



مقابلات

**زعيمة
أم المدائن**

**الخد
المشرق**

العدد 8

شهر ديسمبر 2020م

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة

**المرأة
المصرية**

صحتك تهمنا

تليف (تشمع) الكبد

مع الدكتور / مصطفى جمعان بن عويض العجيري
أخصائي باطني بمستشفى الفيضة - المهرة

**بسكيوت
بالسمسم**

**ماء الأرز لتساقط
الشعر وللبشرة**

الجملان
والطبخ

**تونك تفتيح
وشد
بشرة الوجه**

قصص النجاح

**رحلة النور
رحلة حفظ القرآن**

**قطة من نوع
لبلس
الذهب
للنساء
عطشى**

معلومة عن

**عادة قضم
الأظافر
عند الأطفال
الأسباب والحلول**

ماريا سويفت

كل عام وانت
بخير *

مدونة سويف

ورشة عمل نظمها مكتب الوكيل المساعد لشؤون المرأة ..

أمين عام المجلس المحلي المهرة يدشن الورشة التحضيرية للحملة التوعوية بمخاطر الطواهر السلبية وأثرها على المجتمع

ومنظمات المجتمع المدني والاكاديميين وقطاع المرأة والشخصيات الاجتماعية وهي بمثابة طرح الفكرة وتبادل الآراء مع المشاركون للخروج بخطه موحده لتنفيذ حملة توعية شاملة بمخاطر الطواهر السلبية وأثرها على المجتمع المحلي وذلك تحت شعار يدا بيد من أجل مستقبل أبنائنا.

وأشادت الوكيلة خديجة باكريت بدور الراعي الرئيسي للورشة والحملة بشكل عام الأستاذ محمد علي ياسر محافظ محافظة المهرة على ياسير محافظ محافظة المهرة ودعمه الامامحود لمثل هذه الأفكار الهدف إلى حماية المجتمع المحلي من الطواهر السلبية.



الأستاذ فايز علي سهيل وعدد من المهرة. الشخصيات الاجتماعية أكد الأمين باكريت الوكيل المساعد لشؤون العام بن نمير على أهمية هذه الورشة من حيث الموضوعية المرأة المشرف العام على هذه الورشة أن هذه الورشة التحضيرية والهدف السامي في محاربة الحملة أن هذه الورشة التحضيرية استهدفت عدد من المكاتب الحكومية الطواهر الدخيلة على المجتمع

دشن الأستاذ سالم عبدالله نمير أمين عام المجلس المحلي المهرة اليوم فعاليات الورشة التحضيرية لحملة التوعية الشاملة بمخاطر الطواهر السلبية الدخيلة على المجتمع المهرى المقرر انطلاقها خلال الأيام القادمة.

وفي افتتاح الورشة التي نظمها مكتب الوكيل المساعد لشؤون المرأة الأستاذ خديجة باكريت بدعم من السلطة المحلية بحضور عضو مجلس الشورى الشيخ توكل ياسين ووكيل المحافظة الشيخ صالح بن عليان ووكيل المحافظة للشؤون الفنية المهندس سالم العبوبي ومدير عام مديرية الغيضة الأستاذ سالم عوض سعيدان ومدير عام الشؤون الاجتماعية والعمل

الوكيلة المساعدة لشؤون المرأة تدشن دورة تمكين المرأة في بناء السلام وحل النزاعات



من جانبه عبر الأستاذ سالم سويلم عن شكره لمنظمته بجهوف الألمانية وجمعية وحدة شباب المهرة على إقامتهن لهذه الدورة والتي تستهدف ٢٣ متدربيه من مختلف نساء المحافظة لمدة ٤ أيام، مؤكداً وقوف مكتب الشؤون الاجتماعية والعمل ودعمه لكافة الفعاليات التي تتنمي قدرات الشباب وتسعي لتطويرهم.

وقال سويلم أن النساء أساس وعماد المجتمع وعليهن تقع مهمة التربية وترسيخ المبادئ في الطفل منذ نشأته وهي الأم والأخت والأخ والأستاذة والمربية.. شاكراً قيادة السلطة المحلية بالمحافظة ممثلة بالأستاذ محمد علي ياسر على دعمه لمنظمات المجتمع المدني.

بدوره أوضح الأستاذ صامد رعفيت أن منظمة بجهوف بقصد إقامة الكثير من الفعاليات الداعمة لعمليات السلام الشامل بالتنسيق مع قيادة السلطة المحلية بالمهرة ومكتب الشؤون الاجتماعية والعمل.

دشت الوكيلة المساعدة لشؤون المرأة بمحافظة المهرة الأستاذة خديجة باكريت، اليوم، دورة تدريبية حول تمكين دور المرأة في بناء السلام وحل النزاعات، والتي تقييمها جمعية وحدة شباب المهرة بتمويل من منظمة بجهوف الألمانية بالشراكة مع منتدى التنمية السياسية.

وفي فعالية التدشين التي حضرها نائب مدير عام مكتب الشؤون الاجتماعية والعمل الأستاذ سالم سويلم، ومديرة مكتب تنمية المرأة الأستاذة لبني كلشات ومنسق مشروع تعزيز الحكم المحلي وبناء السلام الشامل الأستاذ صامد رعفيت، أشارت الوكيلة المساعدة باكريت بأن المرأة أكثر تأثراً بالصراعات والنزاع ويقع على عاتقها الكثير من المهام إضافة إلى مهمة التربية منذ نشأة الطفل، ويجب أن تكون شريكة في بناء السلام وحل النزاعات.

زعيمة أم المدائن

حاورها : خديجة حسن بن شهاب

مع أشواق مبارك بن عوشن



أن تتقلد جميع المناصب وتكون محمد علي ياسر التي تدعم انشطة ناجحة اسوة باخبيها الرجل ، وفعلاً دائرة تنمية المرأة وتتولى الكثير من الان أصبحت أنا في المجلس المحلي الصعوبات .

بالمديرية وكذا عدد من النساء 7) كلمة الأخيرة تودين ارسالها من خلال سطور صحفتنا؟

ومراكز دحو الأممية وعندنا ايضاً مراكز ومتضائل للخطابة وكذا وفي قنواتي المرأة هي كل المجتمع موجود نساء تجار يعملوا عبر وإذا صلحت المرأة ونجحت فكل موقع التواصل والتسويق المجتمع قائم وناجح وفعال واتمنى الإلكتروني فنحن طموحنا أن نرى المرأة في قشن من انجح النساء التوفيق والنجاح .

ومن خلال صحفتكم انتكم كقيادات

6) ماهي أهم الصعوبات التي نسوية أنا فخورة بكم وأشكركم على تواجهكم في مجال عملكم الحالي؟

الحمد لله في مديرية قشن مقارنة وأنا سعيدة جداً وتشيرت فيه بالميريات الأخرى فيها في تشجيع

القوية انت لا تمثلي نصف المجتمع قشن من يذهب للغيبة لإكمال

تعليمهن الجامعي طيلة هذه السنوات، والآن الحمد لله تم افتتاح المجالات حتى أنها تفوقت على كل

قسم مركز التعليم المفتوح هنا في النساء في المحافظات الأخرى حيث قشن يخدم اربع مديريات (حصوين

- قشن - سيدبوت - المسيلة) وأن تنمية المرأة و kokil مساعد لشؤون شاء الله ينجح ويكون حافز

لحصول المرأة على التعليم ومن هنا نحيي كل امرأة مهرية وكذا الجامعي .

ومن حظي أن نفس السنة التي المقيمين في محافظة المهرة .

عينت فيه عين اياخ العزيز وأقدم كذلك كلمة شكر وعرفان فيصل أحمد حازم الجدهي مدير عام لمديرية قشن الذي كان له الفضل

الكبير في دعمي وتشجيعي وكان لي وكذا أبي (الله يطول بعمره) هدفه النبوش بالمرأة ووقف إلى

جانبي بشكل كبير وفتح لي مكتب بمبني السلطة المحلية ولن أقدر أن طموحاتي ولا اقدر ان افي حقهم

واحمد الله ابني ابنتهم .

زعيمتنا امرأة من طراز جديد كان لها طموح كبير بالتغيير والارتقاء بمديرتها وبنات جنسها حلمت ورغبت في اشياء كثيرة ولكن لم تستطع تحقيقها أو الحصول عليها ، ولكن لم تتخلى عن حلمها بل اجتهدت ونالت للوصول إلى مكان اتخاذ القرار وهنا قامت بتحقيق احلامها التي طالما حلمت بها ... هذه المرأة التي تعتبر من القيادات النسوية البارزة في أم المدائن (قشن) كان لنا شرف اللقاء بها وتسلیط الضوء عليها من خلال طرح عدد من الأسئلة التي اجابت عنهن بكل رحابة وطلاقاً .

الأخت أشواق مرحبا بك ضيفة في صفحة من صفحات صحفتنا وفي عدتنا هذا ونحب أن تعرفي :

- 1) عن نفسك وحالتك الاجتماعية وصنفك الوظيفية ؟
- اشواق مبارك على عوشن ، الحالة الاجتماعية مطلقة مدبرة إدارة تنمية المرأة بمديرية قشن .
- 2) ماهي بداياتك المهنية منذ أن كنتي طالبة للوصول إلى منصب هذا ؟
- بداياتي عندما كنت طالبة في قشن من أول ابتدائي وحتى الثانوي حيث درست في مدرسة الفاروق وهي أكبر المدارس في مديرية قشن وهي عبارة عن مجتمع تعليمي كبير بالمديرية ، بعد تخرجي من الثانوية أكملت دراستي الجامعية عن بعد تخصص دراسات إسلامية كلية الآداب جادة العلوم والتكنولوجيا .
- بدأت العمل كمعلمة متقطعة في مدرسة الفاروق ، ثم توظفت في عام 2007/2008م وبعدها مسكت قسم تعليم الفتاه بمديرية قشن وفي 2014 م تم تكليفني بإدارة مدرسة الفاروق التي اعتبر أنا أحد طالباتها فقد تربيت وترعرعت فيها منذ أن كنت طالبة بالصفوف الابتدائية والثانوية ومن ثم معلمة واصبحت مديرية في الفترة من 2014-2019 م ، في عام 2019 م قدم لي اقتراح بأن أكون مديرية تنمية المرأة بالمديرية وفي اكتوبر من نفس العام صدر قرار التعين بذلك
- 3) كونك صغيرة بالسن وك مديرية مدرسة بنات ما أهم الصعوبات التي كانت تواجهكم آنذاك ؟
- أهم الصعوبات التي واجهتني أثناء تولي مهام مديرية مدرسة الفاروق بالإدارة المدرسية حيث اتنى لم اتدرج من وكيل إلى مدير وإنما هي في تكريمي الشخصي وكيف أصبحت مديرية مباشرة . وبعدها أفك وأطور في المدرسة التي درست وعملت بها ، فنانا حاولت خلال خمس سنوات أن أوفر الشيء الذي لم يكن موجود بالمدرسة أو انحرفت منه
- صغيره في السن وحديثة العهد بفاعلية في المجتمع وهذا ما نسعى إليه .
- وقد كنت في نزوة ناجحي في إدارة المدرسة والكل كان غير متوقع أن أنجح في الإدارة كوني اولاً امراة صغيرة في السن وحديثة العهد بالإدارة المدرسية حيث اتنى لم يتحقق ذلك .
- 5) ماهي أهدافكم وطموحاتكم للنهوض بالمرأة في مديرية قشن ؟
- أهدافنا وطموحاتنا بالنهوض بالمرأة وتنمية قدراتها ونراها حيث انتقلت إلى إدارة تنمية المرأة مشاركة في عدة مجالات . نزيد المرأة المحلية بالمحافظة بقيادة المحافظ وأنا في نزوة نجاحي وخفوة مني

عادة قضم الأظافر عند الأطفال - الأسباب والحلول



حوالي 60% من الأطفال و45% من المراهقين يقومون بضم أظافرهم نعم. فضم الأظافر من أكثر العادات العصبية شيوعاً والتي تتضمن أيضاً مرض الأصابع، والعيث بالأنف، وتقطيع الشعر... إلخ، غالباً ما تبدأ مشكلة قضم الأظافر في الطفولة، وعلى الرغم من أنها تصيب أقل انتشاراً بعد سن الثامنة عشر، إلا أنها ربما تستدرب بعد البلوغ، والسؤال: هل قضم الأظافر مشكلة تتطلب التوقف تماماً وتنسليها؟ هل قضم الأظافر عادة مكتسبة؟ وما هي أسباب هذا السلوك؟ وكيف تعالجه؟ هذه الأسئلة سنجيب عنها هذا المقال.

بِقَلْمِ خَدِيجَة بْنِ شَهَابٍ

يُكَوِّنُ هذَا قَصِيدَكَ الْأَطْفَالَ، الْأَدْوِيَةَ الْمَرْأَةَ يَمْكُنُ استَخْدَامَهَا فِي مَرْحَلَةِ مُتَقدِّمةٍ مِنْ عُمْرِ الْأَطْفَالِ عِنْدَمَا يَكُونُ فِي الْمَرْحَلَةِ الْابْدَاهِيَّةِ مُثَلًا، وَعِنْدَمَا يَرِيدُ هُوَ أَنْ يَتَوقَّفَ. (اقرأ أيضاً: التعامل مع الطياع والعادات الخاطئة التي يكتسبها طفلك) وإذا وجدت لديه استعداداً أو رغبة في التخلص من هذا السلوك فيمكنك أن تفعلي الآتي: اتفق معه على عالمة سرية لتنبيهه عندما يضم أظافره كلامة سر أو لمسة خففة على الذراع... إلخ. المسمى فقايات أو ضعي له لواصق طبلية على أطراف أصابعه، ويمكّن أن تفعلي ذلك بأظافرك أو يأخذها أيضاً قاتلة له: أخشى أن أنسى وأقوم بهذا الفعل. أريد أن يكون مظهر أظافري جميلًا». اتفق معه على أسلوب للتحفيز: وإذا أحرز تقدماً، اتفقلي إلى الاتفاق التالي وهو أنه إذا طالت أظافره بحيث كان هناك احتياج إلى قصها فستكون هناك جائزة كبيرة، ولا تنسى العناية بأظافر صغيرك....

لا يتغير وما نرافقه أو نترعرع هو السلوك وليس الطفل. شجعه على التعبير عن مشاعره وأفكاره دون قلق، من خلال: الرحلات والألعاب، الرسم الذي يعد وسيلة رائعة يعبر بها الطفل عما بداخليه، أو أي هواية يحبها لتنقص توثره بدلًا من لجوئه إلى تفريغه عن طريق قضم أظافره، التحدث معه وليس إليه، مشاركته في أنشطته وإشراكه في أنشطة الأسرة. شخصي وقتاً للعب معه لأن الطفل ثم الحل، قلمي أظافره بانقطاع حتى لا يكون هناك ما يقضمه. (اقرأ أيضًا: كيف تقلمي أظافر طفلك) لا حظلي حتى وإن يقوم بالسلوك، وحاولي تشتيت انتباهه بمشاركةه لعبة ما أو التحوار للأطفال، لأن اللعب هو الحاجة الغريزية الأولى للطفل بعد تناول الطعام والشراب، حيث يتحقق له المتعة ويكون له أبلغ الآخر في عاجل القلق والخوف الموجود داخله أهديمه سوء هذه العادة وأفرها على صحته وتشويهه تتوثره وادفعها للاستمرار في السلوك المروض. ساعديه على تعديل مشجعه ثبات الثقة في نفسه، لا تعاقبه فهو سلوك لاوع، أي تدخل مباشر منه كدهان الأصابع بدواع من، أو ذي رائحة كريهة سيكون بمثابة عقاب، فالحاجة تأتي في العقابل والتواب، فالحاجة ثابت

مثل: «أصدقائي يسخرون من شكل أظافري» أو «المدرسة قالت لي أن هذا الفعل سيء» فإذا لم يكن مستعداً الآن، فلا يأس من الانتظار ولو حتى لشهور، وأنّه إلىك بعض الأفكار والنصائح لتساعدني على التخلص من هذه العادة السيئة: ابحثي عن سبب قلقه وتعالجي معه، فهنّاكم المهم أن تنتقلي من موقف الصراع مع طفلك حول هذه العادة إلى موقف الرغبة في الفهم أو لا ثم الحل، قلمي أظافره بشدة بحثي لا يكون هناك ما يقضمه. (اقرأ أيضًا: كيف تقلمي أظافر طفلك) لا حظلي حتى وإنه ليسهل عن الأمر الذي يقتله، ولا تلتفتى انتباهه بمشاركةه فقد يكون مجرد الكف عن حماولات إثناء التظاهر عن سلوك ما دفعه له لإيقافه، بينما تظل محاولات منه بآي شكل، إضافة إلى هذه العادة وأفرها على صحته وتشويهه تتوثره وادفعها للاستمرار في السلوك المروض. ساعديه على تعديل مشاعره تجاه نفسه، وأغمره بالحب والحنان، واحذر من استخدام الحب كاداة في العقاب والتوب، فالحاجة تأتي في العقابل والتواب، فالحاجة ثابت

ربما يتسرّب إلى الطفل شعور أنه اعتدى على أنه وأنّه في المقابل تعاقبه بالحرمان من اللعب، وبالتالي يكتون لديه في اللاشعور رغبة مضادة لأن يعتدي على نفسه بالبعض عقاباً لنفسه. متى تحتاجين إلى مساعدة متخصصة؟ إذا كان يقوم بضم أظافره بشدة بحثي يخرج نفسه، أو إذا كان قضم الأظافر يمكّن أن تكون.. إذا كان طفل القلق التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين الطفل وبين والديه أو بين الطفل وأقرائه، انتقال الطفل من مرحلة الرضاعة والتي يكتون فيها مرتبطة بأمامه بدرجة كبيرة إلى الاختلاط بالمجتمعخارجي في محظي الأسرة، حدوث تغيرات كثيرة في حياة الطفل في وقت واحد كالذهاب إلى المضمار أو إصابةه بمرض جسماني طويل المدى، أو وصول مولود جديد للأسرة والذى قد يعتبر صدمة شديدة للطفل، المرحلة الفرعية المتأخرة عند الطفل «أي بداية السنة الثانية»: عندما تظهر أستانة قبل كل شيء، يجب أن يصبح طفل مستعداً تماماً للتخلص من هذه العادة، وتركين منه رغبته في ذلك، إما بطلب مساعدتك بتشكيل مبادرات أو بإظهار رغبته في أن يتخلص منها بعبارات ووصل إلى إيمانها صحيحاً، ونتيجة لهذا

تَزَهُرُ الْحَيَاةُ كَمَا تَزَهُرُ أَفْكَارُنَا بِالْأَمْلِ وَالْوَعِيِّ وَالنَّاقَةَ، تَزَهُرُ بِلَادِنَا بِالْتَّعَاوِنِ وَالْعَدْلِ وَالْجَادِ وَالْأَفْكَارِ النَّاقِةِ وَالْمُتَجَدِّدةِ، يَنْتَهِي نَخْرُونُ نَصْرَنَّ بَنَيَّنِي نَقْلَ مَا فِي وَسْعَنَا مِنْ أَجلِ النَّجَاحِ وَحَلْقَ حَيَاةِ كَرِيمَةِ لَنَا وَلِلْوَطَنِ، لَا تَنْخَالُ وَلَا تَنْكَاسِلُ وَلَا تَجْعَلُ الْمَاضِي يَسْلُبُ مِنَ الْحَاضِرِ أَوْ يَقْفَعُ عَيْنَهُ فِي طَرِيقَتِنَا تَحْلِيَّةً، يَجِدُ أَنْ تَنْبَعُ بِسَمَتِنَا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، بِصَسَّةِ شَرْفٍ وَرَغْفَةٍ، بِصَسَّةِ كَفَاحٍ وَنَخَاجٍ، بِصَسَّةِ أَمْلٍ وَعَدْلٍ، يَجِدُ أَنْ تَنْكُونَ الْأُولَى لِلْإِرْدَهَارِ الْعَلَى وَالْعَلَى فِي هَذِهِ الْوَطَنِ، فَنَحْنُ أَبْنَاؤُهُ وَاجْدَرُ مِنْ غَيْرِنَا بِبَيْنَانِهِ

فِيهَا مِنَ الْبَلَادِ وَالْغَيَّابِ أَنْ تَنْتَهِي فِي الْمَحِيطِ لِيَكْتُسِبَا غَيْرَنَا وَيَنْتَهَا عَلَى الْمَالِ: تَنْحَنِ منْ نَجْبِ لِأَنْسَنَا الْتَّعَابِ وَالْمَعَابِ، فِي الْحَقِيقَةِ تَنْحَنِ بِحَاجَةِ مَاسَّةٍ لَأَنْ تَكُونَ لَكَ مَا هُوَ مُؤْلَمٌ وَمُهَزَّنٌ وَسَلِيلٌ. لَتَنْتَهِي هَذَا نَضْعَفُ نَطْلَهُ وَنَتَنْبَهُ إِلَيْهِ، وَجَهِيَّهُ إِلَيْهِ بِكَلَامَاتٍ مُشَجِّعَةٍ تَنْتَهِي الْمَوْضُوْعَ بِكَفَرَهُ أَنْتَهِيَّهُ بِصَلَابَةٍ وَسَجَاهَةٍ بِمَوْاجِهَةِ الْحَيَاةِ بِكَلَامٍ صَعَابِيِّهِ، نَحْنُ نَتَحَلَّ طَاقَاتِ إِيجَابِيَّهِ بِبَكَيَّاتِ كَبِيرَهُ جَدًا وَهَاهَاتِنِ الْقَضَاءِ عَلَى الْمَطَاقَاتِ السُّلْبِيَّةِ الْمُتَنَشِّرَةِ بِكَفَرَهُ هَذِهِ الْفَتَرَةِ، نَحْنُ خَلَامَ هَشَّةٍ بِدُونِ الْحَيَاةِ لَنَنْتَرِي الْحَبِّ عَلَى وَطَنِنَا وَعَلَى أَنْفُسِنَا وَأَنْقَدَسَانَا، لَنَحْمِي حَمَاءَهُ وَمَهْجَهُ، تَسْتَحِقُ مِنْ أَجْلِهَا أَنْ تَنْدِلُ قَصَارِيَّهُ جَهَدَنَا لِلْوَصُولِ إِلَيْهَا. تَزَهُرُ الْحَيَاةُ بِقَدْرِ الْحَبِّ الَّذِي نَفَرَسَهُ فِي قَلْبِهِ رَغْمَ مَرَارَةِ الْوَاقِعِ، نَحْنُ نَصَارَعُ أَنْقَسْنَا لِنَبْقَى عَلَى قِيدِ الْحَيَاةِ نَتَكَبَّسُ

يَدًا بِيَدٍ لِنَصْعَ الدَّغْ الْمَشْرِقُ

بِقَلْمِ صَفَاعَ بِاعْبَادِ

بِقَلْمِ قَمَرِ الْهَدَارِ

فَإِذَا انْقَطَعَ تَاجِلُ الرَّحَلَاتِ وَالْمَزَهَرِيَّاتِ بِجَانِبِ الطَّبِقِ الْمَحْلِيِّ وَالْحَجَوزَاتِ، وَأَهْمَلَ التَّرْتِيبَ وَأَلْغَيَتِ بالكَرِيمَةِ وَالْكَاكَاوَ؟ أَمْ يَكْتُفُونَ بِزَرْطِ الطَّرَبَيَّاتِ، وَعَادَ أَهْلُ تَلْكَ الْجَنَّةِ إِلَى الْأَرْضِ وَطَفَحَ الشَّايِ فِي الصَّوْنَوْنِ سَرَابِيَّهُمْ، وَسَكَنَتُهُمُ الْكَابَةِ، وَانْقَطَعَ وَالْأَوَانِيَ الْمَخْرَمَةِ وَالْمَقْرَمَةِ؟ .. وَهُلْ عَنْهُمُ الرَّضَا الَّذِي يَضْفِي الْبَرِيقَ عَلَى يَزِيدَ اجْتِهَادَهُمْ فِي الْذَّكَرِ وَالْإِسْتَغْفَارِ بِيَوْمِهِمْ.. وَيَعْلَمُ الْخَيْرَ مَدْرَارًا فَوْقَ الْذَّي يُغْبَبُ عَنْ صَفَحَاتِهِ بِانْقَطَاعِهِ مَوَانِهِمْ.. وَغَابَتْ عَنْ مَلَامِحِهِمْ مَسَحَةُ الْجَمَالِ شَبَكَاتِ الْإِتَّصَالِ الَّتِي يَأْعَدُهُمْ لِوَاعِهِمْ الْمَالَكِيَّ الَّذِي تَسْبِيْهُ عَلَيْهِمْ فَلَاتَرْهُمْ.. وَيَرْبُرُونَ الْأَخْمَاسَ فِي الْأَسْدَاسِ إِلَى فَمَاذا يَفْعُلُونَ حِينَهَا يَا تَرَى؟.. هُلْ حَيْنَ أَوْبَةٍ وَهُمْهُمُ الْكَبِيرُ مِنْ جَدِيدِهِمْ.. يَسْتَمْرُونَ فِي الْحَرْصِ عَلَى وَضَعِ الْوَرَوْدِ الْأَنْتَ.. كَيْ لَا تَزُولَ النَّعْمَ



د/ مصطفى جمعان بن عويض العجيري
أخصائي باطنی بمستشفى الغيضة - المهرة

تليف (تشمع) الكبد

يعتبر تليف الكبد من الامراض الشائعة في مجتمعاتنا و كثيراً ما نصادف المرضى المصابين بالتليف الكبدي سواء كان ذلك في العيادات الخارجية أو في أقسام الرقود بالمستشفي و سبب هذا الانتشار هو لكثره وجود الأسباب التي تؤدي إلى التليف الكبدي ، و نتيجة لأهمية هذا المرض و تأثيره على هذا العضو الحيوي و المهم في جسم الإنسان يسرني أن أقدم هذا المقال الموجز للقراء الكرام لمعرفة ماهية المرض، أسبابه، كيفية حدوثه، أعراضه، مضاعفاته و لمحة بسيطة عن العلاج و الوقاية من خلال التوصيات بتناول الطعام الصحي و نمط الحياة الواجب إتباعه . و نتمنى أن تتم الاستفادة من هذا المقال .

السكر بالدم في حدود الطبيعي .
ان الحديث عن تليف او تشمع الكبد يحتاج الى فحص كثيرة لمعرفة اثار هذا المرض على صحة الانسان ، و لكن من خلال هذا المقال المتواضع نتمنى أن تكون قد اوصلتنا أهتم ما يمكن معرفته عن هذا المرض و كيفية الوقاية من الاصابة به ، و بالأخير ندعوا الله ان يمن عليكم بالصحة و يلبيكم لباس العافية و النقوى ، على ان تلائم الحالات المتقدمة فيحتاج المريض الى زراعة الكبد . كما أن الالتزام بالوصيات من اتباع غذاء صحي و الآمن ، الابتعاد عن الممارسات السيئة كتناول المشروبات الكحولية و تناول القات و عدم تناول الدواء إلا باستشارة طبيب ، الرياضة و محاربة السمنة و ضبط مستويات أخرى .

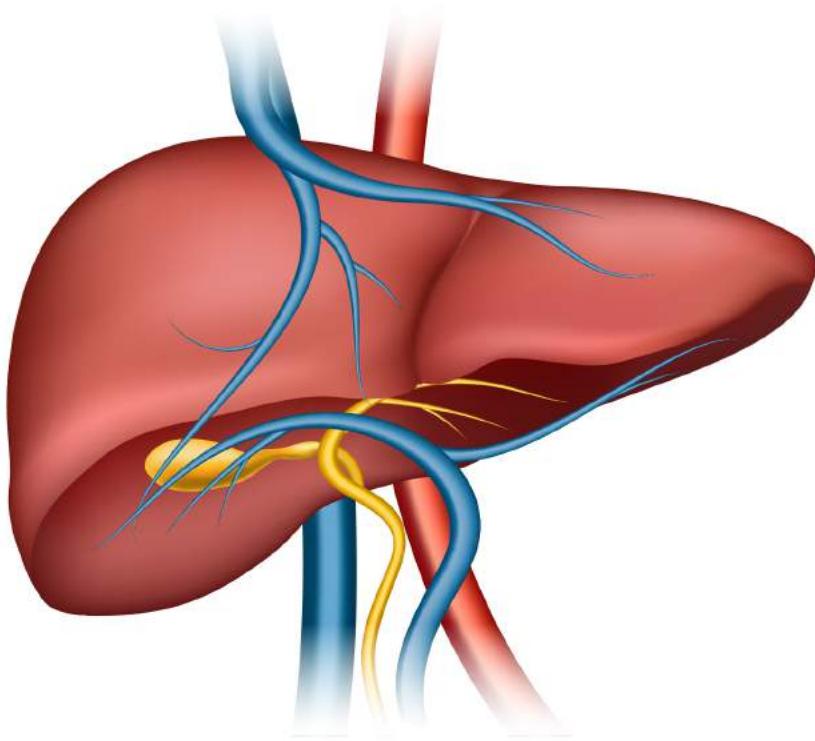
مجموعة من الخيارات الدوائية لازالت فعالة في تخفيف الاعراض و منها ،أخذ الادوية التي تخلص الدماغ من السموم ،أخذ الادوية التي تخلص الجسم من السوائل الزائدة ،أخذ الادوية التي تخفف الضغط داخل الاوردة الكبدية و الوريد البابي و عدم تناول الادوية التي تؤثر سلباً على الكبد ، الحد من تناول الاملاح و البروتينات ، و في الحالات المتقدمة فيحتاج المريض إلى زراعة الكبد . كما أن الالتزام بالوصيات من اتباع غذاء صحي و الآمن ، الابتعاد عن الممارسات السيئة كتناول المشروبات الكحولية .

يتعد علاج التليف الكبدي على تناول القات و عدم تناول الدواء إلا على علاج العامل و المرض المسبب للتليف الكبدي ، فهناك

في البطن .
• تجمع السوائل في القدمين .
• من مضاعفات التليف الكبدي ممكن ان تقسم الى :
• التزيف من الدوالى في المريء و المعدة ، نتيجة لارتفاع ضغط الدم في الوريد البابي .
• التهاب القنوات الصفراوية العفوي .
• الاعتلال الكبدي الدماغي ، نتيجة زيادة السموم بالدم .
• المتلازمة الكبدية الرئوية ، و المتلازمة الكبدية الكلوية .
• سلطان الخلية الكبدية .
• يعتمد علاج التليف الكبدي على وجود الاعراض ومرحلة المرض و على علاج العامل و المرض المسبب للتليف الكبدي ، فهناك

نتيجة تراكم الدهون في الكبد ، و يصاحبها تنقح عن اصابة الكبد بأمراض مزمنة و يتم فيها استبدال النسيج السليم و الطبيعى للכבד بنسيج ليفي ذنبى و عقارات متعددة مما يؤدي إلى توفر الكبد عن القيام بوظائفه الحيوية . و الكبد هو ذلك العضو الموجود في أعلى البطن تحت القفص الصدري من الناحية اليمنى للجسم (تسمى المنطقة تشرىحا بالمرافق الابين) ، و يزن حوالي كيلوغرام و نصف الكورتيزون .
• تشمع القنوات الصفراوية البدائى .
• التهاب القنوات الصفراوية المتصلب الاساسى .
• التهابات الكبد المعناعية الذاتية .
• داء ترسيب الاصبغة الدموية المتلازمة الكبدية الكلوية .
• الوراثي ، زيادة نسبة الحديد في الدم ، ويسون ، زيادة محتوى النخاس في الكبد .
• التشمع الناتج عن فشل عضلة القلب .

• الادوية و المواد السامة .
• الدوى بأنواع معينة من الطفيليات مثل البلهارسيا .
• اسباب لفري نادرة
لا تظهر اعراض المرض دائمآ في المراحل الاولى من تشمع او تليف الكبد ، اما في المراحل المتقدمة فتشهد بعض من اعراض و علامات التليف الكبدي من بينها :
• فقدان الشهية .
• انخفاض الوزن و التعب .
• زيادة قابلية التزف بالإضافة لزيادة سهولة ظهور الكدمات على الجسم ، والتي تنتج عن حدوث تزف تحت الجلد وتنجم عن زيادة قابلية الشخص للتزف بشكل عام .
• البرقان .
• بول غامق اللون .
• التعب .
• حكة في الجلد ، وتنتج عن تراكم السموم التي لا تقوم الكبد بإزالتها من الجسم في الجلد .
• الاستسقاء ، وهو تجمع السوائل الكحولي ، يحدث ندوب بالكبد .
• التهاب الكبد الوبائي C & B .
• التهاب الكبد الدهني غير الكحولي ، يحدث ندوب بالكبد .



الحافظة / حليمة سالم علي سالم بالحاف

أكملت معها إلى ليلة 27 رمضان ختمت صوتك وإذا لم اكن بالبيت قالت اني اسمع صوتك في ايني والله الحمد وأيضاً صديقتي إذ كانا تنففنس على اختباراتي الوزارية لثالث ثانوي، وبعدما أكملت الامتحانات عادت الختم أول، حيث إنها كانت متقدمة مني لكن بفضل الله ختمت قبلها وهي ختمت الأستاذة إلى المنطقة عدتها وقتها عنها بالعرض(قراءة المصحف) . وأيضاً خواли كانوا الداعف لي لحفظ القرآن كلما ذهبت لهم يسالوني بطريقة موجدة (خلال شهر اعتمد 7 أجزاء وبعدها سافرت الأستاذة مرة أخرى وأنا أكملت المراجعة عند إحدى معلمات المركز، وأكملت المراجعة عند إحدى معلمات المركز..

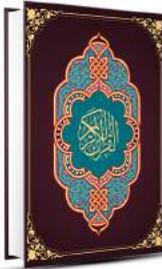
كنت أدرس حلقة طالبات وحلقة معلمات المركز، ولله الحمد ختم القرآن عندي اربع طالبات وتنفسني أن نكمل هذا المنشوار ... وأن أنا طالبة في كلية التربية تخصص إنجليزي ومدرسة حلقة قرائية... فلبيزة القرآن... كان الدافع والمشجع لي لحفظ القرآن أولاً والدي والدتي حيث كانت أمي وصل الله على نبينا محمد وعلى الله وصحبه وسلم.

التجارة الرابحة

يمكّن حلقة طالبات صغار وأصبحت لا أسمح كثيراً إلا في الإجازة ، وأكمل الحفظ إلى اين وصلت إلى سورة يونس وكل هذا الحفظ كنت أعرف القراءة الصحيحة لكنني لا أعرف القراءة الموجدة... إلا بعد ما جاءت الأستاذة القديرية بدرية حمود الوصابي من صنعاء وكانت في الصف الثالث الثانوي . فتحت طريق آخر مع القرآن الكريم من حيث التجويد والقراءة الصحيحة وخرجت من عندهم ذلك اليوم ابكي لما إعادني وتقوية حفظي لكن هي جسست معنا تقريباً أربعة أشهر فقط ثم سافرت معنا القراء المشهورين وأطبق قراءتهم لكن أنا أكملت معها الحفظ بالاتصال هي في صنعاء وأنا بالمهلة وخلال سنة حفظت شرة أجزاء وهذا إنجاز كبير لي وحفظت الجزرية في صف أول ثانوي ولكن حدث فاصل في صف أول ثانوي أعادني واقتصرت على إيجاد طرق مختلفة .. سافرت إلى إنجلترا في صيف تاسع ووصلت إلى سورة القصص .. ولكن أناها على معها قصة .. سافرت إلى سورة القصص وهذا السورة مهما حصل استاذنا وجاء به استاذ آخر وكانت في تلك الفترة حفظي سمع اعطاني الأستاذ أنا مجرد طالبة رغبت في حفظ القرآن عندما ان الاستاذ الآخر سمعت عنده تلك نص الصفحة وكان حفظي ضعيف لأنني خائفة عائشة مشخفي لم تكن قام الاستاذ بمحضك مني قال كم أنت بخيبة ادام البنات . انصدمت من كلمته ما استمعت له واخبرته بأن الأستاذ اللي كان قبله اعطاني نص صفحة وما على إلا التنفيذ .. البنات يضحكون معه وخرجت من عندهم ذلك اليوم ابكي لما قال لي ذلك ، ووعدت نفسى بأنني لأبد ان اتغير وبالغفل تغيرت وأصبحت أحافظ أكثر حفظي مني . وبعدها بدأ حفظي يسوء واتغير كثير من الحلقة إلى إن وصلت إلى سورة الممتلكة كنت في صف سادس وهذه السورة مهما حصل لا أنها على معها قصة .. سافرت إلى سورة القصص .. سافرت إلى سورة القصص وهذا السورة مهما حصل استاذنا وجاء به استاذ آخر وكانت في تلك الفترة حفظي سمع اعطاني الأستاذ

بدأت رحلة النور .. رحلة القرآن الكريم

أروى مبروك دوامة



وارق ورتل كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها). وكان من أهدافي هو إتقان الحفظ وتتبنيه جيداً، ولكنني أدخل ضمن ما نص عليه رسولنا الكريم (خيركم من تعلم القرآن وعلمه).

وكانت هناك صعوبات قليلة في مرحلة حفظ القرآن من أهفها النساء وانشغال بأمور الدنيا. كانت ملزمة اهلي لي وتشجيعهم وتوفير جميع سبل الراحة وكل ما يلزم عوامل نفسية ساعدتني لحفظ القرآن الكريم.

وفي الختام من لا يشكر الناس .. لا يشكر الله ... لا يمكن أن ابني كلامي من غير ما اذكر فضل اناس لولام لما كنت أكملت حفظي بعد خليل الله علي، أولهم أمي وابي فجزاهم لا يوصف بكلمة فتشجيعهم واعتهم كان كفيل بتوسيعي

بعد توفيق الله.

أشكر أخواتي وعائلتي وصديقاتي في الله قال تعال (أاصبر نفسك مع الدين يدعون ربهم بالغفار والغفران وربidon وجهه) أشكر كل معلماتي كل من علمتني حرقاً .. أشكراً إدارة المركز فهي كانت السند في كل لحظة ... أشكراً إدارة المركز فهي كانت السند في كل لحظة ... أشكراً كل فرد فتح لي قلبه ، كل كف امتدت لي بالداعاء عن ظهر غريب اعاجزة عن وصفكم بالكلام فترجمتها بالداعاء.

صادقة.. دعوة خالصة رُفعت للمولى .. فقلت .. يا مَنْ ترضي بالقليل وتُجْزِي بالكثير . توالت السنين بين الدراسة وحلقات هنا أكملت سعادتي عند اكتمالي لحفظ القرآن الكريم ، وبعد أن أكملت مرحلة الثانوية والدبلوم . هنا بدأت قصتي مع القرآن وبشكل فعلي ومنظم بدخلت مركز الهدى ثم انتقلت إلى مركز حسنسات وبدأت علاقتي مع حفظ القرآن من العام 2016م

حضرت الحلقات القرآنية، ودرست القرآن في حلقات الأطفال .. وهكذا تناولت السنين بين الدراسة وحلقات هنا تم اختياري كي أكتب قصتي مع القرآن وقف قلمي ... فانا لا اعلم مادا اكتتب وكيف ابدأ بقصتي .. انتظرت أيام وليلي افكر كيف اعبر عما بداخلي من وصف دقيق يختص بمرحلة دامت طويلاً مع القرآن دعوتك اليوم لعرس ايماني ... لااحتفل محكم بإنجاز ... بقصة حب عن شهلاً لمدة 5 سنين ... قصة حب تبدأ بغير يتنفس وجل في اول عام حفظ 5 اجزاء وهكذا توالت السنين في حفظ القرآن الكريم وكان جوابي دائماً قد اعطيت الدين عز حق علينا ٩٩

وكانت هذه دافعي الأقوى لحفظ القرآن وإن أقابل رب العالمين بحفظ القرآن . قال رسول الله (يقال لقارئ القرآن أقا

منذ أن بدأت مسيرتي مع القرآن كنت دائمًا أعيش بوحي مع القرآن بكل تفاصيله وبكل أحرفه ومعانيه ...

حين تم اختياري كي أكتب قصتي مع القرآن وقف قلمي ... فانا لا اعلم مادا اكتتب وكيف ابدأ بقصتي .. انتظرت أيام

الهدى ثم انتقلت إلى مركز بوعي بمجلس اللاماء ... ومساء أخذت به يومي ذكر الله ... رحني مع القرآن منذ السنين الأولى

من عمري، فقد كنت في السادسة عندما كانت أمي تحثني أنا وأخواتي على

ليلي صالح التميي



ومن هنا اوجه رسالة لجميع النساء في المهرة ان المرأة لا يمكن ان تجلس في بيتها بدون عمل فعليها أن تطور من نفسها وأن تدخل دورات وتعلم مشروع لدعم نفسها وأسرتها وعندما يكون لديك عمل تستقلين بذلك وتكون لك علاقات اجتماعية في المجتمع.

والحمد لله نجاحي هذا كان لأن شخصاً الفضل فيه أولئك امي وابي (الله يحفظهم) وكذلك رزوجي الداعم والمساند لي وكذا كل الشكر لنرجاحي لاستاذ غزوات للأعمال الخيرية في الهيئة ولم يبذل علينا بشيء.

ماريا سويت



مثل عدم توفر المواد الخاصة بالحلويات والمعجنات في الغيضة ولذلك تقوم بالطلب لها من المكلا وصنعاء، طبعاً لأن من صنعاء وقفت فيها بالمكان حللت على المركز الأول وبسبب فارق الصرف في العملات المرتفعة، وأنا إن شاء الله أحاول أن أفتح محل وأقوم بتوفير الأنواع والمأكولات الضرورية لذلك لأنني من النساء ماشاء الله بالمهلة تدربياً ونخرجوا من دورات صناعة الحلويات وهو بحاجة ماسة لتوفير هذه المواد.

ومن ضمنها أناقمت بالتدريب في دورتين لصناعة الحلويات نفذتها مؤسسة السبيل للأعمال الخيرية في برمانا مهنتي بيدي وكذا دوره الثالثة لم طبعاً في البداية وأجهذني صعوبات كون ابني جديدة على الساحة ولم اشتهر بسرعة وهذا تواجهنا صعوبات أخرى

بسكويت بالسمسم

لياس التميمي



طريقة التحضير :

- نخفق البيض مع الفانيлиا والسكر ثم نضيف الزيت والطحين والبيكنج بودر.
- نكور العجينة كور متوسطة الحجم وندحرجها في السمسم ونضعها في صينية مدهونة أو بها ورق زبدة ونضغط عليها لعمل حفة في الوسط باي شيء.
- ندخلها للفرن لمدة 10 دقائق أو لحد الاستواء وبالهباء والعافية .

المقادير :

- ثلاثة كؤوس من دقيق
- ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- كأس سكر
- كأس زيت
- 3 حبات بياض
- رشة فانيлиا
- سمسم
- وبالهباء والعافية .



تونك تفتح وشد بشرة الوجه

المكونات :

كوب من ماء مغلي قشور البرتقال - معلقه من لبان الذكر
ثم يحفظ في قارورة بخاخ.

طريقة الاستخدام : يتم بخ الوجه ثلاث مرات في اليوم.

ماء الأرز لتساقط الشعر وللبشرة

5- يكرر ذلك 3 مرات خالل
بشرة الوجه مرة واحدة يومياً، لكن
الأسبوعين الاولين ثم مرتين خالل
يجب الحذر، فقد يتسبب في جفاف
البشرة، يتم تجنبه في حالة البشرة
الجافة.

6- خالل 3-4 أسابيع، سيلاحظ
توقف تساقط الشعر، مع تقوية
جذور الشعر وزيادة المدعان.
واحتفاء القشرة.
يساعد على تفتيح لون البشرة.

3- تغمس قطعتين من القطن في
ماء الأرز البارد، ويستخدم على
المدة ساعتين على الأقل كي يبرد
وتجاعيد العين.

طريقة الاستعمال :

- عند الاستعمال تؤخذ الكميه المناسب للشعر : 1/3 او 1 كأس من ماء الأرز مع كمية 4 كؤوس من الماء ثم يترك قورا الى الثلاجة .
- يترك 15 دقيقة قبل الاستعمال للتخلص من بروادة ماء الأرز .
- يتم شطف الشعر بماء الأرز مع التدليك برفق. يترك من 45 دقيقة الى 90 دقيقة حد اقصى . على الشعر .
- يمكن الاحتفاظ بالرز الناتج اما للأكل او اعادة طبشه مره ثانية مع ماء جديد يكون هذه المرة 2 كأس من الماء الساخن قليلاً والاحتفاظ به كما السابق واستعماله ايضاً بنفس الطريقة .

- استخدامات ماء الأرز للعناية بالبشرة:

يحتوي ماء الأرز على الكربوهيدرات، والتي تساعد على إصلاح الشعر التالف حيث تعمل على تقوية جذور الشعر للحصول على شعر ناعم حريري. كما يساعد على علاج تساقط الشعر بشكل فعال وازالة القشرة من الشعر أيضاً.



سكرتير التحرير
سميرة خميس سلمان

رئيس التحرير
أبرار محمد جمعان حيدان

الإشراف العام
أمين محمد سالم بن عصمه

هيئة التحرير

خديجة حسن بن شهاب
دنيا عبد ميطان

ملاحظة :
الآراء والمقالات تعبر عن رأي كاتبها .

اللّتّوّاصل : 714551095 - 775922147
sawtalmaraalmahria2019@outlook.com



عطشى

بقلم / هدى يامزروع

عطشى ...
وما ماؤنا يُروي،
فقد تعبت مني المسافة،
هلاً جدت من وصلك؟
في الحجر حزني لشيءٍ
لستُ أملكه :
إذْ قَدِرَ اللَّهُ
أَنْ يَلْسُطَ مِنْ أَهْلَكَ
هلاً كتبت لقلبي
ما يصبره حتى اللقاء؟
بِحَقِّ الْحُبِّ..
مِنْ فضلكُ.
هلاً فَطَنَتْ لضيقِ
لَا يلاحظه.. إلَّا،
قُلْ لِي مَتَى تَاتِي إِلَى خَلْكَ؟
هَلْ صَرَّتْ تَرْكَ أَشْيَائِي..
تَغْبَرَهَا رِيحُ الْجَنُوبِ
إِذَا مَرَّتْ عَلَى ظَلْكَ؟
يَا نَائِمًا..

عن عطاشى الشوق

في دعة
أمنتْ حُبًّا..
لبستَ الغيب في جُلُكَ!
هل كنتَ منتظرًا
يومِ أَغْيَبَ بِهِ كِيمَا تَجَرَّدَ
خلا
كلَّ ما يملِكُ!
كيف استطعتُ
بعادًا هكذا صلْفًا،
بأي ذكرى بدأْتَ الحذفَ
من عقلك؟
بأي حلم ببنينا..
رحتْ تهدِهِ؟
أما سمعتْ هدايانا:
على مهلك؟
لا تذكر الصمت..
هذا الحجر أرقني
جدارًا أصبحتْ ما كانَ
من فعلك!

قصة معنوع لبس الذهب للنساء

يحكى انه ذات يوم أصدر الملك المدينة .. فلما حضر الحكيم نوافذ شعورهم ان صياغة المتألقى بمدى الفائدة الشخصية الكلمات فنحتاج إلى اتقانه التي سيجيئها من خلال اتباع الملك لن يطيلك الناس اذا كنت وعلم نحتاج إلى تعلمه في الكلام او الادفاع عنه.. ولاشي خطابنا التربوي والتعليمي يخترق القلوب كطف العباره لندعوا الى ما نزيد من خلال ربط وبدل الابتسامة وبين الخطاب المطلوب منهم بالمرغوب لهم وسلامةقصد.. قال تعالى:(ولو كنت فطا غليظ القلب لانقضوا من طرح المفروض عليهم وان نشر حولك).



قرار يمنع فيه النساء من لبس الذهب والحلبي والزينة، فكان لهذا القرار ردة فعل كبيرة وامتنعت النساء فيها عن الطاعة وبدأ التذرر والسطخ على هذا القرار وضجت المدينة وتعالت أصوات الاحتجاجات.. وبالغت النساء في لبس الزينة والذهب وأنواع الحلبي فاضطرب الملك واحتار ماذا سيفعل! فامر بعدد اجتماع طارئ لمستشاريه حضر المستشارون وبدأ النقاش فقال احدهم: اقترح التراجع عن القرار للمصلحة العامة ثم قال آخر: كلاماً تنظر لنفسها على أنها جميلة لا تحتاج إلى الزينة والحلبي فحال خوف، ويجب أن نظير لهم الحكيم للملك: الآن فقط يطيلك قوتنا.. وانقسم المستشارون إلى مؤيد ومعارض فقال الملك وتدرك اهتماماتهم وتطل من



شرب المزيد من الماء
علامات تدل على أنك بحاجة