

إشادات بدور المرأة المهرية من قبل رئيس الجمهورية د. رشاد العليمي



من المهر
امرأة تحقق حلمها



مستقلة - تصدر عن جمعية وحدة شباب المهرة



منتدي شباب نشطون الاجتماعي
يكرم الطالبات المتفوقات...



قصص نجاح..

نساء المهرة يشاركن
الأولمبياد العربي للذكاء
الإقطاعي في الأردن
ويحصلن على المرانز الأولى
من بين 56 جامعة.



مقالات:
- قوة المرأة في بناء المجتمع.
- في ردّهات المشفى كانت الحكاية
- وتبقى الثقة بالله هي الأمان.

منتدي شباب نشطون الاجتماعي يكرم الطالبات المتفوقات

المهرة / المركز الإعلامي : ٩/أغسطس/٢٠٢٣م.



قدمت إدارة منتدى شباب نشطون الاجتماعي، درع تفوق وإمتياز للطالبات المتفوقات من منطقة نشطون، تقديرًا لتفوقهن العلمي في الثانوية العامة القسم الأدبي.

حيث نالت الطالبة انهار طوايري السليمي المركز الثالث على مستوى الجمهورية والمركز الأول على مستوى محافظة المهرة، والطالبة روان حسن السليمي المركز الثاني على مستوى محافظة المهرة في الثانوية العامة. بدورها شكرت قيادة المنتدى إدارة المدرسة وهيئة التدريس في مدرسة الدمام بنشطون على جهودهم المبذولة في تحسين المستوى الدراسي والسير به إلى المراتب العليا.



أشادات بدور المرأة المهرية

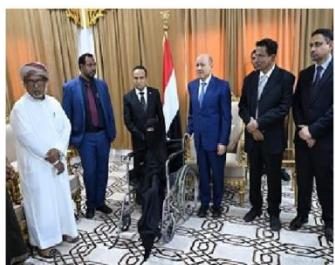
وقالت قدمنا خلال لقائنا بالرئيس عدد من المقترنات لمشاريع المحافظة التي هي بحاجة ماسة إليها أبرزها انشاء مستشفى للأمومة والطفولة ومركز خاص لأذواج السرطانية والعمل على معالجة كل القضايا المتعلقة بقطاع المرأة.

مؤكدة بأن الرئيس أبدى ترحيبه بتلك المطالب وأكّد أنه سيبذل كل جهوده لتطوير الجوانب الخدمية في محافظة المهرة.

وكرّم عدد مباريات مليئة ضمّنها الجانب النسوي حيث كرم فاطمة صانون رسامة بالقدم من ذوي الاحتياجات الخاصة نور عبدالعزيز مكي ناشطة مهتمة بالتراث والثقافة المهرية

وفاطمة سالم شملوت ناشطة مهتمة بتوثيق الحكايات المهرية ومحو أمية النساء

منجهة المنظمة الدولية للإصلاح الجنائي بتجوين شادر من جانبيها، قدمت شرحاً مفصلاً عن أعمال المنظمة في بقية المحافظات، مؤكدة على إعطاء محافظة المهرة الأهمية القصوى لدى القائمين في المنظمة.. وشكّرت قيادة الأمن والسلطة المحلية بالمحافظة والإدارة العامة للمرأة واتحاد نساء اليمن على تقديم كافة التسهيلات الالزامية لإنجاح مثل هذه الدورات.



منجهة المنظمة الدولية للإصلاح الجنائي بتجوين شادر من جانبيها، قدمت شرحاً مفصلاً عن أعمال المنظمة في بقية المحافظات، مؤكدة على إعطاء محافظة المهرة الأهمية القصوى لدى القائمين في المنظمة.. وشكّرت قيادة الأمن والسلطة المحلية بالمحافظة والإدارة العامة للمرأة واتحاد نساء اليمن على تقديم كافة التسهيلات الالزامية لإنجاح مثل هذه الدورات.

بدورها قالت قائدة شرطة النساء في إدارة الأمن والشرطة الرائد جميلاً أحمد عبدالله أن الدورة تعتبر الأولى من نوعها لمنتسبيات الشرطة النسائية، مشددة على تطبيق ما يتم تلقيه على أرض الواقع.

حضر دشنين الدورة، العقيد الركن زكياء اليوسفي مدير إدارة العمليات، ومدير مكتب مدير الأمن والشرطة العقيد محمد عبد الوهاب الاريسي ونائب مدير العلاقات العامة والتوجيه المعنوي بأمانة المهرة النقيب منصور البرعي.

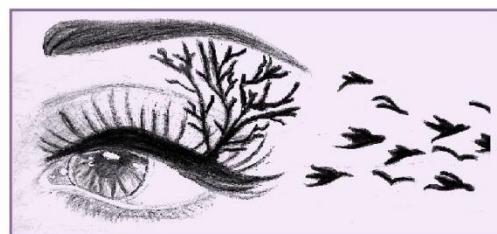
دُشنت بمدينة الغيضة عاصمة محافظة المهرة، اليوم، الدورة التدريبية الخاصة بتطوير مهارات التعامل مع قضایا العنف القائم على النوع الاجتماعي.

وأكّد كلّشات إهتمام قيادة الأمن بالسلك النسائي العسكري وأهمية دورها في الحفاظ على الأمن والاستقرار وضبط الجريمة. إطار مشروع تعزيز دور الشرطة النسائية في اليمن لدعم السلام والوصول للعدالة وبالتعاون مع المنظمة الدولية للإصلاح الجنائي.

وفي حفل دشنين الدورة التي تستمر ثلاثة أيام وتستهدف ٣٠ شرطية وبحاضر فيها العميد عبد السلام الضالعي، رحب مساعد مدير الأمن والشرطة بمحافظة الضيق.

من المهجـر إمرأة تحقق حـلـمـهـا...

ثانياً: أوجه كلمة لمدراء المدارس في منطقـة صـفـرـ وأـعـيـانـ وـشـيوـخـ الـمنـطـقـةـ أنـ يـقـفـواـ معـ بـنـاتـهـمـ فـيـ مـوـاـصـلـةـ التـعـلـيمـ لأنـ الـبـنـتـ الـمـعـلـمـةـ سـتـكـونـ أـمـ وـيـكـونـ لـدـيـهاـ أـولـادـ فـيـ سنـ الـمـارـدـ وـتـسـتـطـعـ انـ تـتـابـعـهـمـ فـيـ درـاسـتـهـمـ وـتـرـبـيـهـمـ أـحـسـنـ تـرـبـيـةـ،ـ وـإـيـضاـ تـحـجـجـ أـنـ لـاـ يـوـجـدـ مـعـلـمـاتـ فـيـ مـنـطـقـتـنـ،ـ وـمـسـتـحـيلـ انـ



مـعـلـمـاتـ فـيـ مـنـطـقـتـنـ،ـ وـمـسـتـحـيلـ انـ ثـانـيـاـ:ـ أـنـ يـقـفـواـ معـ بـنـاتـهـمـ فـيـ مـوـاـصـلـةـ التـعـلـيمـ لأنـ الـبـنـتـ الـمـعـلـمـةـ سـتـكـونـ أـمـ وـيـكـونـ لـدـيـهاـ أـولـادـ فـيـ سنـ الـمـارـدـ وـتـسـتـطـعـ انـ تـتـابـعـهـمـ فـيـ درـاسـتـهـمـ وـتـرـبـيـهـمـ أـحـسـنـ تـرـبـيـةـ،ـ وـإـيـضاـ تـحـجـجـ أـنـ لـاـ يـوـجـدـ مـعـلـمـاتـ فـيـ مـنـطـقـتـنـ،ـ وـمـسـتـحـيلـ انـ

يـكـونـ لـلـفـتـيـاتـ صـفـوفـ ثـانـيـةـ،ـ وـاـلـبـنـاتـ يـدـرـسـوـاـ مـنـ الـمـدـرـسـتـينـ (ـالـعـرـوبـةـ وـالـمـجـدـ)ـ فـيـ الصـفـوفـ الـتـيـ قـمـتـ بـيـنـاـنـهـمـ وـهـذـهـ السـنـةـ ثـالـثـ ثـانـيـةـ،ـ وـقـمـتـ بـتـوـفـيرـ باـصـ لـهـمـ لـنـقـلـ الطـالـبـاتـ مـنـ الـمـدـرـسـتـينـ لـلـصـفـوفـ (ـ8ـ)ـ بـعـدـ مـوـاـصـلـةـ التـعـلـيمـ لـعـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ وـفـتـحـ الصـفـوفـ،ـ هـلـ تـوـقـفـ

يـمـكـنـهـمـ الـذـاهـبـ إـلـىـ الـعـاصـمـةـ حـصـوـنـ مـضـايـقـاتـ هـذـهـ الـفـتـيـاتـ الـمـتـشـدـدـةـ؟ـ طـبـعـاـلـمـ تـوـقـفـ الـمـضـايـقـاتـ وـيـحـاـلـوـاـ

سـ(ـ6ـ)ـ هـلـ قـنـتـيـ بـالـتـوـاـصـلـ مـعـ أيـ جـهـةـ بـشـتـيـ الـطـرـقـ التـائـيـ عـلـىـ أـلـيـاءـ الـأـمـورـ مـنـ خـلـالـ الـموـاعـظـ،ـ وـالـمـاحـضـرـاتـ الـدـينـيـةـ وـحـثـهـمـ عـلـىـ ضـرـورـةـ اـنـ تـرـسـ

الـفـتـيـاتـ فـيـ الـمـسـجـدـ فـقـطـ وـيـتـمـ الـمـقارـنـةـ بـعـدـ مـوـاـصـلـةـ التـعـلـيمـ لـعـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ حـصـوـنـ وـتـحـمـسـتـ لـلـمـوـضـوـعـ الـحـكـومـيـةـ وـأـنـ فـتـيـاتـ الـمـارـدـ فـقـواـ

أـشـكـرـ مـحـافـظـ مـحـافـظـةـ الـمـهـرـةـ الـأـسـتـاذـ مـحـمـدـ عـلـيـ يـاسـرـ عـلـىـ دـعـمـهـ وـوـقـوـهـ مـعـنـاـ لـفـتـحـ صـفـوفـ ثـانـيـةـ الـلـبـنـاتـ وـدـعـمـهـ لـتـعـلـيمـ الـفـتـاةـ،ـ وـكـذـاـ إـصـدـارـ أـمـرـ

لـبـنـاءـ مـدـرـسـةـ الـلـبـنـاتـ فـيـ صـفـرـ طـهـيلـ،ـ وـأـطـلـبـ مـنـ مـدـرـسـةـ الـلـبـنـاتـ بـحـصـوـنـ أـنـ

يـسـتـعـجـلـ فـيـ بـنـاءـ الـمـدـرـسـةـ وـيـحـلـ

مـشـكـلـةـ مـوـقـعـ الـمـدـرـسـةـ فـيـ أـسـرـ وـقـتـ

الـمـدـرـسـةـ فـيـ بـنـاءـ الـمـدـرـسـةـ وـيـحـلـ

أـهـلـهـ وـمـجـتمـعـهـاـ وـتـقـودـ التـطـورـ فـيـ

مـنـطـقـتـهـاـ.ـ سـ(ـ9ـ)ـ أـخـتـيـ أـمـ عـهـدـيـ هـلـ لـكـ أـعـالـ

خـيـرـيـةـ أـخـرـيـ تـقـومـيـ أوـ مـنـظـمةـ إـلـىـ أـيـ جـمـعـيـاتـ

طـبـعـاـ مـاـ عـدـنـاـ أـيـ جـمـعـيـاتـ أوـ أـعـالـ

مـؤـسـسـيـةـ،ـ وـلـكـنـ قـبـلـ سـتـقـنـتـ تـقـرـيـبـاـ قـمـنـاـ

نـحـنـ أـرـبـعـ نـسـاءـ مـنـ مـنـطـقـةـ صـفـرـ

عـاـشـتـاتـ بـالـكـوـيـتـ بـمـسـاـعـةـ الـحـالـاتـ الـمـرـضـيـةـ الـتـيـ تـحـتـاجـ لـلـعـلـاجـ فـيـ

الـخـارـجـ مـنـ خـالـلـ جـمـعـ الـتـبـرـاعـاتـ لـهـذـهـ الـحـالـاتـ وـالـلـيـ نـحـصـلـهـ نـعـطـيـهـ الـحـالـةـ.

أـيـضاـ قـمـنـاـ بـيـنـاءـ شـقـةـ صـغـيرـةـ لـسـرـةـ

مـحـتـاجـةـ وـأـنـ شـاءـ اللـهـ قـرـيبـ سـيـتـمـ وـالـغـيـرـةـ وـكـذـاـ

تـقـلـيـمـهـمـ إـيـاـهـاـ.ـ وـهـذـهـ الـأـعـالـمـ الـتـيـ

نـقـومـ بـهـاـ خـاصـةـ بـمـنـطـقـتـنـ قـطـرـ (ـصـفـرـ).

سـ(ـ10ـ)ـ نـصـحـيـهـ توـدـيـنـ تـقـيـمـهـاـ لـلـفـتـيـاتـ

وـلـشـيـوخـ وـأـعـيـانـ الـمـنـطـقـةـ؟ـ

أـوـلـاـ:ـ اـدـعـ كـلـ فـتـاةـ أـنـ تـحـارـبـ فـيـ

الـحـصـولـ عـلـىـ حقـقـاـ فـيـ التـعـلـيمـ وـانـ

تـجـاهـدـ وـتـابـرـ لـلـوـصـولـ إـلـىـ أـعـلـىـ

الـمـارـكـ.ـ هـيـ مـعـلـمـةـ وـطـبـيـبـ ..

حاورـهاـ:ـ خـديـجةـ حـسـنـ بـنـ شـهـابـ

مـنـ مـاـنـ لـمـ يـسـمـعـ أـوـ يـتـضـامـنـ مـعـهـاـ فـيـ مـوـاـصـلـ الـتـوـاـصـلـ الـاجـتـمـاعـيـ مـنـ وـاتـسـ وـفـيـسـ وـتـوـيـتـ وـغـيـرـهـ..ـ إـمـراـةـ مـنـ الـمـهـجـرـ قـبـلـهـ يـرـفـرـفـ لـبـنـاتـ جـنـسـهـاـ فـيـ مـنـطـقـتـهـاـ لـحـرـمـانـهـنـ مـنـ مـوـاـصـلـ الـتـعـلـيمـ لـمـ تـكـتـفـ بـالـكـلـامـ ظـلـلتـ سـنـوـاتـ تـجـاهـدـ وـتـنـاضـلـ وـتـبـعـ الـغـالـيـ وـالـنـفـيـسـ طـرـقـ كـلـ الـأـبـوـابـ لـتـقـرـبـ لـلـفـتـيـاتـ حـقـهـنـ فـيـ الـتـعـلـيمـ،ـ وـلـمـ تـكـتـفـ بـمـوـاـصـلـ الـتـعـلـيمـ الـأـسـاسـيـ بـلـ وـاـصـلـتـ كـفـاحـهـ لـحـصـولـهـ عـلـىـ الـتـعـلـيمـ الـثـانـيـوـيـ حـارـبـتـ وـجـاهـتـ كـلـ الطـوـافـ لـتـنـتـصـرـ فـيـ الـنـهـاـيـةـ،ـ وـكـوـنـهـاـ إـمـراـةـ مـنـاضـلـةـ اـحـبـبـاـنـ نـسـتـضـيفـهـاـ فـيـ عـدـدـنـاـ هـذـهـ لـنـتـعـرـفـ عـلـيـهـاـ أـكـثـرـ،ـ وـعـنـ تـفـاصـلـ قـضـيـتـهـاـ وـبـكـلـ رـحـابـةـ صـدـرـ رـحـبـتـ بـنـاـ وـتـقـاعـلـتـ مـعـنـاـ وـشـارـكـتـاـنـ قـصـتـهـاـ وـقـضـيـتـهـاـ بـكـلـ تـفـاصـلـهـاـ وـمـاـ كـانـ مـاـنـ الـأـنـ نـوـجـهـ لـهـاـ السـؤـالـ التـالـيـ:

سـ(ـ1ـ)ـ أـمـ عـهـدـيـ مـمـكـنـ تـعـرـفـيـنـاـ عـنـ قـبـلـ نـفـسـ الـأـشـخـاصـ لـدـرـجـةـ أـهـنـ فـيـ لـهـظـاتـ يـتـرـكـوـنـ الـفـتـيـاتـ بـدـوـنـ أـيـ نـفـسـ؟ـ أـنـ أـمـانـ عـلـىـ عـيـسـيـ كـلـشـاتـ مـنـ مـدـرـسـةـ حـصـصـ كـوـنـ اـنـ طـاقـةـ الـتـدـرـيـسـ هـمـ حـصـوـنـ مـنـطـقـةـ صـفـرـ دـرـسـتـ فـيـ ذـكـورـ وـلـاـ تـوـجـدـ مـعـلـمـاتـ،ـ وـلـكـنـاـنـ كـلـ سـنـةـ بـحـصـيـةـ أـخـرـيـ غـيـرـ مدـيرـ التـرـيـةـ،ـ بـحـصـوـنـ مـسـانـدـةـ مدـيرـ وـبـعـدـهـ سـافـرـتـ إـلـىـ دـوـلـةـ الـكـوـيـتـ،ـ مـكـتبـ التـرـيـةـ بـحـصـوـنـ حـتـىـ أـكـلـ عـدـدـ وـوـاـصـلـتـ تـعـلـيمـ الـفـتـيـاتـ الصـفـ النـاسـ،ـ وـنـفـسـ

سـ(ـ2ـ)ـ أـمـ عـهـدـيـ لـاحـظـنـاـ فـيـ السـنـوـاتـ الـماـضـيـاتـ أـنـكـ قـنـتـيـ بـحـمـلـةـ مـنـاصـرـةـ عـلـىـ مـنـاطـقـ صـفـرـ وـتـرـدـتـ فـيـ جـالـسـيـنـ فـيـ بـيـوـتـهـنـ وـلـمـ يـكـلـمـوـنـ

سـ(ـ3ـ)ـ مـنـ تـابـعـنـاـنـ الـحـمـلـةـ الـتـيـ قـمـتـ بـهـاـ وـلـيـ تـعـلـيمـ الـفـتـيـاتـ إـلـىـ الـصـفـ الـرـابـعـ،ـ وـتـمـ التـائـيـ عـلـىـ أـلـيـاءـ الـأـمـورـ مـنـ نـفـسـ

سـ(ـ4ـ)ـ مـنـ مـتـابـعـنـاـنـ الـحـمـلـةـ الـتـيـ قـمـتـ بـهـاـ وـلـيـ تـعـلـيمـ الـفـتـيـاتـ إـلـىـ الـصـفـ الـرـابـعـ،ـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ5ـ)ـ طـبـعـاـ خـالـلـ السـنـوـاتـ السـابـقـةـ وـنـحـنـ فـيـ مـنـاطـقـ صـفـرـ وـمـنـاطـقـ

سـ(ـ6ـ)ـ نـفـحـتـ الـفـتـيـاتـ الـصـفـ النـاسـ،ـ وـلـيـ تـعـلـيمـ الـفـتـيـاتـ إـلـىـ الـصـفـ الـرـابـعـ،ـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ7ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ8ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ9ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ10ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ11ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ12ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ13ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ14ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

سـ(ـ15ـ)ـ بـحـجـةـ أـهـنـ لـمـ يـتـجـلـلـ صـفـرـ وـلـيـ قـصـيـنـ عـدـدـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

قصص نجاح..

نساء المهرة يشاركن الاولمبياد العربي للذكاء الاصطناعي في الاردن ويتحصلن المراكز الأولى من بين 56 جامعة.



السيبراني ثالثة أشهر تعمقت به، فُحصّت في أعماله فأحببته جداً واستمتعت وأنا أغوص في عوالمه، وأيقنت كم هو من المهم معرفة هذا المجال في حياتنا، والعنان.

فكانَت المسابقة عبارة عن تحديات CTF وماهي إلا محاكاة لسياراتيوفات العالم الحقيقي لاختراق موقع بعيد أو استغلال ثغرة أمنية في تطبيق معين، يمكننا القول بأن النوع هذا يتضمن مشكلات (تحديات) مثل الويب والطب الشرعي الرقمي والهندسة الحاسوبية وغيرها.

أي أنها مسابقة تهدف إلى الوصول لشيء ما يفترض أن يصل لها المتتسابق على سبيل المثال في مجال اختبار الاختراق يجب على المتتسابق أن يخترق الموقع ويجد بداخله لغز يسمى هذا اللغز بالعلم. لقد كان الجزء الأروع بالنسبة

لي كوني أحد المتتسابقين الماراثون في هذه الأولمبياد في مساري الأكثر من رائع -الأمن السيبراني- بما احتواه من موضوعاته فمن خلال الأمان السيبراني نستطيع حماية الشبكات والبرمجيات، والبيانات التطبيقات وغيرها من الاختراق واسترجاع المعلومات.

اليوم المنتظر الرابع والعشرون من يونيyo المجيد نجحنا في هذه المسابقة، حيث تجاوزنا العقبات، حيث حققنا حلمنا وحلم كل طالب يمني، رفعنا اسم دولتنا، وجامعتنا، لنجعلها الأولى بين جامعات الدول العربية في الأولمبياد العربي للذكاء

الاخير، تكامل حلقة الإبداع على جيد هاتم متعطش لكل جمالٍ يرى، وأي إبداع يُسيطر بأكثر مما قدمناه، لقد شكلنا وفريق، ودكترتنا، وجامعة المهرة بقائدها الدكتور أنور كلشات، وسلطتنا المحلية منظومة أتق رامت السُّحب علوًا وتناثرًا ما تستحقه بعد ليالي طويلة من الجهد، والتعب.

لله فورًا ونصرنا، لله كل ما نحن عليه الآن ومن سنكون عليه.

ملحوظة ..
نستكمِل قصة النجاح الثالثة
للفائزة نوير الكثيري في العدد
القادم ..

في هذا العمل، ونطمح في، المزيد من الابداع والإنجاز الذي يخدم المجتمع، وهذا يأتي متزامنا مع الرعاية والدعم للعلم واهله.

وفق الله الجميع لما فيه خدمة البلاد والعباد

الرابع والعشرون من يونيyo المجيد

سُطرت بإنامل المشاركة : مُنْيٰ محفوظ بامؤمن

الرابع والعشرون من يونيyo المجيد يوم نصرنا، يوم فوزنا، يوم فخرنا، اليوم الذي تغلبنا فيه على كل الصعاب، وتجاوزنا العقبات، حيث حققنا حلمنا وحلم كل طالب يمني، رفعنا اسم دولتنا، وجامعتنا، لنجعلها الأولى بين جامعات الدول العربية في الأولمبياد العربي للذكاء

الاصطناعي في نسخته الثانية في عمان/الأردن، التي نظمها مركز ستيم سنتر، والجمعية العربية للروبوت في الأردن، كلاً بحسب مجاله الذي اختاره. فخورة جداً بنفسي وبرمائي، فخورة أنني كنت عند حُسن ظن أهلي وأصدقائي، ودكتارتي، وجماعتي الحبيبة، حيث أني حققت نصراً عظيماً في الأمن السيبراني.

الصعوبات بروح التحدي والاصرار، قررنا الاعتماد على الموارد المتاحة لدينا وتعزيز التعاون والعمل الجماعي داخل الفريق. قمنا بتطوير مجموعة من التعليمات أو الأوامر التي تحكم سلوك الحاسوب أو الجهاز الذكي زمني صارم لضمان تقدمنا في

هذه المسابقة.

ونقوم باستخدام لغات البرمجة للتعبير عن هذه التعليمات بطريقة مفهومة للحاسوب، حيث يتم تحويلها إلى كود يمكن للحاسوب فهمه وتنفيذها.

البطولة لا يوصف بالكلمات.

ومن خلال البرمجة، يمكن الاستفادة من العديد من الأمور منها: 1. التحكم والتشغيل: على سبيل المثال، يمكن للبرمجة أن لجهودنا المشتركة وكفاحتنا

الذي دام طويلاً. شعرنا بالثقة في قدراتنا وبأننا قادرون على المنافسة على المستوى العالمي.

أي تحدى.

وفي الختام اتوجه بالشكر لله أولاً ثم أشكر نفسي على بذلها مجهوداً من التعب والجهد المتواصل وأنا وزملائي نعمل كلاً بحسب مجاله الذي اختاره. والهم الكبير ولا أنسى أيضاً وغيرها من المهام..

نعم كان اليأس يتغشانا ويخربنا أنه من المستحيل الفوز أمام هذا الكم الهائل من واشكير رئيس جامعتنا - د. أنور كلشات وكافة العاملين من الجامعات العربية.

المواجهة دول متقدمة في هذا المجال، وخصوصاً مجال البرمجة الذي هو تخصصي، فالبرمجة هي عملية كتابة التعاون والعمل الجماعي داخل الفريق. قمنا بتطوير مجموعة من التعليمات أو الأوامر التي تحكم سلوك الحاسوب أو الجهاز الذكي زمني صارم لضمان تقدمنا في هذه المسابقة.

وبفضل الله ثم بفضل الجد والاجتهاد وروح العمل الجماعي كان الفوز حليفنا. كان شعورنا عند الفوز بلقب البطولة لا يوصف بالكلمات.

ومن خلال البرمجة، يمكن الاستفادة من العديد من الأمور منها: 1. التحكم والتشغيل: على سبيل المثال، يمكن للبرمجة أن لجهودنا المشتركة وكفاحتنا

الذي دام طويلاً. شعرنا بالثقة في قدراتنا وبأننا قادرون على المنافسة على المستوى العالمي.

أي تحدى.

وفي الختام اتوجه بالشكر لله أولاً ثم أشكر نفسي على بذلها مجهوداً من التعب والجهد المتواصل وأنا وزملائي نعمل كلاً بحسب مجاله الذي اختاره. والهم الكبير ولا أنسى أيضاً وغيرها من المهام..

نعم كان اليأس يتغشانا ويخربنا أنه من المستحيل الفوز أمام هذا الكم الهائل من واشكير رئيس جامعتنا - د. أنور كلشات وكافة العاملين من الجامعات العربية.

كلمات المشاركة: سلسلبيل أمير محمد

كانت تجربتي مع فريق جامعة المهرة اليمني في بطولة الذكاء الاصطناعي على مستوى العالم العربي مليئة بالتحديات والمشوار المثير. مع أعضاء الفريق المكون من طلاب وطالبات موهوبين ومتخصصين، انطلقتنا في هذه المغامرة المليئة بالتوتر والأمل.

منذ البداية، كانت الصعوبات تواجهنا. كان لدينا تحديات تتعلق بالتجهيزات والموارد المحدودة المتاحة لنا. حيث كان علينا التعامل مع جدول زمني صارم ومواعيد صعبة. كان علينا أيضًا التعامل مع الضغط النفسي الذي يأتي مع المشاركة في بطولة على مستوى دولي وليس محلي فقط. كان علينا أن نكون مستعدين للعمل بجد والتركيز على الأهداف التي وضعناها.

وفي الحقيقة لم يكن الامر سهلاً ان أتحدى نفسي وان أهمل مسؤولياتي وخروجي من دائرة حياتي. تخيلوا معى دواماً يومياً من الساعة الثانية ظهراً الى الساعة التاسعة مساء وهذه بدون الايام الذي استمرينا فيها يوماً كاملاً ونحن بين صراعات وتحمل وتحديات لكن مع ذلك، تعاملنا مع تلك

في ردهات المشفى كانت الحكاية

بِقَلْمِ خِيَالِ الظَّلِّ

رسالتي اكتبها من الواقع ما رأت عيني... واقع كنت أتعجب أن يكون أفضل ما رأيت..!... في يوم من الأيام ذهبت إلى مستشفى الغضبة، لزيارة أحد المرضى.... وعند خروجي من أحدى الغرف سمعت صوت امرأة تندادي: ساعديني ساعديني، نظرت إليها فإذا بها في العربية تنتظر أحد ما يمر بجنبها ليوصلها لغرفتها..... بالأول أحستت بأن أحد بجنبها.. أنها أو أحداً من أهلها... ولكن لم أجد أحداً؛ ولحسن حظ تلك المرأة، وشاء القدر بأن اذهب أنا ناحية القسم التي تتواجد فيه... فعلاً ساعدتها وذهبت بها إلى غرفتها فسألتها: أين أهلك؟ فقللت وبحزن شديد وعياناًها تذرف الدموع لا أحد معى سوى زوجي فهو قد ذهب ولم يرجع وليس لدى أبناء وأهلي غير موجودين.... فتتعجب من أمرها إن لم يكن الأهل عندها؛ فمن الذي أوصلك إلى الحمام ولم يرجع لك مرة ثانية لإيصالك إلى مكانك. فقللت الممرضة؛ ولكن أين المرضضة.. اتركت.. فقللت: أوصلتني ولم تدع.. شيء يدعوا للاندماج أيعقل هذا؛ قد نقول نسيان ربما نسب؛ ولكن أين الأخلاص في العمل؟ أين الرعاية الصحية الكاملة للمرضى؟ مع العلم إن الممرضة تعرف بأن تلك المرأة لا حول لها ولا قوة ولا تستطيع الوقوف أكثر بسبب ما تعانيه.. خرجت من عندها وقلبي متعلق بها كيف أتركتها وحيدة لا أحد يزورها ولا أحد فوقها ليهتموا بها.. ولكن هي في أمان إن كانت داخل المستشفى ويوجد مرضيات والرعاية الصحية للمرضى.. ولكن صدمتني قصة هذه المرأة ولم أجد أي اهتمام نحوها من قبل الممرضات، ألا أنها وحيدة لم تتنقل الاهتمام أو إنها فقيرة وتستأهل لهذا الاهتمام الناقص.... قد أسل نفسي أحياناً.. هل هناك نوافذ أخرى يغادر منها المرضى ونحن نجهلها؟ رسالتي هذه لا أقصد بها الكل .. بالعكس فأنا احترم كل الكوادر الطبية الموجودة بالمستشفى والعاملين فيها وادرت تضحياتهم في سبيل خدمة المواطن..... ولكن هناك من لا يبهم الأمور ولا يهتم حالة المريض أبداً كأن... سوى لنفسه فقط... فشخص واحد قد يشهو بسمعة المشفى بكمالها.. الناس تأتي من كل صوب لتنقل الرعاية الصحية الكاملة وأحوال الناس لا تتشابه فبعضهم تجد أهاليهم بجنبهم والبعض الآخر لا حول لهم ولا قوة ليس لديهم لا نيس ولا أنيس كان الله في عنهم أي جهاد هكذا؛ كمثل حالة المرأة ... أتعجب وأتعجب أن تنتظر إدارة المستشفى في هذا الأمر وتتصدر أوامر توجيهيه لكل من يخالف النظام ويهمل أعماله المسؤول عنها في خدمة المريض. وبالآخر لا أتعجب سوى أن تصل رسالتي هذه إلى إدارة المستشفى. رسالتي هذه ليست ابتزازية مني ولا تدعوا لأني فكرت إني إنما غيره مني ولم يطأعني قلبي السكوت عن هذا الأمر.. أتعزفون لماذا؟ لأنني اطلع لرواية الأفضل..... وللأخلاصية دائمًا .. فتحية مني لكم ولكل جزيل الشكر والتقدير



قوية المرأة في بناء المجتمع

مروي عوض عمر باعويضان

مدمرة تنمية المرأة في مكتب الصحة / المهرة

يعتبر دور المرأة في المجتمع محوراً هاماً يجب التركيز عليه، حيث أن المرأة تلعب دوراً مهماً في تطور وتقدير المجتمعات، ولذلك فإنه من الضروري الحديث عن هذا الموضوع وتبسيط الخصو على أهمية دور المرأة في المجتمع.

وتتمثل أهمية دور المرأة في المجتمع في قدرتها على المشاركة الفعالة في جميع المجالات والمساهمة في تحقيق التنمية المستدامة، كما أنها تنقل نصف المجتمع وتشكل جزءاً لا يتجزأ منها، وبالتالي فإن إهمال دور المرأة سيؤدي إلى تقويض التنمية الشاملة للمجتمع، ويتتمثل دور المرأة في المجتمع بشكل عام في تحقيق التوازن والعدالة الاجتماعية، وذلك من خلال مساهمتها في الحياة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية. ويمكن القول إن دور المرأة في المجتمع لا يقتصر فقط على العمل الذي تقوم به داخل المنزل، وإنما يمتد إلى المجالات الأخرى كالتعليم والصحة والثقافة والفنون والرياضة، وتعد المرأة جزءاً لا يتجزأ من الحياة الاقتصادية في المجتمع، فهي تساهم بشكل كبير في التنمية الاقتصادية والمجتمعية، ومع ذلك لا تزال هناك الكثير من التحديات التي تواجهها المرأة في الوقت الحالي، حيث تواجه المرأة عدة تحديات في العمل، مثل عدم المساواة في الأجور والفرص، وتعرضها للتمييز والتغيير الجنسي في بعض الأحيان، ومع ذلك نرى أن المرأة قادرة على تحقيق إنجازات كبيرة في هذا المجال وتتأثيرها الإيجابي يمكن أن يمتد إلى جميع جوانب الحياة الاقتصادية، منها السياسية حيث تعد المرأة من العناصر الأساسية في المجتمع، ولها دور مهم في الحياة السياسية، فالمرأة تمثل نصف المجتمع ولها الحق في المشاركة الفعالة في صنع القرارات السياسية.

ومن خلال الانخراط في الحياة السياسية، يمكن للمرأة أن تتحقق العديد من الإنجازات والتغييرات الإيجابية في المجتمع، وبالتالي يجب على المرأة أن تكون على دراية بحقوقها وواجباتها السياسية وأن تعمل على تحقيق التغييرات التي تريدها في المجتمع.

وفي جانب التعليم يعتبر التعليم أحد أهم العوامل التي تساعده على تمهين المرأة وزيادة مشاركتها في المجتمع، فالتعليم يمنح المرأة الفرصة للحصول على المعرفة والمهارات الالزمة للاندماج في سوق العمل والمساهمة في بناء المجتمع.

ومع ذلك فإن هناك تحديات تواجه المرأة في الحصول على التعليم، مثل الفقر والتمييز الجنسي والعنف الأسري، ولذلك يجب على المجتمع والحكومة العمل على توفير الفرص التعليمية للمرأة وتحقيق هذه التحديات حتى تتمكن المرأة من الحصول على التعليم الذي تستحقه.

الخلاصة:
نستطيع الاستنتاج أن دور المرأة في المجتمع لا يمكن الاستغناء عنه، فالمرأة تلعب دوراً حيوياً في كافة جوانب الحياة، سواء في المجال العملي أو الحياة السياسية أو التعليم. ومن خلال النظر إلى الإنجازات التي حققتها المرأة في هذه المجالات ندرك أنه يجب مواصلة دعم المرأة وتمكينها لتحقيق المزيد من النجاحات والإنجازات في المستقبل.

الثقة بالله كنز كبير وجبل عظيم وإن تمسكتنا به إلا ولتنا سعادة الدنيا والآخرة ولكن هناءها لقد غفلنا عنها كثيراً ونسينا أن الله هو الذي بيده كل الأمور فهو القادر على كل شيء وذهبتنا تلتسمها في ملذات الدنيا وفي مخلوقين لا يملكون لنا دفعاً ولا ضراً..(فتقد بالله مادمت حيا).. واعلم أخي القارئ مادمت واثقاً بالله ومتوكلاً عليه فهو الذي يقضى دينك ويفرج همك ويعرف عنك كل بلاءً ويشفيك من أشد الأمراض عليك.. والثقة بالله تجدها في تلك المحرزن الذي هام على وجهه من يترى يقضى دينه أو يجعل شيئاً من عبته أنه الله .. فانظر بين يديه .. وايكي واتوسل إليه .. فهوإن كان من يقف على خيبة الأمل لكنه يقوى من نفسه ويفوض أمره لله تعالى ويتوكل عليه وهناك مريضاً ينتظر كل صباح وتشرق له الشمس على نافذة الأمل إن الله سوف يعافيه ذات يوم وهناك من ينتظر خبر بسره ليتحقق ما ي冀نه ويدعى الله دائماً ومتوكلاً عليه ويسبر وينال ما ينتهي وهذا...
قطط إماء قلب بالثقة والتفاؤل فالله لن ينسى عبداً أتکل عليه في كل وقت وحين وتدرك هذا الآية قال تعالى (أَوْفُضْ امْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَصْرِفُ بِالْعِبَادِ) وكما قال الرسول صلى الله عليه وسلم (إِذَا سألَتْ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا أَسْتَعْنَتْ فَاسْتَعْنِ اللَّهَ) وهذا غرس الرسول التوكيل على الله والتوكيل أيضاً لا يخرج إلا من نفس وائفة .. وإليكم قصة النبي إبراهيم عندما أخذ الله سيدنا إبراهيم زوجته هاجر وإبنته الرضيع سيدنا إسماعيل، وسار بهما في الصحراء حتى وصلوا إلى بيت الله الحرام، فوضعهما في هذا المكان، وليس معهما إلا قليل من التمر وإناء به ماء، ثم تركهما وهم بالإصراف فاسترعت هاجر وراءه وهي تقول: يا إبراهيم أين نذهب ونتركنا؟! وطلت تساله وإبراهيم لا يلتفت إليها وقالت له: الله أمرك بهذا؟ فقال: نعم فقلت: إننا لن يضيعنا .. وهذا توكل إبراهيم وزوجته على ربها وفوضاً الأمر إليه .. فالثقة بالله تمنحك اليقين بأن اليد المفتوحة إلى الله لاتعود فارغة أبداً .. فخير الله سياتيك ولو بعد حين فقط ثق بالله ..
عندما تتفق بالله وتتوكل عليه في كل الأمور سيعطيك وسيعطيك الله بماتمني.

عندما تصادفك الهموم وغربة الأيام وتجد نفسك وحيداً تائباً وتلقي إلى الله وترفع يديك دائمًا وتدعوه سيعطيك الله قسط ثق بالله لا يخزي الله عبداً مؤمناً تعلق قلبه بمولاه وأحسن الظن به وأنظر الخير والإحسان منه جل في علاء حتى ولو بعد حين.. لا يدخل الله عبداً مؤمناً يطعنه وبخشه ويعذل الصالحات ويسعى في تقديم العون وإيصال الخير وإسداء النصائح لعبد الله ... ابتسם واطمئن دائمًا فإن أنتاك شيء فهو حتماً لك وإن لم يأتك فتأكد أنه لا يناسبك وهو خيراً لك.

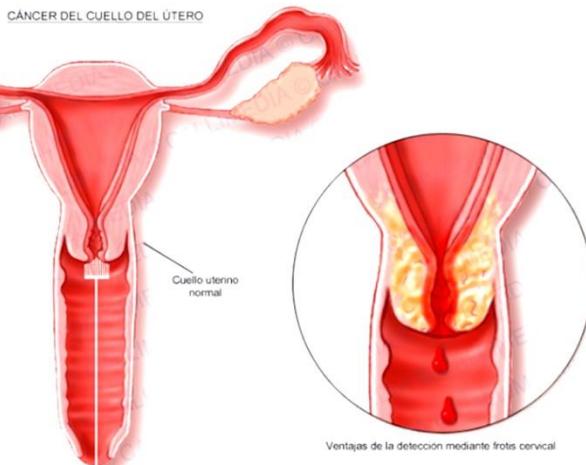
وتبقى الثقة بالله هي الأمان

الهاشمي



سرطان الرحم

د. هدى سالم بافقالس
أخصائية نساء وتوليد
مستشفى الغيضة العام



- الدورات الحيضية او بعد فترة انقطاع الطمث.
- افرازات مهبلية مائية ودموية قد تكون غزيرة وذات رائحة كريهة.
- الم بالحوض او اثناء الجماع.

يكشف سرطان بطانة الرحم في مرحلة مبكرة وذلك لأنه غالباً ما ينتع عنه نزف مهبلي غير طبيعي.

التشخصيص:

- فحص حوض السيدة سريراً بعناية من قبل الطبيب المختص.
- الكشف بالموجات فوق الصوتية.
- تنظير الرحم بواسطة منظار لفحص بطانة الرحم.
- اخذ عينة او خزعة من الانسجة للاختبار.

العلاج:

- العلاج الجراحي - العلاج الاشعاعي - العلاج الكيميائي - العلاج بالهرمونات - العلاج المناعي



أسبابه: في هذه الصفحة سنتحدث عن موضوع يثير مخاوف الكثير من السيدات والفتيات وهو سرطان الرحم وسرطان عنق الرحم احب ان اطمئن السيدات هنا إلى أن سرطان الرحم يمكن اكتشافه مبكراً وكذلك علاجه نهائياً أعطيكم بهذه قصيرة عن الرحم، ما هو الرحم؟

الرحم هو عضو انتثوي عضلي يوجد أسفل البطن بالضبط في تجويف الحوض وهو عضو مجوف ذو جدار سميك حجمه بحجم قبضة اليد وشكله يشبه ثمرة الكمثرى. الجزء السفلي منه وهو اضيق منطقة فيه يسمى عنق الرحم في الرحم ينمو الجنين اثناء فترة الحمل ومن الرحم كذلك يخرج دم الحيض عبر فتحة عنق الرحم. إذا بنظركم ما هو السرطان؟

السرطان هو نمو غير طبيعي لأنسجة وخلايا الجسم وينتج عنه تكون أنسجة خبيثة تسمى ورم

يعتبر سرطان الرحم الأكثر شيوعاً من أنواع السرطانات التي تصيب الأعضاء التناسلية وهو رابع أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء عموماً بعد سرطان الثدي، سرطان الرئة، سرطان القولون والمستقيم.

أنواعه:

1. سرطان الرحم ومنه سرطان بطانة الرحم ويشكل نسبة 95% من حالات سرطان الرحم وهناك نوع نادر الحدوث ويسمى (الساركوما) أو سرطان عضلة الرحم ويشكل 5% من سرطان الرحم.

2. سرطان عنق الرحم.
- سرطان الخلايا الحرشفية.
- السرطان الغدي.

- نزف مهبلي متكرر اما بعد الجماع او بين

السبب الرئيسي في تكوين الخلايا السرطانية غير معروف ولكن هناك بعض الأمور التي قد تزيد من خطر الإصابة وعليه يجب التنويه إلى ان وجود احد هذه العوامل لا يعني بالضرورة الإصابة بالسرطان كما ان غيابها لا يؤكد عدم الإصابة.

1- ارتفاع هرمون الاستروجين النساء اللاتي لديهن مستويات عالية من هرمون الاستروجين أكثر عرضه للإصابة بسرطان الرحم وبالاخص سرطان بطانة الرحم ومن الحالات التي يرتفع فيها هرمون الاستروجين.

- انقطاع الطمث.

- البلوغ مبكراً وانقطاع الحيض متأخراً.

- الزواج مبكراً.

- السمنة.

- تناول العلاج الهرموني التعويضي للتحكم في اعراض انقطاع الطمث.

2- تناول عقار الناموكسيفين كما في حالة المعالجة من سرطان الثدي.

3- وجود إصابة سابقة او تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان.

4- الإصابة ببعض الحالات الصحية:

- مرض السكري من النوع الثاني.

- مرض ارتفاع ضغط الدم.

- متلازمة تكيس المبايض.

- الإصابة بحالة تضخم المبايض.

- العلاج الاشعاعي السابقة للحوض.

5- الإصابة ببعض أنواع العدوى التناسلية مثل فيروس الورم الحليمي (HPV).

اعراضه:



أسرار دمج المكياج:

نقدم لكِ أسرار لدمج المكياج لتحصلين على مكياج عيون ساحر وجذاب إليك طريقة دمج ألوان ظلال العيون بشكلٍ صحيح:

اللون الأخضر: من الأفضل دمجه مع الذهبي والبرتقالي والبني والأصفر أحياناً، ويفضل معه أحمر خدود برتقالي فاتح وأحمر شفاه من درجات البرتقالي.

إذا كان لون ظل العيون بنفسجي: يُدمج تدرجات اللون الزهري لإطلالة شبابية وعصيرية، ويوضع معه أحمر خدود وشفاه وردي فاتح أو غامق.

إذا كان لون ظل العيون كحلياً: يفضل دمجه بالفضي والأسود والرصاصي والوردي مع أحمر خدود وردي وأحمر شفاه وردي فاتح أو غامق.

إذا كان لون ظل العيون من درجات

اللون الأزرق: يفضل دمجه باللون البرتقالي أو البرونزي ويفضل استخدام فرشاة ظل العيون الدائرية المسطحة ذات الشعيرات القصيرة ويناسبه في هذه الحالة أحمر الخدود من اللون البرتقالي أما أحمر الشفاه فيكون من اللون البيج أو البرونزي أو البرتقالي الفاتح.

إذا كان لون ظل العيون رمادياً: يفضل دمجه بالفضي والأسود والرصاصي والوردي مع أحمر خدود وردي وأحمر شفاه وردي فاتح أو غامق.

إذا كان لون الظل كحلياً: يفضل دمجه بالأزرق والسماوي والكحلي الفاتح والوردي ويفضل معه أحمر الخدود وردي وأحمر شفاه وردي أو فوشى.

على الدوام

المكونات:

كوب ماء بارد

4 ملاعق حليب بودر

4 ملاعق كريمة

ظرف كريم كراميل

علبة قشطة

2 بسكوت ماري

الطريقة:

تخلط جميع المقادير مع بعض ثم نصب طبقة خفيفة على صحن التقديم ثم البسكوت بعد تذويبه بالحليب مع النسكافية إن وجد ثم طبقة من الخليط، ثم بسكوت ثم باقي الخليط، وفي الأخير تزين بصوص الشوكولاتة أو الفراولة بشكل الوردة أو شرائج الكاكاو أو بشكل السجاد وبالهناء..



سكرتير التحرير
سميرة خميس سلمان

الاشراف العام
أمين محمد جمعان حيدان

رئيس التحرير
هيئة التحرير
خديجة حسن بن شهاب

دنيا عبيد ميطان هدى عوض هادي

للتواصل : 714551095 - 775922147
sawtalmaraalmahria2019@outlook.com

ملاحظة : الآراء والمقالات تعبر عن رأي كاتبها .

ما أجمل الدنيا

بقلم / فدوى طارق الكندي



ما أجمل الدنيا على طبيعتها
لا تحتاج إلى أشياء تحليلها
في كل يوماً تزداد جمالاً
كالقلوب الصافية تثير لذاليها
صورة نأخذها للذكرى
صورة تكبر معنا معاينها
نرثها من نحب من أحبابنا
ونفرج كلما تذكرنا كل شيئاً
عن ماضيها ..

adl.al/mar...

فوائد البأنسون



العاشرة يناديهما أبي لقد حان
بالتغيير نحو حياة أفضل
بفضل الله ثم بفضل هذه الجارة
فشعرت حينها بمخجل وأنني جئت
الصالحة، وبذات حيالي تتغير
لليزيارة في وقت غير مناسب فقلت
لا أدرى أين آذهب، ولا أدرى ماذا
لها أعتقد منك يبدوا أن زيارتي
جاءت بوقت غير مناسب وبذات اللهم
لبايسى في نظرتى للدنيا كل شيء
سوف أزورك مرة أخرى، فقالت كلا
بل الوقت مناسب امكثي معنا فقلت
والضيافة، أم آخرها عن حسرتي
أزورك مرة أخرى، فخرجت
وطلاقة رأسى، فشد نظري البنت
ياختناق وكتمت أمري ولم يجد
الكبيري تقدراً بصوت جميل وأختها
الصغرى تقدراً بعدها، فذلتى
الفضول لأنسأل الأم هل يخطفون
أولادها شيء من القرآن ^{٩٩} فقالت
الحالمدة أكبر أولادي قد حفظ
القرآن وأتم حفظه قبل ثلاث سنوات
وأخيه الآخر أتم قبل أشهر ^{١٠}،
لدي وقت للأسئلة الأن أنا متقبة
والأفلام بل أخرجت التفاصيل من
والبنية الكبيرة في سورة النساء
ببنتي ووضعته في ملحقنا لذا خارج
والبنية في طريق خطفهم بذات الله
فتسال الصغيرة كم تحفظين من
القرآن فصحت برهة ثم قالت
بصوت حزين: أنا أقل أخوانى
على عمر ضاع مني ٤٧ عاماً في غفلة
أشغلنى لستونات طويلة عن طاعة
الله، وعن حفظ كتاب الله، بل
وأبي وضياع، أم أبكي على أولادي
وأبي وضياع من وقتي ووقت أولادي
دينهم غير الأسم ومعلومات
الثانية فقط، أم أبكي على
المدرسة فقلت لها أشاء الله أنت تحفظين
تضيعي للأمانة التي استرعاني
الله إياها ضياعتها وفروطت فيها لذات
كانت زيارتى لجارتي بمحنة
صفارة إنذار لي وأولادى بل
رسالة عاجلة من رب رحيم كريم
من يومها بدأت أقر بإن أبي حياء
غير، الحياة معهم طاعة وأنس بالله
جديدة بعد أن أخبرت أولادي عن
إمرأة على وجه الأرض، وتدبرت
كلام ابنتى هدى حين قالت لماذا
ضياعي أعمارنا ^{١١}، قلت
أولادى بلا فائدة، حينها فعلا
شعرت بأبى لاشيء وأنى أحقر
أنا أذهبى وستكلها بعد قليل
إمرأة على وجه الأرض، وتدبرت
كلام ابنتى أكملاً ذكريهم وأنا
الوحيدة التي لم أكمل ^{١٢}، أريد أن
أكون في حفظ الله ورعايته، فهدأتها
نفسى والطفولة تقول باخاله كم
تحفظين؟ لماذا لما تجيئيني؟
وكذلك أحمد، أما أنا فقلت استعنت
فانتبهت وقت لها العقوبة يا بنتي لا
بجاري وخصصت لي وقتاً أنا
احفظ غير جزء عم ويحتاج لإعادة
الصباح لتعليمي أحكام التجويد
وما كان لنهى ولولا أن هدانا الله
وحفظ القرآن، وهذا بذات حياتنا

يحتوى البانسون على
مجموعة كبيرة من العناصر
المهمة؛ مثل: كالكالسيوم،
والبوتاسيوم، والمكرونيت،
والحديد وال العديد من
الفيتامينات، ومن الفوائد التي يقدمها
للجسم:

- معالجة الأرق: فهو يسهم في
تهدئة الأعصاب، وتخفيف
الصداع، وبالتالي التمتع بليلة
نوم هادئة ومرحة، كما أنه
يساعد على التخلص من التعب
والإجهاد.

- تخفيض ألام الحياض
وتشنجاته، كما يسهم في
تسهيل الولادة، وإدرار
الحيض للمرضعات.

- معالجة الاضطرابات
النفسية؛ مثل: الربو،
والسعال، والبلغم، وتوسيع
المجازي النفسي، وتنطيف
الحنبل الصوتية ، وبالتالي
تحسين الصوت.

- تخفيض ألام المفاصل لدى
المصابين بالروماتيزم.

لماذا ضيعتني أعمارنا

يا أمي

(قصة حقيقة)

اثنان مجتمعين مع بعض
فسمعتهم يقرأون، بعضهم يقرؤن
القرآن، وبعضهم يقرؤن الأذكار
فاستوقفني هذا المشهد وشعرت
بحملاً، فقلت لها لا تحزني حبيبتي
بخجل من حالى وحال أولادي
وتوقفت في مكانى متسمرة والأم
تقول لي مایك تفضللى غرفة
الاستقبال، فدخلت معها ومازالت
أسمع أصوات أولادها يقرؤن
فقالت لها أشاء الله أنت تحفظين
أكثر مني وأنت لساكك صغيرة
فجلست وجلس بجواري ثم
ماهى إلا لحظات وأنت تحفظين ياخاله
الثانية تركض وتقول أمي متى
ستقرأ الأذكار، تعالى نكمي أذكارنا
 وبعد ذلك تكلمي الخالة، تقول فقالت
لها: أذهبى وستكلها بعد قليل
فبكى الطفلة وقالت لماذا كل
أختى أكملاً ذكريهم وأنا
الوحيدة التي لم أكمل ^{١٣}، أريد أن
أكون في حفظ الله ورعايته، فهدأتها
أمها وقالت لها: ألم أقول لك أذهبى
الآن وستكلها بعد قليل، خرجت
الطفولة وهي تبكي، وظلت أنا
متعبجة!! وخجولة من حالى ثم
ماهى إلا لحظات وإذا بولدها ذات

الجزء الثاني والأخير

تقول هذه الأم : صلبي العصر
وخرجت دون أن أخبر أحداً من
أولادى بذاتى سوف أذهب بيت
جارى، اكتفيت بإخبار زوجى فقط
، خرجت وفي عقلى سؤال تلو
سؤال ما الذى يوجد في بيت هذه
الجارة جعل ابنتى هدى تنفوه بتلك
الكلمات؟!

وصلت لبيت جارى وطرقت
الباب برفق، فإذا بي التقى بطفولة
يتجاوز عمرها الثامنة تقريباً بيدوا
على ملامحها أثر الهدوء وحسن
التربية، استقبلتني وردت السلام
وسلمت على وقلات مرحباً بك
ياخالة، ثم نادت أنها فخررت أمها
بوجه بشوش والإبتسامة تسقى
كلامها ترحب بي وتقول تفضلى
تفضلى، مشيت خلفها قليلاً وإذا بي
أرى عجباً !! رأيت أولادها وبذاتها
في كل ناحية يتواجد اثنان، وعلمت
من زوجى بأن لديها ٨ أبناء وبنات
، وحين دخلت سمعت دوي كدوى
النحل ماشاء الله، تعجبت لماذا كل