شقائق

كبر ثديي المرأة يزيد خطر إصابتها بسرطان الثدي

واشنطن / متابعات :

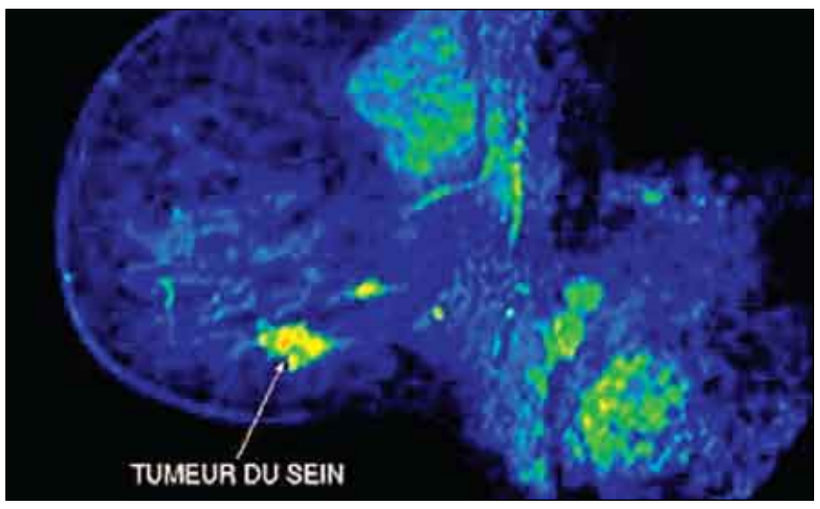
حذر باحثون أميركيون من أن كبر حجم ثديى المرأة يزيد خطر إصابتها بسرطان الثدي. وقال الباحثون فى مركز فاندربيلت لابحاث السرطان إن خلايا السرطان تنمو أكثر فى الثديين المكتنزين.

وفى هذا السياق، قالت الدكتورة إليسا ويفر التى قادت فريق البحث إن هناك ترابطاً بين سماكة الانسجة عند النساء ونمو الأورام السريع فى منطقة الثديين.

وبحسب الدراسة التى نشرت فى مجلة "كارنت بيولوجي" فإن الخلايا السرطانية تنمو أكثر فى الثديين المكتنزين.

وركزت ويفر وزملاؤها على نتوءات تشبه الاصبع تستخدمها الخلايا السرطانية من أجل مهاجمة الاسم invadopodia عن النساء اللواتى يكون الثديان عندهن مكتزاين.

ودعت الباحثة هؤلاء النساء إلى مراجعة أطبائهن من أجل إجراء المسوحات الضرورية من أجل اكتشاف المرض فى مراحله الأولى قبل تطوره واستعصاء إيجاد علاج له فى ما بعد.



د . هناء رشيد- مدير عام التخطيط بوزارة الثروة السمكية في حديث لـ(14 أكتوبر) :

العمل في الإدارة العامة للتخطيط متميز ويعطي نتائج تقييمية سريعة

الوزارة تسعى إلى إعادة هيكلة القطاع السمكي

دعم أنشطة المرأة الساحلية والبحث لها عن تمويل

لا يزال الكثير يعتقد وللأسف بأن المرأة لا تستطيع أن تمارس مهاماً في مواقع حساسة وقيادية للاعتقاد أن هذا العمل ليس بالسهل ، لهؤلاء نقول أعطوا المرأة الفرصة وفقاً لقدراتها وإمكانيتها ومؤهلاتها وخبرتها وستجدون ان حفيدات بلقيس وأروى قادرات على صنع المعجزات ، ومن هؤلاء اخترنا إحدى النساء تشغل موقعاً مهماً في قطاع واعد يعول عليه الكثير في تحقيق تنمية وامن غذائي للبلد تابعوا مجريات الحوار مع ضيفتنا ولتكن البداية مع بطاقتها التعريفية

د / هناء رشيد الاغبري حاصلة على شهادة الدكتوراه من جامعة صنعاء في الجغرافيا البيئية عام 2004 م ، وعلى الماجستير من جامعة عدن في تنمية المجتمعات الساحلية .

حوار / ذكرى النقيب

لديها خبرة عمل تتجاوز العشرين عاماً شغلت وظيفة رئيسة قسم الإحصاء البيولوجي في مركز أبحاث علوم البحار ، وبعد قيام دولة الوحدة المباركة انتقلت للعمل في ديوان عام وزارة الثروة السمكية وعينت مدير إدارة التخطيط ثم نائب مدير عام التخطيط ، ومؤخراً تشغل منصب مدير عام التخطيط والإحصاء والمتابعة في وزارة الثروة السمكية .

د. هناء رشيد كيف تجدين العمل في هذه الإدارة المهمة ؟

- بداية أشكُركِ على هذه المقدمة التي اختصرت سنوات طويلة من العمل في القطاع السمكي والشكر موصول إلى صحيفتكم الموقرة والتي اختارتني لإجراء هذا اللقاء والذي اسميه لقاء متخصصاً وحقيقةً فأن العمل في الإدارة العامة للتخطيط عمل شاق مضني إلا أنه عمل متميز يعطي نتائج تقيمية سريعة لمستوى تحقيق الأهداف على الصعيد العملي ، وهو عمل شاق كونه يحتاج إلى ترجمة الأهداف والسياسات إلى إجراءات تنفيذية وبرامج ومشروعات وهذه تحتاج إلى التنسيق وتضافر الجهود مع مختلف الجهات الممولة والمانحة ذات العلاقة ، حيث يبرز النشاط أثناء تقييم مستوى التنفيذ وبالتالي يتم صياغة أسباب عدم التنفيذ أو الصعوبات المرتبطة غالباً بالجهات ذات العلاقة وتستمر هذه الصعوبات ولا يتم الوقوف حيالها وتصبح روتينية معيقه لوتيرة العمل .

النجاحات

هناك العديد من النجاحات التي نعيشها والتي تبعث الأمل لديمومة العمل واستمراريته فمثلاً عند متابعة تمويل مشروع معين وصولاً إلى توقيع اتفاقية التمويل تشعر بان الجهود المبذولة تكلل بالنجاح أمامك أو عند إعداد تقرير تقييمي تشخص فيه الصعوبات والمشاكل بوجهة نظر مجردة ومحايدة تشعر بأنك تساهم في تصحيح المسار التنموي للقطاع السمكي .

ما هي الأهداف التنموية للقطاع السمكي ؟

- توجد جملة من الأهداف والسياسات التي تسعى الوزارة إلى تحقيقها في إطار الخطة الخمسية الثالثة 2006 م – 2010 م وهي إعادة هيكلة القطاع السمكي وتم اتخاذ الخطوات التالية في هذا المجال

إصدار القرار الجمهوري رقم (6) للعام 2007 م بإنشاء هيئة الأبحاث السمكية في كل من عدن ، حضرموت ، الحديدة .

- إصدار قرار جمهوري رقم (148) لسنة 2007 م بشأن تعيين وكلاء ووكلاء مساعدين لقطاعات التخطيط والمشروعات السمكية، والاستثمار، الإنتاج والخدمات، ووكلاء مساعدين لقطاع التخطيط والمشروعات السمكية والاستثمار والصيد التقليدي والجودة.

- العمل على إنشاء قاعدة بيانات دقيقة وشاملة عن المخزون السمكي وجهد الاصطياد وتطوير مستوى الأبحاث والدراسات العملية والسعي الحثيث لإيجاد تمويل مشروع قارب الأبحاث العلمي والمزود بأجهزة متطورة تمكنه من توسيع أنشطة المسوحات الميدانية على امتداد الشريط الساحلي لليمن .

- استكمال بناء أنظمة الرقابة والتفتيش البحري وتعزيز قدرة وفاعلية الإدارة العامة للرقابة والتفتيش للاضطلاع بمهامها والحد من الانتهاكات للمياه السيادية والحفاظ على البيئة والاستغلال الأمثل للموارد المائية .

- دعم أنطة المرأة الساحلية والعمل على إيجاد فرص تمويل مشاريع الأسر المنتجة للمرأة الساحلية الريفية ومحاولة تعريف الجهات المانحة بمتطلبات واحتياجات المشاريع الإنتاجية الصغيرة.

- دعم جهود الاتحاد التعاوني السمكي لاستكمال بناءه المؤسسي والعمل على تطوير كفاءة وفاعلية الأداء في توفير خدمات التسهيلات للصيادين لإقامة المشاريع التعاونية السمكية والعمل على الاستفادة من الخبرات وتنويع مصادر التمويل اللازم للصيادين ونقل وتسويق إنتاجهم وبأساليب وإمكانيات متطورة وبما يحقق عوائد مالية مجزية .

- وضع البرامج الإرشادية للصيادين وتطوير معارفهم وخبراتهم .

- رفع الوعي لدى الصيادين في أساليب تحسين جودة المنتجات السمكية وحمايتها والمحافظة عليها وتعيين طرق التداول والنقل والحفظ وصولاً إلى المستهلك بما ينعكس إيجابا عللا القيمة المضافة

- زيادة الحوافز التشجيعية ومنح التسهيلات لجذب الاستثمارات المحلية والأجنبية للقطاع السمكي من خلال:-

- رفع القيمة المضافة للأنشطة السمكية بالاهتمام بكافة أشكال مراحل الإنتاج من تبريد وحفظ وتعليب وتسويق وحسن استغلال الفاقد منها لطحنها واستخدامها في التغذية أو أعلاف وغيرها

- صيانة البنية التحتية وتطوير شبكة مراقبة جودة المنتجات السمكية في المنافذ البرية ، البحرية ، الجوية ، وكذا ومراكز الاصطياد الرئيسية أو شبكات التسويق الداخلية والخارجية بما يلبي احتياجات النشاط السمكي .

هل توجد تمويل مرصودة للقطاع السمكي يلبي تحويل السياسات والأهداف إلى برامج ومشروعات ؟

- التمويل للقطاع السمكي قبل وبعد مؤتمر المانحين ضعيف ولا يصل إلى مستوى الطموح الذي يعول على القطاع في أداء دور تنموي متميز وفي دفع عجلة التنمية قدما ، لهذا عقدت قيادة الوزارة اجتماعات ولقاءات مكثفة مع قيادة وزارة التخطيط والتعاون الدولي باعتبارها الجهة المعنية بتخصيص تمويلات للمشاريع السمكية المدرجة في الخطة الخمسية والبرامج الاستثمارية السنوية للقطاع السمكي وذلك بهدف إدراج المشاريع السمكية الحيوية حسب أولوياتها وأهميتها على النحو التالي :-

1 - مشروع توفير قارب أبحاث سمكي متخصص الذي سيساهم بفعالية في إجراء وتوفير دراسات علمية عن مستوى تجمعات الأسماك والأحياء البحرية بالاضافة إلى تشغيل عدد من الكوادر العلمية المختصة في مراكز الأبحاث السمكية .

2 – مشروع دراسة المخزون السمكي

ويتميز هذا المشروع بأهمية بالغة في تحديد حجم أرصدة الموارد السمكية والكمية الممكن استغلالها بما يضمن عدم الاخلال بالنمو الطبيعي للموارد وتحقيق التنمية المستدامة والمتوازنة وحمايتها من الاصطياد الجائر .

3 – مشروع تطوير البنية التحتية للقطاع السمكي

يهدف هذا المشروع إلى تحسين خدمات عمليات الاصطياد والنقل والحفظ وتحسين جودة المنتجات السمكية كون المشروع سيحقق عدة منافع اقتصادية منها توفير فرص عمل للشباب وتقليل نسبة الفاقد من الإنتاج السمكي وتحسين عمليات رسو وايواء قوارب الصيد التقليدي وصيانتها ... الخ

ولأهمية هذه المشاريع وغيرها ينبغي تكثيف الجهود والتنسيق مع مختلف الجهات التمويلية ، لأن عدم ايلاء الموضوع أهمية وأولوية فأن التمويلات لن ترى النور وبالتالي فأن القطاع السمكي سوف يحرم من الاعتمادات التمويلية في الخطة الخمسية الرابعة والتي سيتم البحث عن تمويلاتها في العام 2009 م – 2010 م .

المرأة الساحلية

أما فيما يتعلق بمشاريع المرأة الساحلية فأني أرى ضرورة تفعيل الإدارة العامة للمرأة الساحلية والتنسيق المكثف مع الاتحاد التعاوني السمكي والمنظمات المانحة لإعداد الدراسات والمسوحات اللازمة لتحديد متطلبات تنمية المرأة الساحلية وتشجيع المرأة الساحلية على تأسيس جمعيات متخصصة لأنشطتها في المهن السمكية المكملة لعمليات الاصطياد السمكي في مجال صيانة أدوات ومعدات الصيد وفي تحضير الأسماك والطحن وغيرها.

فيما يزداد العنف ضد الزوجات في اليمن

نساء يمنيات يطلبن إنصافهن من ازواجهن

تضمن مسح ميداني يبحث في قضايا العنف ضد المرأة في اليمن الكشف عن ثلاثة آلاف قضية عنف ضد الزوجات في اليمن تضمنت القتل والضرب المبرح واحتلت العاصمة صنعاء المرتبة الأولى في قضايا العنف بـ520 قضية تلتها محافظة تعز بـ230 قضية وتوزعت 1229 قضية على باقي المحافظات في الجمهورية .

وبحسب المسح الذي نفذه مركز مساندة المرآة في مؤسسة دعم التوجه المدني « مدى» بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة الإنمائي للمرآة وصندوق الإنماء ووزارة العدل فإن عددا من النساء بادرن إلى المطالبة بالأنصاف من أزواجهن وتقدمت أخريات بطلب إنصاف في 1332 قضية شخصية و432 قضية مدينة واحتلت ا لقضايا المدنية المركز الأول بنسبة ٪44 تليها القضايا الجنائية بنسبة ٪41 ثم القضايا المجهولة وغير المصنفة بنسبة ٪3.

وطبقاً للمسح فإن الحاكم فصلت في 183 قضية مقابل 325 قضية تم إيقافها و81 قضية منظور فيها وتسع قضايا تصالح و271 قضية تم استبعادها .

وتنوعت القضايا بين طلب النفقة والطاعة الزوجية والحضانة وفسخ العقد وحجز ديون , ونزاع ضرب وسب وإهانة وإيذاء وقتل خطأ وهتك عرض وأبتزز وسرقة شروع في القتل وطلب رؤية أطفال وطلاق وقذف وتهديد وإعادة ذهب وتظلم وقسمة وغيرها من القضايا التي تعاني منها النساء في اليمن.

وتوصل المسح إلى أن العنف الأسري بعد بداية النهاية للعلاقة الزوجية ففي حين تفضل الكثير من الأمهات الصمت على إهانة الزوج حفاظاً على أبنائهن تجازف أخريات بوضعهن الاجتماعي لنيل بعض السلام من أزواجهن.

كلام نسوان

جنية العقبة ...وياماتحت البراقع ضفادع!!

كتب النص/ محمد فؤاد

أعزائي القراء صبحكم اللّه بالرضى والنعيم كل عام وانتم بألف خير وعافية بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم المبارك والذي يمتلئ بالطاعات والعفو والغفران من الرحمن جل شأنه .

أرحب بكم من جديد في هذه الزاوية من كلام نسوان من كل يوم أحد على صفحة شقائق ،حيث نتواصل معكم بإذن اللّه تعالى في هذا الشهر بمواضيعنا الساخرة والخفيفة الظل والتي نتمنى أن تنال إعجابكم وتكون خفيفة على قلوبكم واخص هنا بالذكر النساء فعذرا إحنا بنهزر وبس دعونا نخوض في هذه الحلقة بما يخص ارتداء البرقع الأسباب والدوافع .....الخ !فإليكم الحكاية من طقطق لسلام عليكم :

حشود كبيرة تتواجد في هذا الشهر الكريم في المجمعات التجارية والأسواق والشوارع العامة والكورنيشات في مدينة عدن ثغر اليمن الباسل ،صدفة يتواجد عدد من الشباب الميسور الحال على حافات سياراتهم الفارهه منتظرين مرور إحدى الفتيات متناسين في ذلك خصوصية هذا الشهر الكريم لكي تتصدق عليهم وترمي برقم الهاتف (الموبايل) الخاص بها ..فتعالوا معا نقرأ ماحدث والرأي الأول والأخير لكم أعزائي القراء .

جروب شلة شلني باطير:

الشاب محروم :وأخيرا ياحبايب فطرنا وملينا التانكي وما بقى إلا نحلي وعلى قول المثل بعد العشاء اعمل ماتشاء.!!!

الشاب مولع نار:اليوم يومك ياجميل ..فينكم ماشفناكم لي سنين وسنين احرق نار حتى أشوفك ويا خسارة فينك مااشوفك !!!!

المسطول :مالكم يامبعولين جالسين تتقلقلوا ا لكم ساعة واقفين ..دلحين فولولي ايش نسوي هنا تعتقدوا إن البنات لما تشوفكم يتجادلوا عليكم نعم مهند ويحيى ..بس بلا هدره زيادة أشتي أشيش وخلونا نلحق سوق القات راسي احسة باينفجر .

الزعيم :مالك جالس تتقلقل ..هيا اهدأ جاء الفرج ..ياسلام سلم دلحين هذه بربكم من هنا ...شوفوا.. شوفوا..ياالله ايش المشية تقولوا نور بمشيتها.

سارقة الأنظار:مالك ياملیح ..الظاهر نسيت تشرب الدواء بعد الفطور ..على شان كده مزاجك مش ولا بد الليلة والله يعينك على عجينك ..أقولك حاجة ..هش هش ياديك الفرخة دي مش ليك .

الشاب محروم:أوأوأو مالك يانانسي ايش ماملیناش عينك ..وإلا كيف..!!

المولع :لا وأنت الصادق ..الظاهر صدقت نفسها ...إللي ميبانش منها غير السواد من فوق لما تحث ..والكلام ليكي ياجاره !!

المسطول :هيا اسمعوا أنا بامسكلي ركن الشيشة وهي قدها الابوشية حقي ولا شاقر ولا ناقر..و سلام يامبعولين!!!!

سارقة الأنظار:إلا بالله ..مش عارفة فطرت بوجه مين اليوم ..عديه على خير !! يعني مافيش فايدة إلا استخدم السلاح الفتاك كملي دهر ماستعملتوش ..وهم الجانين على روحهم بخليهم يعتكفوا شهر رمضان داخل بيوتهم ومالكم إلا هوووووووووو!!

شلة شلني باطير :الله الله اكبر ...ألحقونا ياناس ..خلاص غطي احمينا ..ثوبه والله ثوبه اخرج وأعاكس البنات ايش هذا الشماتة.. أعوذ بالله من دي الصورة ..مش قالوا تحث البراقع ضفادع ونحن ماصدقتاش .بس صدقت انه في جنية العقبة الظاهر معاها إقامة في شهر رمضان واااااا !!!!!!!!!!!!!!!!!!او.

في النهاية تعلمت شلة شلني باطير بأنه لا هزار بهذا الشهر الكريم ..سوى طاعة الله وتجنب البعولة واديه الشقائق وان شاء الله يكون هذا الموقف الساخر درس لمن لم يعتبر وقد اعذر من انذر وكل عام وانتم بألف خير وعلى الأمة الإسلامية جمعاء ..ودمتم سالمين .

ماذا تفعلين عندما يسرق طفلك؟

أنوار عبد الحميد محسن

يمكن تعريف سرقة الأطفال بأنها (استحواذ) الطفل على أشياء ليست ملكاً له، من دون وجه حق.

والسرقة عند الأطفال يشخصها الأطباء النفسيون على أنها سلوك مرضي يعبر عن حاجة نفسية لديه تحتاج إلى إشباع.

وقد تبدأ السرقة لدى الأطفال بصورة واضحة في المرحلة العمرية من سن 4 إلى سن 8 سنوات، حيث يسرق الطفل بشكل عفوي أو تلقائي، لأنه لم يصل إلى مرحلة النضج العقلي أو الاجتماعي الذي يجعله يميز بين ملكيته وملكية الآخرين.

وعادة ما يبدأ الأطفال بسرقة أشياء بسيطة من المنزل تكون أغلبها أشياء تؤكل يمكن التخلص منها، ثم يتطور الأمر فيسرق الطفل النقود من والديه. ويلجأ بعض الأطفال إلى سرقة أشياء ثمينة مثل الحلي (الذهب والمجوهرات) أو أشياء ذات فائدة استهلاكية مثل الساعات واللعب والنظارات، أما إذا استمر هذا السلوك لديهم في المرحلة العمرية من سن 10 إلى 15 عاماً فإنه يصبح سلوكاً مرضياً ومشكلة نفسية تحتاج إلى معرفة أسبابها وضرورة علاجها.

وهناك أسباب ودوافع أخرى مختلفة للجوء الأطفال إلى السرقة منها :

-1 عدم معرفة معنى الملكية لدى الطفل، فالطفل عندما تمتد يده لأخذ لعبة أخيه أو زميله في المدرسة فهو لا يفعل ذلك بدافع السرقة، لأنه يجهل معنى الملكية فهو يعتقد أن ما فعله ليس أمراً مشيناً.

-2 الغيرة والانتقام : قد يلجأ الطفل إلى السرقة في بعض الأحيان بدافع الانتقام فقد يسرق الطفل والده لأنه صارم وقاس في معاملته له وقد يسرق الطفل زميله في المدرسة لأنه يغار منه، بسبب تفوقه وتميزه وقد تتحول الغيرة إلى انتقام في حالة قيام المدرس بالمقارنة بين الطفل المتفوق والطفل السارق.

-3 الخوف من العقاب : أحياناً يفقد الطفل أحد أغراضه وهو يلعب مع زملائه خارج المنزل مثل كرته التي اشتراها فيخشى إخبار والديه بذلك خوفاً من عقابهما له فيلجأ إلى السرقة وخاصة النقود لشراء لعبة أخرى شبيهة باللعبة التي فقدها.

-4 الفقر والحرمان : الطفل قد يلجأ إلى السرقة لشراء شيء أو حاجة هو محروم منها، بسبب فقر أسرته أو بخل والده الشديد، فيسرق ليشتري طعاماً يشتهيه أو يشتري لعبة هو محروم منها.

-5 التفاخر والمباهاة : بعض الأطفال يعانون الحرمان من بعض اللعب التي تروق لهم وعندما يشاهدون مثل هذه اللعب مع أصدقائهم يشعرون بالغيرة والنقص خاصة عندما يتفاخر أصدقائهم بهذه اللعب فيلجأ هؤلاء الأطفال لشراء مثل هذه اللعب أو أفضل منها ليتفاخروا بها على أصدقائهم مدعين أن أباءهم قاموا بشرائها لهم.

-6 حب الاستطلاع والاستكشاف وذلك عندما يكون أحد الوالدين شديد الحرص بصورة مبالغ فيها في الحفاظ على الأشياء الغالية والرخيصة فيندفع الطفل بدافع حب الاستطلاع والاستكشاف لمعرفة ما يقوم الوالدان بإخفائه عنه والعبث به أو سرقته.

هل يمكن علاج الأطفال من داء السرقة؟

نعم، ممكن بإتباع بعض الخطوات التالية أهمها :

-1 غرس معنى الملكية لدى الطفل منذ صغره وذلك بتخصيص خزانة خاصة به يضع فيه أدواته وملابسه ولعبه.

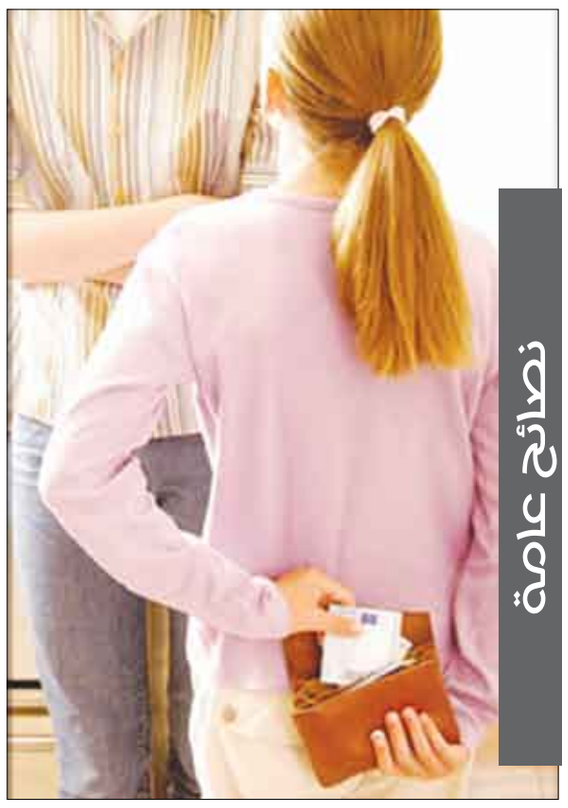
-2 على الوالدين إفهام الطفل بحقوقه وواجباته، وان هناك أشياء من حقه الحصول عليها وأخرى ليس من حقه الحصول عليها.

-3 إشباع حاجات الطفل المتعددة والضرورية من مأكل وملبس ولعب، حتى لا يشعر بالنقص والدونية.

-4 عدم معايرة الطفل أمام إخوانه أو أصدقائه في المدرسة في حالة السرقة وعدم معاقبته أمام الآخرين.

-5 غرس أخلاق الأمانة في نفوس الأطفال فهذا واجب الآباء والأمهات والمدرسين.

-6 أن يشرح الآباء والمعلمون بصورة سهلة عن خطورة السرقة..



نصائح عامة

تعلمي كيف تخفي وتقضي على شعر الوجه

تعتبر العديد من السيدات شعر الوجه مزعجا وغير مرغوب به. ولا شك أن العديدات حاولن التخلص من هذا الشعر بشتى الطرق من معالجة الليزر والحلاقة والكريمات والأشرطة. وبينما يمكن لهذه الطرق أن تساعدك على إزالة شعر الوجه، إلا أن هناك أيضا خيارات يمكن أن تساعدك على إخفاء ظهور شعر الوجه.

تعلمي كيف تخفيه وتقضي عليه:

- كريم التشقير. يعتبر من أفضل الطرق العملية لإخفاء المشكلة. تساعد على إخفاء ظهور شعر الوجه غير المرغوب. والتي تخفّف من ظهور الشعر الأسود.

- كريم إزالة الشعر. يمكن أن تكون كريمات إزالة الشعر أيضا بديلا لتقليل شعر الوجه. تعمل هذه الكريمات على إذابة الشعر بشكل مؤقت في قاعدة خصل الشعر. يمكنك أن تتوقّعي عودة نموها في غضون اثنان إلى ثلاثة أسابيع.

- الشمع. يعتبر طريقة أخرى لإزالة شعر الوجه. يمكن أن يدوم مفعوله حوالي ثلاثة شهور لأن الشمع يسحب الشعر من الجذر ويجعله أضعف. يمكنك أن تشتري الشمع السائل أو الأشرطة الشمعية، وتستعمليها في المنزل.

- الليزر. يمكن أن تكون المعالجة بالليزر مؤقتة أو أكثر ديمومة اعتمادا على الإجراء التي يضربها الليزر. الجانب السلبي لهذه المعالجة هي التكلفة وعادة يجب أن تعودي عدّة مرات لإزالة الشعر بالكامل.

النصائح والتحذيرات:

1. إذا قرّرت استعمال منتجات إزالة الشعر تأكدي من أنها لا تسبب الحساسية لبشرتك.

2. يمكن أن تسبب إجراءات الليزر الضرر، لذا ينصح بإجرائها لدى شخص محترف.

تنويه واعتذار

ننوه للإخوة القراء بأنه سقط سهوا إسم الزميلة مواهب بامعبد من موضوع (المرأة ..والجرح الذي لا يلتئم).. في العدد الماضي من صفحة شقائق14215 ولهذا نعتذر للزميلة وللقراء .