

الأخبار

الوكيلة باكريت وقائدة الشرطة النسائية
ناقشان سبل دور المرأة الشرطية في الأسواق

الأخبار توقيع اتفاقية للتنقيف والتوعية من
مرض السرطان في محافظة المهرة



يوم خاص للمرأة
المهرية في أم المدائن
وتراثها العريق



معلومات عامة

ما هي فوائد
تمارين الاسترخاء



صحتك تهمنا

15 نصيحة
للحفاظ على صحتك
في رمضان



العدد

9

شهر إبريل 2021م

مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة

مشاكل وحلول أسرية

الطلاق
العاطفي
طريق إلى
الطلاق الحقيقي



كلمة رئيسة الصحيفة
أبرار محمد جمعان حيدان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ... وبهذا العدد الذي يعتبر أول عدد في سنة ٢٠٢١م وفي بداية عهد الصحيفة وللعام الثالث على التوالي أقدم شكري لأحمل طاقم في صحيفتنا المتواضعة والذي لولا جدهم المتميز لما وصلنا لهذا الرقي وعزمن واستمرارهن هو نجاح الصحيفة واستمرارها ولأن صوت المرأة المهرية له طابع خاص اقتنى أن يصل لجميع العالم حتى يروي كم أن المهرة تتصرف بنساء صامدات ومثابرات لديهن عزم وأصرار في النجاح ورفع كلمة الحق والوصول إلى القمة في كل مجال تطمح إليه المرأة المهرية ومع كل ذلك النجاح والرقي ما تزال المرأة المهرية متمسكة بعاداتها وتقاليدها العريقة ولهجتهم النادرة ففي كل مجال نرى أنها تتميز يوماً بعد يوم لذلك في أسطر هذه الصحيفة نأخذكم دوماً إلى نجاحات باهرة وشخصيات راقية وبازة في المجتمع وتصدر نجاح نلامس من كلماتها جهد وعناء وتعب وفرحة بالفوز والاحتفال بالنجاح و مأكولات مهرية وعصيره وكثير من المتنوعات والمأكولات المقيدة والمقادات الرائعة تخطتها انامل مهرية مبدعة لذلك نتفنن من جميع من يهتم بصحيفتنا القراءة الممتعة ونستقبل جميع المشاركات والمأكولات المقيدة حتى يسمع العالم صوت المهرة .

كما نهني الجميع بالشهر الفضيل شهر رمضان المبارك اعاده الله علينا باليمن والبركات ويرفع عننا وعن جميع المسلمين البلاء والوباء ويعقم الخير والسلام في محافظة المهرة خاصة واليمن عامة بذن الله

الوكيلة باكريت وقائدة الشرطة النسائية تناقشان سبل دور المرأة الشرطية في الأسواق

المهرة/المركز الإعلامي:
٢٠٢١/١١/٣١

ناقشت الوكيلة المساعدة مبالغة نقدية وأشياء ثمينة، والشكاوى المتكررة لشؤون المرأة بمحافظة المهرة الأستاذة خديجة باكريت، خلال لقائهما بهذه العصابات وذلك بما يساهم في حفظ الأمن والاستقرار.

كما بحث اللقاء سبل التيسير والتعاون مع إدارة الأمن والشرطة القريبة جميلة أحمد عبدالله، عدد من القضايا المتعلقة بعمل الشرطة النسائية وتفعيل دورها.

وطرق اللقاء إلى طبيعة المهام والأدوار التي يجب أن تقوم بها الشرطة النسائية في الأماكن العامة والأسواق، خاصة في ظل انتشار عصابات نسائية في أسواق المحافظة تحترف السرقة والتسلل وتعمل على ترصد ومراقبة النساء أثناء تجوالهن بالأسواق للتبعض وتقوم بسرقةهن خاصة الحقائب اليدوية والتي عادة ما تحتوي على

وأكملت الوكيلة باكريت، أن ممثلة السلطة المحلية بالمحافظة ممثلة بالمحافظة الأستاذ محمد علي ياسر، توقيع اهتماماً كبيراً بالقضايا التي تخصن المجتمع في إطار الجهود المبذولة للقضاء على القواهر السلبية المخلة بالأمن والسكنية العامة.



برعاية كريمة من الأستاذ محمد علي ياسر محافظ محافظة المهرة - رئيس المجلس المحلي الإدارية العامة لتنمية المرأة بالمحافظة تقيم فعاليات المهرجان والمعرض الثالث للأسر المنتجة بمناسبة عيد المرأة العالمي

المهرة/المركز الإعلامي:
٢٠٢١/٣/٥

أقامت الإدارية العامة لتنمية المرأة بمحافظة المهرة، أمس، المهرجان والمعرض الجماهيري الثالث للأسر المنتجة بالمحافظة بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الثامن من مارس، برعاية كريمة من معالي الأستاذ محمد علي ياسر محافظ المحافظة وبالشراكة مع اتحاد نساء اليمن. وفي حفل الافتتاح أشاد أمين عام المجلس المحلي بالمحافظة الأستاذ سالم عبدالله نمير بجهود الإدارة العامة لتنمية المرأة في إقامة هذا المعرض، مقدماً التهنئة للمرأة بعيداً العالمي الذي يصادف ٨ مارس من كل عام.

وأوضحت كشات بأن المعرض الذي يأتي بمناسبة اليوم العالمي للمرأة يتم فيه عرض منتجات متنوعة من ملابس وبخور وعطورات وأكلات شعبية، مشيرة إلى أن عدد الأسر المنتجة المشاركة في المعرض بلغت "٥٠" أسرة.

حضر فعالية الافتتاح مدير عام مديرية الغيضة الأستاذ سالم عوض سعيدان ومجموعة من القيادات النسوية بالمحافظة.

من جانبه أشاد عضو مجلس الشورى الشيخ توكل سالم ياسين بدور المرأة في كافة المجالات، معرباً عن سعادته بما شاهده في المعرض من منتجات مختلف الأسر المشاركة في المهرجان.

توقيع اتفاقية للتحقيق والتوعية من مرض السرطان في محافظة المهرة

المهرة/المركز الإعلامي:
٢٠٢١/٣/٤

جرى صباح اليوم الخميس، وأكمل بن نمير أن السلطة المحلية توقيع اتفاقية بين مؤسسة فينا خير للمدير التنفيذي ممثلة بالأستاذ محمد علي ياسر، محافظ محافظة المهرة، ستعمل ومؤسسة حضرموت لمكافحة السرطان على تقديم كافة أوجه الدعم السرطان، للتوعية من خطورة والتسهيلات لنشاط مؤسسة مرض السرطان في محافظة المهرة.

حضر مراسيم التوقيع، أشار إطار المحافظة، وستقدم الدعم خلال مكافحة السرطان في كامل لمؤسسة فينا خير لتنفيذ أمين عام المجلس المحلي عدد من البرامج والأنشطة بمحافظة المهرة، الاستاذ سالم عبد الله نمير إلى أن الاتفاقية تعد التوعوية في إطار هذه الاتفاقية.

نواة وخطوة أولى لإنشاء وحدة من جانبه ثمن رئيس مجلس أماء مكافحة السرطان في مؤسسة حضرموت لمكافحة السرطان في المحافظة، مشيداً بجهود مؤسسة السرطان الدكتور عبد القادر محمد حضرموت لمكافحة السرطان بازياد جهود السلطة المحلية في واهتمامها بمجال التوعية من تذليل الصعاب، خطورة هذا المرض.



حفيدة بلقيس في ارض مهري بن حيران



لطالما كان للمرأة دور كبير في حكم وإدارة شؤون اليمن بدءاً بالملكة بلقيس والملكة لميس والملكة نادين (شمس) والملكة أروى الصليحي في جبلة ومنها بقريب في ارض مهري بن حيدان ظهرت امرأة تولت منصب من مناصب الحكم في المحافظة وهي بذلك تعتبر أول امرأة في اليمن الجديد تتولى مثل هذا المنصب في الهيأكل المحلية للسلطة المحلية للمحافظات ، وقد تم اختيارها لهذا المنصب وكيل مساعد لشؤون المرأة لنشاطها وتفاعلها واخلاصها في عملها فكانت خير امرأة تتولى هذا المنصب فقد ابدعت واخلصت في عملها فهي بذلك تمثل كل نساء المحافظة ، وقد كان لصحيفتنا شرف استضافتها في هذه العدد وقمنا بتوجيهه عدد من الأسئلة وقد اجابت عليهن بكل رحابة وشفافية .

حاورها : خديجة حسن بن شهاب

لكن نحن وبمساندته السلطة المحلية بقيادة الاستاذ محمد علي ياسر محافظ المحافظة الوطنية للمرأة ، اتحاد نساء اليمن فرع المحافظة ، مع مكتب الشؤون الاجتماعية جمعيات النسوية ، ويتم رفع من قبلهم لنا الصواب .

س١: هل من صعوبات تواجهك كامرأة في هذا المنصب وخاصة أنك أحياناً تقومين بدور المحافظ والوكلا عـند غيابـ؟

في بعض الصعوبات تواجهها دائماً في العمل لكن بإمكاننا التغلب عليها بالتعاون مع الجميع والعزمية الحمد لله نحن

بالمهرة جميع القيادات بالسلطة متعاونة لذلك لن تواجه صعوبات .

س٢: هل لك طموح تودين تحقيقه على الجانب الشخصي؟

- الطموح الذي أطمح إليه قبل طموحي الشخصي أن أرى اليمن ومحافظة المهرة مستقرة وان يعيش الشعب بأمان وجود

كافـة المجالـات الخـدمـية من الصـحةـ حيث أنها شـريكـ أسـاسـيـ في التـقـيمـةـ وـشـرـيكـةـ

والـتـرـيـبـ وـطـرـقـاتـ وـالـعـيشـ الـكـرـيـمـ وـاستـقـارـ الرـجـلـ فيـ إـعـمـارـ الـأـرـضـ كـمـاـ هـيـ رـمـزـ السـلـامـ

بـالـعـلـمـ وـزـيـادـةـ مـنـ دـخـلـ المـوـاطـنـ لـيـعـيشـ وـالـحـبـ وـالـخـيـرـ،ـ تـحـيـةـ لـكـلـ نـسـاءـ الـمـهـرـةـ منـ حـيـاةـ كـرـيمـةـ كـوـنـ الـيـمـنـ غـنـيـةـ بـجـمـيعـ حـوـفـ وـحتـىـ منـعـرـ وـالـمـسـيـلـةـ،ـ تـحـيـةـ مـنـ

الـثـرـوـاتـ وـلـدـيـنـاـ مـوـقـعـ اـسـتـراتـيـجيـ هـامـ اـتـمـنـىـ مـنـ كـلـ الـقـيـادـاتـ فيـ الـيـمـنـ وـخـاصـةـ

الـذـيـنـ فيـ مـوـقـعـ صـنـعـ الـقـرـارـ أـنـ يـلـتـفـتوـ إـلـىـ وـالـتـسـامـحـ

ـ فـتـحـيـةـ لـكـلـ أـمـ وـأـخـتـ وـزـوـجـةـ وـمـرـبـيـةـ وـعـاملـةـ وـمـكـافـحةـ مـعـيلـةـ لـأـسـرـتـهاـ تـطـلـبـ الـعـلـمـ

ـ وـالـعـرـفـ تـقـدـمـ وـاجـبـ مـقـدـسـ فيـ مـسـاعـدـةـ

ـ الـآـخـرـينـ فيـ الـمـدـنـ وـالـأـرـيـافـ اـتـمـنـىـ مـنـ اللـهـ أـنـ يـعـمـ عـلـيـنـاـ السـلـامـ وـالـأـمـانـ وـالـاسـتـقـارـ وـتـنـتـهـيـ الـفـنـنـ الـحـرـوـبـ وـالـصـرـاعـاتـ

ـ سـعادـةـ الـوـكـيـلـةـ وـفـيـ الـأـخـيـرـ لـاـ يـسـعـنـاـ الـشـكـرـ تـعاـونـكـ مـعـنـاـ وـنـتـمـنـىـ لـكـ مـزـيـداـ مـنـ

ـ عـامـ تـنـمـيـةـ الـمـرـأـةـ بـالـمـهـرـةـ،ـ الـلـجـنةـ التـقـدـمـ وـالـنـجـاحـ فـيـ جـمـيعـ مـهـامـكـ

س٣: سيادة الوكيلية فرحب بك ضيفة في عدتنا الأولى لعام ٢٠٢١م ونتمنى لك عام مليء بالسعادة والعمل والنجاح بأذن الله طبعاً في البداية ممكن تعريفينا عن اسمك ومهنتك حاليك الاجتماعية؟

- خديجة محمد سعد باكريت، متزوجة لدى بنت وولد، وكيل مساعد لشؤون المرأة بالمحافظة

س٤: ما هي بدايتك المهنية الى وصلك لها المنشق؟

- منذ بداية عملي كنت اعمل متعاقدة لمدة سنه في الادارة المحلية عام ٢٠٠٥م ثم تم توظيف في عام ٢٠٠٦م سكرتيرة مدير الدائرة الفنية بالمحافظة ثم مدير إدارة السكرتارية بقطاع الشؤون الفنية

س٥: كوكيلية محافظ لشؤون المرأة كيف تم اختياركم لهذا المنصب؟

- تم اختيار كوني موظفة ملتزمة في الادارة المحلية ولدى ١٥ سنة في ميدان العمل بالإدارة المحلية

س٦: ما هي اهدافكم وطموحاتكم لتطوير عمل المرأة بالمحافظة؟

- طبعاً لدينا كثير من الأهداف والطموح للارتقاء بالمرأة في كثير من المجالات سوى كانت في القطاع الحكومي أو في ريادة الأعمال ودخول سوق العمل كون أن المرأة المهرية لها دور فعال في تحمل المسؤولية ويعتمد عليها بكثير من المجالات

س٧: ما هي أبرز الصعوبات التي تواجهكم في مجال عملكم؟

- لدينا صعوبات كثيرة بسبب الوضع الذي تمر فيها البلاد من صراعات وعدم الإمكانيات المتاحة

الطلاق العاطفي

طريق إلى الطلاق الحقيقي

جمع وتقديم :

المرشدة والمستشار الأسري / نور عبدالرزاق بن عويض الجعفرى



ضغوطات وأولويات

أن أهم الأسباب التي تؤدي للانفصال العاطفي هي الضغوطات المادية التي يتعرض لها الزوجان في حياتهما، فتجدهما منغمسين بتأمين مستلزمات البيت والأولاد، مبتعدين شيئاً فشيئاً عن كل ما يؤجج العاطفة، دون انتباه منها.

ومن الأسباب المهمة أيضاً إساءة تحديد الأولويات، وذلك بتفضيل الآخرين على شريك الحياة، مع اختلاف الاهتمامات والمعتقدات والأهداف والمستوى الثقافي والاجتماعي بين الزوجين.

في حال وصل الزوجان لطريق مسدود لا يمكنهما فيه التفاهم فالطلاق هو الحل

أن العلاج لهذه الظاهرة لا ينجح مع كل ثنائي، إنما يوجد بعض الأمل في تحقيقه باتباع هذه الطرق ومن أهمها:

١- زيادة الصراحة والوضوح بين الزوجين، ومحاولة فهم الآخر من خلال حقوقه وواجباته ومشاعره وأفكاره ومخاوفه ومشاكله.

٢- كسر الروتين اليومي، ومحاولة تجربة أمور جديدة في الحياة، حتى لو كانت بسيطة جداً وغير مكلفة.

٣- تفعيل لغة الحوار والتفاهم بين الزوجين، والعمل دائماً على التوصل لحل يرضي كافة الأطراف في حالة وقوع المشاكل، لأن الصراع والضجيج والمشاجرات كلها تؤدي للطلاق العاطفي.

٤- على الزوجين عدم الخجل والتوجه إلى مراكز الاستشارات الأسرية بغاية إنجاح المحاولات ولطلب النصيحة شرط أن يكون برضاء الطرفين، وإذا لم ينجح الأمر فالطلاق الفعلي هو الأنسب للزوجين والبناء.

٥- الحل الأخير للخروج من هذه الظاهرة يكون باعتماد الطلاق الرسمي في حال وصول الزوجان إلى طريق مسدود لا يمكنهما فيه التفاهم.

ونختتم بالقول جعل الله سبحانه وتعالى من الزواج المودة والسكنية والطمأنينة، فإذا غابت هذه الراحة حدث الخلل في المؤسسة الأسرية، ولم يبق أمام الزوجين إلا ابغض الحال لا وهو الطلاق. . . .

٦- استشعار ومعرفة الحقوق الزوجية واستشعار المسؤولية أمام الله وشريك الحياة بكل حب وخلاص وتفاني .. الابحار بسفينتها الزوجية للوصول إلى بر الأمان. . .

الأسباب
وتتركز أسباب الطلاق العاطفي في عدة نقاط أهمها:

١- عدم وجود تكافؤ بين الزوجين من الناحية الاجتماعية والثقافية والتعليمية بل والعمرية،

٢- أو وجود مشكلة كبرى تفرض وجودها على المناخ الأسري كعدم الإنجاب أو العجز المادي أو مرور عدة سنوات على الزواج مما جعل الملل والرتابة تتسلب وبقوة داخل المناخ الأسري.

لكن الطلاق العاطفي ليس حتى رغب وجود تلك الأسباب، بل هناك بعض الطرق التي يمكن من خلالها مقاومته وإبقاء الأسرة في حالة انسجام وتفاهم، كالصارة الآتية بأي مشكلة يشعر بها أحد الأطراف تجاه الآخر، وعدم ترك فترة من الخصم بعد حدوث أي مشكلة، لأن طول فترة الخصم يؤدي لاشتعال الحقد في القلوب وتراكم مشاعر الكراهية. كما

أن تبادل السلوك الإيجابي من قبل الطرفين مع بث روح التجديد للحياة الزوجية من شأنه أن يخفف من مشكلة الطلاق العاطفي، خاصة مع مرور فترات طويلة على الزواج عندما تغير لغة الحوار.. فإن الطلاق العاطفي أصبح

الظاهرة الأكثر شيوعاً بين الأزواج

الطلاق العاطفي يعني انعدام المودة والرحمة اللذين ترتكز عليهما الحياة تتوالد علاقتها تحت سقف واحد بسبب ما قد يكون من أجل الأطفال، أو الحفاظ على الشكل الاجتماعي أمام العائلة، وهذا هو الطلاق العاطفي: شراكة تحت سقف واحد بين الزوجين.

ورغم وجودهما في مساحة مكانية واحدة فإن هناك مسافة شاسعة بينهما تمنع الاندماج النفسي، فالحكاية قاسية: التفاصيل لبيوت مفتوحة على خواص المشاعر والصمت المطبق، وانعدام المودة والرحمة اللذين ترتكز عليهما الحياة الزوجية

كذلك كيف يؤثر الانفصال العاطفي على الصغار؟ وكيف يفقدن الود في التعامل مع الآخرين، ويؤدي بهم للحدة والقسوة ورفض التواصل؟

فتوريث الفراغ العاطفي للأبناء تحصيل حاصل لأنفصال العلاقة بين الأبوين، بما يؤثر سلباً على علاقة الأخوة بين الأبناء ويدرك بهم مستقبلاً للعيش نحو نمط حياة أبويهم الجاف والخاوي عاطفياً. ولهذا تأثير مجتمع غير إيجابي.

قد جعل الله الزواج نعمة وسكن ورحمة للزوجين فيسعي الرجل في مجتمعنا إلى أعباء وتکاليف باهظة من تکاليف غرفة النوم أو بناءها وتجهيزها بمباني الريالات والمهر والكسوة والذهب وغيرها وهلما جراً من التکاليف التي تورقه فترة بل وقد تصل إلى سنوات و ذلك حتى يحظى بمن تشاركه حياته وتكون نصفة الآخر وام لابناء

حتى يأتياليوم المنتظر لنقر عينه بها ويفع نفسه من فتن الحياة .. ويعيشان أيام جميلة في المرحلة الأولى من الزواج أشبه بالحلم وما يكاد آن يتلاشى وينطفئ الشفف الذي كان في بداية الزواج مع مرور الأيام بمجرد وصول أول مولود فتهمل واجباتها كزوجه وتصب كل الجهد للضيق الجديد وتهمل الزوج المسكين أو تقصر في حقوقها الزوجية أو تتشبه بعض المشكلات من تدخل الأهل ومشكلات البيوت المشتركة وعدم الخبرة بطرق التصرف السليم لحلها وتدخل الأطراف يزيد الأمر تعقيداً في كثيراً من الأحيان مما يدفع الزوج للهروب من المنزل وقضى الوقت مع أصدقاء خارج المنزل ولساعات طويلة؟

فالزوجة مسؤولة بالدرجة الأولى ولا تقول إن الزوج له الحق للهروب والبحث عن الترفيه والمنعة خارج البيت وإعمال الزوجة بين مهام البيت والإبناء والتنفس وتحمل مسؤولية والمشاركة والتفاهم وترتيب المهام ولكن عندما يغيب الاهتمام وإهمال الحقوق الزوجية من أي من الطرفين يختل ميزان الحياة الزوجية فكلاهما مسؤول وكلكم راع ومسؤول عن رعيته .. فلابد من أن يستشعر كلاماً مسؤوليته وذلك من عده جوانب تلخصها في الآتي:

هذه الظاهرة ليست نادرة الوجود بل منتشرة في المجتمعات العربية، ومن علاماتها وجود حالة من الصمت بين الزوجين، والانسحاب بشكل جزئي أو كلي من فراش الزوجية، والهروب من المنزل باللجوء للخروج والسفر والسفر بالنسبة للزوج، أو تكرار زيارات الزوجة لأقاربها وأصدقائها، والهروب داخل المنزل بالانشغال بالمنزل والابناء أو بالوسائل الحديثة من التلفاز والحواسيب والهواتف وغيرها والتي تضعف التواصل مع شريك الحياة ..

ومن علاماته أيضاً وجود حالة من السخرية والاستهزء واللامبالاة باهتمامات الآخر ومشاعره، والشعور بأن استمرار الحياة الزوجية من أجل الأولاد فقط أو من الخوف من خوض تجربة الطلاق وحمل لقب مطلق أو مطلقة أمام الناس.

يوم خاص للمرأة المهرية في أم المدائن وتراثها العربي

بمناسبة اليوم العالمي للمرأة أقمنا في مديرية قشن يوم خاص بالمرأة المهرية وخصصنا له هذا اليوم لأن المرأة المهرية دخلت وبقوه هذه السنين إلى مجال الحياة العملية وأثبتت وجودها ولديها موروث غني من عادات وتقاليد جميلة جداً خاصة جانب النساء فأحبينا نبرز أهم جوانب حياتها الماضية والحاضرة في يوم خاص بها تحتفي فيهاليوم العالمي للمرأة.



وكان في يومنا هذا احتفال جماهيري كبير جداً لم تشهد مثله أم المدائن من قبل وكان له صدى كبير على مستوى المحافظة

والجميع اشاد بتميزه وتنظيمه وروعة ترتيبه نحمد الله على ذلك خاصه وانه لأول مره يقام في مديرية قشن مثل هذه الاحتفال . ولقى هذا النجاح وحضره عدد كبير من الشخصيات البارزة في المهرة واولهم وكيل المحافظة للشؤون الفنية المهندس سالم العبوسي ومدير عام مديرية قشن الاستاذ فیصل احمد حازم و مدير الاوقاف الشيخ علي باعده والشيخ سالم سعد فورس والشاعر الكبير حاج علي دعكون ومدير مكتب التربية الاستاذ سالم سلوم وعدد من الشيوخ والاعيان والشخصيات المهمة إلى جانب القيادات النسائية على مستوى المحافظة ومستوى قشن وعدد غير من الحضور من امهاتي وآخواتي بالمديرية .



قمنا في هذا اليوم بتدشين ٢٥ اسرة منتجة وتدخل الحفل فقرات شعرية للشاعر الكبير مسلم احمد قضيقين والشاعر الكبير حاج على دعكون و كلمات للسلطة المحلية لوكيل العبوسي والمدير العام وكلمة لتنمية المرأة قشن ايضاً عرض مرئي للموروث التراثي للعرس في قشن وعرض مرئي لدور المرأة في محافظة المهرة وعرض مرئي لأبرز الشخصيات النسائية القيادية لمحافظة المهرة الوكيل المساعد لشؤون المرأة خديجة باكريت والاستاذة لبنى كلشت مدير عام تنمية المرأة ايضاً فقرات فنية ايضاً فقرات فنية لثمان مدارس في مديرية قشن وكانت فقرات رائعة جداً وفقرة التكريم هي الاخيرة تم فيها التكريم من قبل ادارة تنمية المرأة قشن لوكيل سالم العبوسي والذي لطالما وقف إلى جانبنا كثير وتكريم الاستاذة خديجة باكريت والاستاذة لبنى كلشت





٨- استشير الطبيب المختص قبل الصوم:
إذا كنت تعاني من مشكلة صحية كالسكري، الضغط، الربو، اضطراب في عدد الصوم أو أي مرض آخر يفضل أن تستشير الطبيب المختص قبل المباشرة في الصيام فهو الذي سيقرر ما إذا كانت حالتك تسمح لك بالصوم أو لا تسمح.

٩- استبدل الحلويات بالتمر:
بدلاً من تناول الحلويات بكثيات كبيرة بعد الإفطار تناول التمر فهو غني بالسكريات الطبيعية التي تعمل على تنظيم مستويات السكر في الدم، فضلاً عن غناه بالفيتامينات والمعادن المفيدة للصحة العامة.

١٠- لا تهمل وجبة السحور:

احرص على تناول وجبة صحية تحتوي على بعض النشويات الطبيعية الاحتراق كالقمح والأرز الكامل حتى تحافظ على مستوى السكر في الدم طيلة ساعات الصيام، وتتناول أيضاً أطعمة تحتوي على الألياف كالخضروات فهي تتحركة إحساساً بالامتلاء طيلة فترة الصيام.

١١- تجنب الإكثار من تناول ملح الطعام:

عندما تتناول أطعمة مالحة تقوم الخلايا الغنية بالصوديوم بسحب المزيد من السوائل الموجودة في الخلايا الأخرى لإعادة التوازن للجسم ولمنع حدوث الجفاف، وهذا ما يتسبب في الشعور بالعطش الشديد.

١٢- قلل كمية الكافيين خلال شهر الصوم:

حاول أن تقلل من استهلاك الكافيين قدر الإمكان في رمضان لأن الانقطاع عن شربه خلال ساعات الصيام يتسبب في التعرض للصداع بسبب انسحاب الكافيين من الدم، لهذا من المهم أن تقلل من استهلاكه حتى يعتاد الجسم على ذلك.

١٣- حدّ قسطط كافية من النوم المريح:

الحرمان من النوم يحدث خللاً في الساعة البيولوجية وهذا ما يؤثر سلباً على عمل وظائف الجسم، ومن أجل ذلك يجب أن تناول ما لا يقل عن ٨ ساعات يومياً حتى تستعيد نشاط جسمك وحيويته.

١٤- استمتع بطعم العصائر الطبيعية:

حاول قدر الإمكان أن تعتمد على العصائر الطبيعية كالتمر الهندي، العرق سوس، الخروب، قمر الدين فهي تروي الظماء، وتحمي من التعرض للعطش خلال ساعات الصيام، وتتواءل الجسم ما فقدمه من سوائل.

١٥- احتذر من تناول الأطعمة المقليّة:

احذر من تناول الأطعمة المقليّة فهي غنية بالدهون والسعرات الحرارية الأمر الذي يتسبب في رفع معدل الكوليسترول في الدم، واحرص على طهي طعامك بطريقة السلق أو الشوي.

إذا كنت تريدين تحافظ على صحتك خلال شهر رمضان احرص على اتباع النصائح السابقة

١٥ نصيحة للحفاظ على صحتك في رمضان

بدأ شهر رمضان المبارك و بدأت معه فريضة الصيام و ما يرافقها من تغيرات في روتين الحياة اليومي والنظام الغذائي وعادات الأكل، وللأسف الكثير من الناس يرتكبون أخطاء كثيرة بحق صحتهم في رمضان فيكترون من تناول الطعام والسكريات ويجلسون لساعات طويلة أمام التلفاز وهذا ما يعرضهم لأمراض خطيرة، ولأننا نهتم بك عزيزي سنقدم لك ١٥ نصيحة للحفاظ على صحتك في رمضان.

١- استمر في ممارسة الرياضة:

بدلاً من الجلوس لساعات طويلة في مشاهدة التلفاز مارس بعض الأنشطة الحركية بعد الإفطار بساعتين فهذا يساعد على تسهيل عملية الهضم وحمايتك من التعرض للتخلص والإمساك وزيادة الوزن.

٢- اشرب ليتر ونصف من الماء:

بعد ساعات طويلة من الصيام يحتاج الجسم للماء من أجل تعويض ما خسره من سوائل، كما أن الماء تسهل عملية هضم الطعام، وتنشط الجسم، وتقضى على الخمول، لذا اشرب ليتر ونصف من الماء.

٣- تناول طعامك على مراحل:

احذر من بدء الإفطار بتناول الوجبات الدسمة فهذا يعرّض لاضطرابات هضمية، لذلك يوصي الخبراء بضرورة البدء بشرب كوب من الماء، ثم تناول طبق الحساء، ثم صحن سلطة، وبعدها الوجبة الرئيسية.

٤- أكتر من تناول الخضروات والفاكهة:

تحتوي الخضار والفاكهة على كميات كبيرة من الألياف والفيتامينات والمعادن ولذلك تعتبر من أهم الوجبات الغذائية فهي تتمدّ جسم الصائم بكل ما يحتاجه من غذاء، فاحرص على الإكثار من تناولها.

٥- اعتمد على الأسماك الزيتية:

من المهم جداً أن تعتمد على الأسماك الزيتية خلال فترة الصيام فهي غنية بالأوميغا ٣ التي تغذي الدماغ وتحسن المزاج، وتقوّي الجهاز المناعي، وهذا ما تحتاج إليه لتمارس أنشطتك اليومية دون مشقة أو تعب.

٦- ادخل الحبوب الكاملة لنظامك الغذائي:

أضف إلى نظامك الغذائي بذور الكتان ودقيق الشوفان والألياف الغذائية فهي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وتحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أن الألياف الموجودة بها تحسن وظائف الأمعاء وتحد من التعرض لحالة الإمساك في رمضان.

٧- توقف عن تناول الوجبات السريعة:

من الضروري جداً أن تتوقف عن تناول الوجبات السريعة فهي فقيرة من أي قيمة غذائية، وفي نفس الوقت غنية بالدهون المضرة التي تسبب السمنة، لذا لا تتناولها واعتمد بشكل أساسي على تناول الطعام الصحي.

أهم الخطوات

قبل مانحطا

إي ماسك

كتير يجهلون هذه الخطوات و ما يعرفون أهميتها لنجاح الماسكات

بيخصوص بالطريقة التركية



تقديم /
هدى عوض هادي
المقادير:
3 بيضات مسلوقة
طماطم كبيرة
بصلة صغيرة
فلفل أخضر بارد (بيبار)
فلفل أخضر حار
ملعقتين زبدة (لورياك)
كزبة
ملعقتين طعام معجون طماطم
رشة ملح
جبن موزاريلا (بوك) أو (جبن كرافت)

الطريقة :

نحمس المقادير السابقة حتى تذبل ثم نضيف معجون الطماطم وشوية ماء ونقصل البيضة نصفين ونقلبها على الخليط السابق ونضعها في صحن فرن أو ميكروويف وأخيرا نرش الجبن على الوجه وندخله الميكروويف دقيقة او فرن من فوق شوي وبالعاافية.

قبل وضع الماسك تأكدي من ان بشرتك نظيفة وخالية من المكياج او الزيوت او الكريمات وابدي بازالة المكياج وغسل الوجه بالغسول او الصابونة وتنشيف البشرة .

لان لو تحطين ماسك على بشره فيها بقايا مكياج او غبار واوساخ بدل ما تفيدي بشرتك راح تضررها وراح تطلعك حبوب تحت الجلد وممكن تهيج والتهاب للبشرة .

احرصي على تنشيف بشرتك مره بالاسبوع عشان تشيلين الجلد الميت وتكون بشرتك نظيفة وجاهزة للاستفادة من اي ماسك تستخدمنه لأن طبقة الجلد الميت تمنع البشرة من امتصاص الماسك والاستفادة منه ويروح تعبك عالفاشي فضروري تنشيف البشرة .

اغسلي وجهك بالماء الدافئ او استخدمي البخار او منشفة مبللة بماء دافئ قبل الماسك ليشن ⁹⁹ عشان تفتح المسامات وتتشرب الماسك وتستفيد منه البشره بأكبر قدر ممكن .

حطى الماسك على بشرتك ودلليه لمدة دقيقة او دقيقتين وخليه على بشرتك حسب المدة المطلوبة لأن التدليك ينشط الدورة الدموية وبالتالي امتصاص الماسك وتفعيله البشرة والاستفادة من الماسك .

واخيرا اغسلي الماسك بالماء الدافئ وبعدها بالماء البارد ليشن ⁹⁹ لقفل المسام لأن المسام المفتوحة يعلق فيها الغبار والأوساخ وتنسد و ما تنتفس البشرة وبالتالي تسبب لك مشاكل مالها آخر حبوب ونقط سودا ونمثش وكف فالوقاية خير من العلاج ، وأخر شي لاتنسى ترطيبينها بالمرطب الخاص ببشرتك .

اعرف طبيعة تراكم الدهون في جسمك وأسبابها وكيفية التعامل معها؟؟!!



جسم التوتر: البطن

عند التوتر يرتفع مستوى الكورتيزول والذي ينتج عنه تراكم الدهون في منطقة المعدة.

الحل: الإكثار من تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل الفاصولياء والبازلاء والذرة الخبز الكامل مع ان تكون ساخنة وذلك لأن الكربوهيدرات المعقدة ترفع مستوى السيرتونين الذي يريح الدماغ وكونها ساخنة تساعد على الاسترخاء.

جسم السكر أو الحلويات: الخواص
الإكثار من السكر يسبب ارتفاع مستوى الأنسولين في الدم والذي يسبب تراكم الدهون في منطقة الخصر.

الحل: عليك تقليل من امتصاص السكريات عن طريق اضافة القرفة او المرمرية لطبقك. اما بالنسبة للرياضة ٢٥ دقيقة ٣ أيام في الأسبوع.

جسم الاستروجين:
تراكم الدهون في منطقة الارادف.

الحل: أكثر من تناول الخضروات الصلبة مثل القرنبيط والبروكلي لأنها تحتوي على مواد تقلل من هذا الهرمون بالإضافة الى ممارسة تمارين ٣-٤ مرات في الأسبوع.

تراكم الدهون في الذراعين وهذا دليل على نقص هذا الهرمون.

الحل: ادخال فيتامين D الموجود في الأسماك والتونة والسردين والفطر بالإضافة إلى ممارسة رياضة بحمل أوزان مرتبطة أسبوعياً انت اي نوع منهم. وما تقلش اروح اخذ هرمون

٤ - يحسن من عملية الهضم

تناول الأناناس بصفة منتظمة

يعزز من صحة الجهاز الهضمي في الجسم، حيث إن الأناناس غني بالألياف التي تطرد البقايا الضارة من القولون ويقي من الإمساك.

٥ - يحسن البشرة

الأناناس غني بفيتامين "C"، وهو المسؤول عن إنتاج مادة الكولاجين

وإعطاء الجلد المرونة المطلوبة.

لذا فإن وجود الأناناس ضمن النظام الغذائي اليومي يعزز من صحة الجلد ويحسن البشرة بشكل ملحوظ.

٦ - يحسن من صحة خلايا الدم

الحمراء

تناول الأناناس بصفة يومية

يعزز من صحة خلايا الدم

فوائد الأناناس

١ - يساعد على خفض الوزن
الأناناس من الفواكه التي تعمل على كبح الشهية، لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع، ومن ثم يساعد الجسم في فقدان الوزن، خصوصاً أنه ينشط عملية حرق الخلايا الدهنية في الجسم.

٢ - يزيل السموم من الجسم
تناول كميات من الأناناس بصفة يومية ينقى الجسم من السموم، والبقايا غير المرغوب فيها، ومن ثم يعزز من مناعة الجسم.

٣ - يقلل من علامات الـ"سيليوليت"
الأناناس يساعد الجسم في التخلص من الخلايا الدهنية، لذا فهو يقلل من علامات الـ"سيليوليت" ويشد الجلد.

ما هي فوائد تمارين الاسترخاء

- لها دور كبير في التخلص من القلق والتوتر.
- ترزيد من الشعور بالاسترخاء.
- تساعد على النوم بشكل أفضل.
- تنشط أجهزة الجسم الدموية.
- لها دور كبير في شد الجسم وعضاته.
- تجعل الجسم أكثر مرونة وليونة.
- ترزيد من كفاءة عملية التنفس.
- تساعد في العلاج من التهاب المفاصل.

كيف نستقبل خير الشهور

إعداد: إيمان عمر

عندما تهل علينا نسائم رمضان يستبشر الناس لقربه ويترقبون بهفة قدومه وينتظرون بشوق لحظة وصوله . فنلاحظ هذا من خلال ترديد أغنية مؤثرة وتهنئات مبشرة ، ورسائل الفرح والسرور ، رغبة بالإستئثار من الخير والأجر. فيبلغ من كتب الله له بلوغه ويرحل من كتب الله له رحيله.

وحيثما يصل ويبلغنا الله ايام ينتهي ذاك الشغف الا من رحم ربى ، فتبدأ تجهيزات مكلفة وميزانيات طائلة وكماليات هائلة . اما عنا نحن النساء فتجد بعضنا الى الأسواق راكضات ولاختيار اصناف الأوانى متفقفات واذا دخل عليهن رمضان تراهن على الشاشات ماكثات وفي المطبخ عاكفات وفي عظيم الاوقات نائمات .

وكان رمضان لم يأتي إلا لأشباع البطون وتفاخر في الصحون وتتشي للفتن والمجون .

ان التحضيرات والاستعداد لهذا الشهر العظيم امراً مهماً ، ولكن حين يصبح محصوراً فقط على الماديات يصبح مخالفاً وناقضاً ، فلابد ان يكون هناك توازن ما بين الاستعداد الروحي والمادي ، وليس مجرد امن صفاء القلوب ونقاء النفوس وسلامة الصادر .

انه استعداد يحمل اسمي معاني القرب من الرحمن ونيل الرضا والغفران وطبع في الدخول من الريان .

انه أتى ليمسح عنك شبح الاحزان ويدهب عنك غبار الهموم وينظف قلبك من ركام الذنب ، وان بلوغك ايام فرصة عظيمة فهو رياض انسك وبستان سعادتك وطريق نجاتك وأمل تغييرك نحو الأفضل .

فاحذر من ان يرحل دون كلمة طيبة وصدقه جارية وسجدة خاشعة وعين دامعة واحرصي على اغتنام ساعاتك فلا تدربي لعلك لن تبلغى رمضان بعده .

لذا وجب علينا ان نستقبل خير الشهور استقبال يليق بنا كمسلمات ، وان نبذل قصارى جهدنا للبلوغ فيه أعلى المراتب وان نتسابق لنكون من عتقاءه ، وان نتنافس لنصل الى منازل الصالحين والأنبياء .