات الرصاص في أي مناسبة وأي منطقة ، وعليه فلم يعد الفرد يستطيع أن يميز ما إذا كان هناك فرح أم حزن ، مشكلة أم مناسبة وتفاقم الظاهرة بسبب عدم تطبيق القانون وكتيراً ما يصاب مواطنون ويموتوا لأسباب تافهة رغم أن القانون يمنع بيع وحمل السلاح للمدنين. أصبح سبب الموت من أتفه الأسباب التي تبرهن عن مدى الاستخفاف بحياة الإنسان نتيجة قلة وعي المسلمين وطيشهم. ما زلنا نكون ضحايا السلاح غير



غريبًا
حال البشر

دُنْيَا عَبْدُ مِيطَان

غريباً حال البشر...
لا يشعرون بالحي الا
اذا فقدوه أو رحل...
اين انتم قبل الموت
والانتقال الى دار
المقر...
تقسون وتهجروا
وتبتروا والاحباب
صلات الرحم...
عند موتهم ترى
العيون تنهال بالدموع
كمالمطر...

العوارف والاحزان
والشجن...
عندما يرحل الحبيب لا
يسعننا الا الدعاء
والثبات عند المحن...
وصبّيتي دوماً قدروا
من هم أحياه قبل يوم
وانتهاء الوداع
الغفر...

- ٤- الخمول البدني.
 - ٥- الكحول.
 - ٦- الامراض المنقلة جنسياً.
 - ٧- تلوث الهواء.
 - ٨- المطاعيم.
 - ٩- اللحوم الحمراء المصنعة.
 - ١٠- المخللات.
 - ١١- السكريات والاملاح.
 - التوصيات الغذائية:
 - الاكتار من الخضروات والفواكه.
 - (البطاطس، الموز، الثوم، البصل،
 - القرنبيط، الملفوف)

السرطان



د/أسامة محمد داعي محمد
أخصائي طب أطفال
منسق الاستجابة السريعة بالمحافظة

- عباره عن خلايا شعويه خرجت عن سيطرة اجهزة المراقبة في الجسم واخذت تنمو من دون رادع.

- ظهور كتل او تضخم يمكن التشخيص: يلعب تشخيص السرطان الدقيق السريع دوراً هاماً في العلاج، فكلما كان التشخيص أكثر دقة وأكثر سرعة، بحيث يتم الكشف المبكر عنه تكون فرصة العلاج من السرطان قوية جداً وقد تصل إلى الشفاء التام.

- تلتزم او تغيرات في شامات كانت الاتية: ظهور اللون الأصفر ، مناطق قاتمة اللون او بقع حمراء في الجلد، جروح لا يمكن تشخيص السرطان بالطرق ما يلي:

١- العلاج الكيميائي: إعطاء المريض الدويبة عن طريق الفم او الوريد.

٢- العلاج الهرموني: العلاج بالهرمونات شائع في حالة الإصابة بسرطان الثدي.

٣- العلاج الجراحي: عن طريق استئصال الورم السرطاني والتخلص منه.

٤- العلاج الاشعاعي: عن طريق استخدام الأشعة لتقليل حجم الورم ومنع انتشاره.

٥- العلاج الموجه: شكل من اشكال العلاج الكيميائي الذي يستهدف الفروق الجزيئية بين السرطان والخلايا الطبيعية.

٦- زراعة نخاع العظام: ويتم ذلك بنقل نخاع العظم من شخص سليم الى شخص مصاب.

٧- العلاج التلطيفي: يقصد به مساعدة المريض في الشعور بالتحسن، عبر إجراءات الحد من الاضطرابات النفسية، العاطفية والروحية.

٨- العلاج بال الليزر: عن طريق تسليط ضوء قوي يعمل على تقليل وتدمير الخلايا السرطانية، ويستخدم في علاج سرطان عنق الرحم والمثانة وأعضاء أخرى.

٩- العلاج الجيني: يتم تعديل خلية المريض وراثياً.

١٠- ظهور كتل او تضخم يمكن التشخيص: بما في ذلك:

١- التبغ.

٢- الوزن الزائد/السمنة.

٣- سوء التغذية.

٤- المراحل عند الإنسان حتى الاجنة لكن تزيد مخاطر الإصابة به كلما تقدم

٥- تغيرات في وزن الجسم تتسلل ارتفاعاً او انخفاضاً في وزن الجسم.

٦- تغيرات على سطح الجلد مثل ظهور اللون الأصفر ، مناطق قاتمة اللون او بقع حمراء في الجلد، جروح لا يمكن تشخيص السرطان بالطرق ما يلي:

١- اخذ خزعة: وهي عبارة عن عينة في المنطقة المراد فحصها، حيث يؤخذ نسيج جسماني لفحصه تحت المجهر وفحص الخلايا المكونة له وبالتالي تحديد فيما اذا كانت خلايا سرطانية ام لا.

٢- صعوبة في البلع.

٣- صعوبة أو عسر في الهضم او الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام.

٤- اجراء تصوير مقطعي بالإضافة الى التصوير بالرنين المغناطيسي.

٥- واجراء اختبار الانبعاثات الالكترونات الإيجابية PET.

٦- فحص الحمض النووي الذي يتم فيه عرض جينات الحمض النووي للخلايا الشاذة.

٧- الوقاية من السرطان: يقصد بها التدابير الفعالة لتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

٨- تناول الكحول.

٩- الطعام (سوء التغذية).

١٠- بعض الامراض الفيروسية.

١١- صعوبة في اجزاء تكوينات جديدة غير طبيعية في اجزاء اخرى من جسم الانسان.

١٢- ورم خبيث (سرطاني): هو عبارة عن نسيج غير طبيعي ينمو موضعياً ويدمر جميع الانسجة السليمة المجاورة بل لديه القدرة على الانتشار الى اجزاء أخرى من الجسم عبر مجرى الدم، القنوات الليمفاوية ليشكل تكوينات جديدة غير طبيعية في اجزاء اخرى من جسم الانسان.

١٣- تصنف السرطانات بناء على الشابة بين الخلية السرطانية والخلية السليمة:

١٤- سرطان: يتبين من النسيج الطلائني مثل سرطان الثدي، البروستاتا، الرئة، البنكرياس.

١٥- ساركوما: سرطانات تتبين من النسيج الضام (سرطان العظام، الغضاريف، الخلايا الدهنية ، الأعصاب).

١٦- ليمفوميا الليموكيميا: يتبين من الخلايا المكونة للدم.

١٧- ورم الخلية الجينية: تحدث داخل الغدد التناسلية (المبيض، الخصية).

١٨- ورم ارومي: ورم يتشابه الانسجة الغير ناضجة او الانسجة الجينية اكثراً شيئاً عن الأطفال.

١٩- اعراض السرطان: تختلف اعراض مرض السرطان من حالة الى أخرى تبعاً للعضو المصاب بمرض السرطان عافاك الله.

٢٠- تشتمل:

١- ارتفاع درجة الحرارة.

٢- ارتفاع درجة الحرارة.



اوسان باعباد

طه وح وتألق

سوى في المحافظة أو خارجها في مجال الأعمال التطوعية . عندي دبلوم سكرتارية ودبلوم محاسبة وخبرة في فن القيادة هدفي في الحياة هو تحسين وتطوير مجتمعي ونسعى دائماً وسنسعى لتحسين الوضع المعيشي للنساء والشباب من خلال خلق فرص عمل ومشاريع صغيرة وتفاعل أن خطتنا للعام ٢٠٢١ ستكون للأفضل .

ومن هنا اتوجه بالدعاء للداعم والمشجع الأول لي وهو جدي محمد سالم باديئاً رحمة الله عليه ...عندما توفى واجهت عقبات وصعوبات حسيت نفسى أنى فقدت حياتي لكن قضاء الله وقدره . والآن المشجع والداعم هو زوجي احمد ربيع الله يحفظه الله

للي ولاده .

بالرعاية الاجتماعية مهمتي كان مسؤولة فرع بالمديرية لكن ما ضابط تحقق في فحص الدفتر وفقت بالعمل بسبب ظروفه المعيشية و تكملة إجراءات الخاصة في التوفيق بين الوظيفة المستقيدة وإدخالها بنظام أكسل . والعمل التطوعي . والآن عملتى عملنا لمدة ١٢ يوم ثم جاء أمر الأساسي هو تنمية المرأة بالميديريه ووفقاً في عمل مبارات تكليفى من قبل الشیخ راجح باكيريت مديرية إدارة تنمية المرأة بدمياط سالم باديئاً عم والدتي وقمنا بحملات التكشف المبكر لسرطان الثدي وكذا حملة نظافة وتصفيف الأنابيب وقطع الأشجار على الشوارع (أشجار السيسى) خلا ازمة كورونا وكذا حملات توعية كيفية التعامل مع كورونا وكل ذلك ضمن مبادرة معًا لنجاول . وتم انتخابي في يوليو ٢٠٢٠م من قبل عدد كبير من نساء المديرية على الشوارع (أشجار السيسى) قمنا بعدد من المبارات التطوعية منها حصر الأسر المحدودة الدخل وتقىد آحوالهم ، وعملت مع بعض عمال الحارات في إعداد بيانات وكتشوفات خاصة بالمجتمع . قبل عدد اهل عملي وذكراً منهن مبدعاً لـ "أحوالهم" .

عملت أيضاً مع جمعية المرأة الساحلية رئيسة لجمعية المرأة الساحلية للتنمية الأسر و كنت مندوبة وذلك بعد إقامه دوره لصناعة للجمعيه وعملنا في عدة مجالات الأمريكية، وقمنا بتنفيذ عدد من الدورات من قبل منظمات تهدف لتنمية المرأة وتمكينها وكذا لدى وبعد من الأعمال منها حملات الجمعية مطبخ مؤثث ونافح السرطان وطبق خيري وفطار بتوفيق من الله وعضوات وآخرين . تزوجت عام ٢٠١١م وأنا نوى الاحتياجات الخاصة والدخل صائم وإرشادات صحية للطلاب الجمعية..

وبعد ان تأسست المؤسسة كنت حصلت على كثير من الدورات

قبل بعض العائلة بسبب العمل لكن مع الوقت تقليلاً ، وإن هذا الشيء عندما كنت طالبة في الصف من حق أي إنسانة تشتعل بسبب الظروف التي تعانيها طبعاً كبرت لمخيم كشفي خاص بالبنات في العطلة الصيفية في مديرية سليمان يوديا وكان عندي طموح وكذلك الجد تعلمنا فيها الكثير وأصلت تعليمي بدمياط محمد سالم باديئاً عم والدتي حتى الصف الثاني الثانوي ولم شجعني تشجيع قوي لمواصلة أكمل بسبب إصابتي بمرض الكلى التعليمي ، و أكملت دراستي رغم ابني كنت من الطالبات المتفوقات ولكن الله لم يقدر لي ذلك وحيث أنني أعمل وفي عام ٢٠٦٧م حصلت على منصب مديرية سليمان بدمياط في إدارة الأمن ، وعندما ولدت بطفل الأولى كنت حينها أعمل عاملين بإدارة الأمن بمجال سكرتارية وكذلك مصوري في الأحوال المدنية والتسليف التعاوني الزراعي / الكترونيه خاصه بالنساء. ومن تم تسجيلها في إدارة الأمن . وكان فضل عملي بتشجيع من جدتي أم والدتي وكذا حالي ، كان والدتي مدير مرور بالأمر لأجل ضم سنوات الخدمة شرطة السير بالمديرية ووالدتي واعطائي ترقية ولم احصل عليها ربي بيت وقد كنت أنا وثلاث آخرات وفي عام ٢٠١٧م اشتغلت في مدارس نظافة ومحاضرات توعية بمرض فيصل . تزوجت عام ٢٠١١م وأنا ذوي الاحتياجات الخاصة والدخل لازلت متعاقدة بالأمن واجهت المحدود بخلاف في عمل تابع صائم وإرشادات صحية للطلاب الجمعية..

موافق صعبه من قبل أسرتي ومن لمنظمة اليونيسيف الخاص وبعد ان تأسست المؤسسة كنت حصلت على كثير من الدورات لي ولاؤلاده .

صفاء الحريزي

كافح بلا حدود

أسعى لنيل هذا الهدف تحت شعار الظروف ، ولن يعيقني موقف او حدث بسيط يمكن للزمآن ان ينسيني اياده ولكن يصنع مني امراة قوية متبرأة، تبقى لي القليل ما زلت اتعذر وانهض لأصل لحلمي في انا ك اى فتاة وضعت امنيات تسعى لتحقيقها بكل اجتهاد وصبر.ف على رأس قائمه الامنيات وزواج القاصرات البكالوريوس في الجراحة العامة وطب المجتمع، و انا سعيدة جدا بما انا عليه.

لا يمكنني ان انسى شكر امي الثانية عمني تویر في قداسة وجهك وقلبك الطيب اتمنى ان تكوني فخراً وعملاً لي.

لم تكون القرية بها مقومات الحياة ولا خدمات فكان مصدر الماء من البئر و لا يوجد مصدر للكهرباء،قابلنا سكان المنطقة و تناقشنا معهم في عدة موضوعات كتعليم المرأة و المطالبة بحقوقهم و من ابرز المواضيع التي حدثت فيها نقاشات حادة و اختلاف أراء كان ختان الإناث وزواج القاصرات فتقبل صغار السن الفكرة و اعترض كبار السن بسبب تمسكهم بالعادات والتقاليد و لكن تأمل أن يغير في الاجيال القادمة، كانت تجربة متيرة فتعلمت من خلال طرق الحياة البدائية البسيطة و خاطبت جميع العقليات،توصلنا لعدة حلول نتمكن من ايجاد حلول كلهاً انكر ان صعبة قليلاً بل كثيراً انكر ان الجامعة كانت تقييم رحلات ريفية ان يتم تحقيقها و العمل بها. ما زلت اكافح... و يوماً بعد يوماً فوق توعوية لمدة عشرة أيام فوق حيث كان والد يكمل تخصصه و تستطيع ان تطالب به لكي الاختيار على قرية في غرب السودان عزيزتي و إصراري سافرت لهدف و

هناك ثم انتقلت لليمن لأكمل مرحلتي الأساسية (الابتدائي)، اما الاعدادي فالمرحلتين في اي الصف ٧،٨،٩، كانت في جامعة للبنات في المهرة لكي نتفق في دولة قطر، مرحلتي الجامعية يمكن لبعض سطور ان توفي بذلك؟ كانت بشارة بالبشر لوالدي الداعم الاول في كل تجعيده خطط على وجهه مقتصرة على دول الخليج بل توسيع و ذهب لقاراء افريقيا، فبدأت قصتي من انتقالى واستقلالي عن اهلي حيث بدأت دراستي الجامعية و ارتقى بمستوى العلمي و الثقافى لاقتدى بابى فكان هو قدوتى و مثلى بابى عن اهلي حيث بدأت دراستي الجامعية في جمهورية السودان بجامعة من أرقى الجامعات وهي اول جامعة للبنات (جامعة الاحفاد للبنات) تحت ادارة البروفيسور قاسم بدري، جامعتي تحملت لأصل لغايتي حسناً ليس من اسائل الجامعات المناصرة من سنديك لي في سنواتي وجوده طيفك في عمرى (امي). بدأت مرحلتي الدراسية في الاردن يعتبر التعليم حق من حقوق المرأة حيث كان والد يكمل تخصصه و تستطيع ان تطلب به لكي

البريوش التركي

المقادير:

كوب حليب سائل دافئ

ربع كوب زيت

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة كبيرة سكر

ملعقة كبيرة خميرة

ملعقة صغيرة بيكينج بودر

ثلاث أكواب دقيق

الطريقة:

نخلط جميع المكونات معاً

الدقيق والبيكنج بودر

ونخلطهم تم نضيف الدقيق و

البيكنج بودر ونبعثهم حتى

تصبح عجينة لينة ما تلتصق

باليد . نضع ملعقة كبيرة زبدة

تم نغطيها ونتركها ترتاح نصف

ساعة نقسم العجينة الى كور

متقاربة ونفردها ونحشيها

جين فيتا وزيتون وجبن

موزريلا او نوتيليا اختياري

الحسوة ونقل الأطراف

،ونخلط نصف كوب حليب

سائل وآحابات جبن كبير أو

مثليات ونسقيها ثم ندهنها

بصفار البيض وشوبيه فانيلا

ونضعها في الفرن من تحت ١٨٠

درجة تحت ثم من فوق اول ما

ترجع ندهنها بزبدة وبالعافية.



اللبنية

- أقوم بتجهيز صينية وادهنها بالزيت ، وفي قدر اضيف كوب سكر + نص كوب ماء واتركها على النار حتى يذوب السكر ويغلي تقريباً لمدة ٥ دقائق (نفس الشيرة) .

- ثم اضيف ربع كوب ماء ورد او زهر ، وملعقتين زبدة ذائبة + ملعقة صغيرة هيل وتوضع على النار لمدة دققتين واطفي عليها . ثم اضيف كوبين ونص حليب نيدو دفعة واحدة او اي حليب بودرة لديك . بس يفضل نيدو اطعم شيء .
- يحرك الخليط بسرعة حتى تتماسك .

- يفرد الخليط في الصينية ويزين الوجه بالفستق .. اتركها تبرد شوي ثم انخلها الثلاجة من ساعتين الى اربع ساعات .. قبل التقديم اطلع الصينية بنص ساعة تقطع إلى قطع وتقدم .

لكي سيدتي

كيف تصنعين مزيل العرق بنفسك ؟



ونضيف قطرات من المسك السائل

وملعقة من الجلسرين ونفتح حبوب

الفيتامين ونضيفه ونخلط المزيج

حتى يتجانس مع بعض ويترك لمدة ٣

ايم ، وبعدها جاهزة للاستخدام

فوائدها :

انها طبيعية وتزيل رائحة العرق

الكريهة وفائدة مكوناتها كالتالي :

شب الفؤاد انه يزيل الرائحة

النشاء مبيض

الجلسرین مبيض

المسك يعطي رائحة جميلة

بيكنج صودا مبيضة ومجففة

المكونات :

فالزلين بيبي جونسون الوردي

شب الفؤاد مكعب مسك القرشي

بيكنج صودا

نشاء

زيت الجلسرين

وحبتين كبسولة فيتامين E

الطريقة :

نأخذ عليه الفازلين الوسط كلها

ونضيف لها ملعقتين شب الفؤاد

وملعقتين نشاء وملعقتين من البيكنج

صودا وملعقتين من مطحون مكعب

المسك ونخلطهم تمام حتى يتجانس

