شقائق

منتخب فتيات عدن يحرز لقب أول بطولة يمنية للملاكمة

صنعاء/متابعات:
أحرز منتخب فتيات عدن للملاكمة لقب أول بطولة من نوعها في اليمن جرت أمس في الصالة المغلقة بنادي 22 مايو بصنعاء ونظمها اتحاد اللعبة بمشاركة 12 ملاكمة مثلن منتخبي عدن وأمانة العاصمة .

وفازت ملاكمات منتخب عدن بألقاب البطولة في أربعة أوزان مقابل فوز منتخب أمانة العاصمة بألقاب ثلاثة أوزان حيث فازت ملاكمات محافظة عدن كفاح احمد عبد اللّه ، ونورا احمد ناجي ، وكفاء عبد اللّه احمد وسميرة رشيد سعيد بألقاب البطولة في أوزان 40 ، 44 ، 50 و52 كجم بعد تغلبهن على ملاكمات أمانة العاصمة غدير العنقاء ، وسميرة الجرادي ، وجاليا زبارة وإلهام المساجدي على التوالي .

وفازت ملاكمات منتخب أمانة العاصمة بألقاب اوزان 46 ، 48 و57 كجم بعد تغلب اروى احمد ، صبرية المساجدي وتيسير العذري على ملاكمات منتخب عدن صمود الجماعي ، وحنان القباطي واروى الجماعي على التوالي .

التقاعد المفاجئ يزلزل الحياة الزوجية

بقاء الزوج بدون عمل يجلب المشاكل للأسرة

يقال إن الحياة الزوجية في بدايتها تكون جميلة وهادئة ويسود التفاهم بين الزوجين, وهناك كثير من الأسباب التي تعزز هذا الانسجام منها الحياة المستقرة والجانب المادي المتوفر .. الخ, فهي من الظروف المساعدة لتهيئة المعيشة الطبية. ولكن عندما يتقدم العمر في الحياة الزوجية يتجرد الناس من سخونة الشباب ويصبحون أكثر إحساساً بالآخرين . وعندما تمر سنوات طويلة في الحياة الزوجية تطرأ سلوكيات كثيرة مضطربة تؤثر بشكل مباشر على العلاقة الزوجية ولكنها أحياناً تكون لفترة معينة وتنتهي وهذا صحيح من الناحية النظرية، ولكن هناك ألد أعداء هذه العلاقة وهو «التقاعد» وخصوصاً للرجال لأن كثيراً من الدراسات أثبتت أن التقاعد يهز ويزلزل العلاقة الزوجية. وحتى نتأكد من الدراسات والأحاديث التي يتداولها الناس حول هذا الموضوع التقت صحيفة (14 أكتوبر) بعدد من المواطنين فإلى حصيلة هذه اللقاءات.

أستطلاع : هبة حسن الصوفي

تقاعد زوجي أفادني

قالت الأخت / ميرفت سعيد وهي ربة بيت: زوجي تقاعد من عمله قبل أن يكمل مدة الخدمة ولكن هذا التقاعد جاء لصالحي وليس ضدي فزوجي قد أخذ عني بعض المسؤولية في تربية أولادنا وأصبح كثير الجلوس معنا ويتابعهم بكل ما يحتاجون إليه على الرغم من إنه وجد عملاً آخر ولكنه لم يعد منشغلاً مثل ما كان. وما همني في الموضوع بأن زوجي لم تتأثر نفسيته واستطاع التغلب على المصاعب حتى لا يتأثر هو ويقلق من حوله, وإني أعتبر نفسي أكاد أكون حالة نادرة استطاعت تقبل وضع صعب وجديد بنفس الوقت.

شعوره بالفراغ أتعبني

وقالت / أ.ع.ن موظفة في أحد المرافق الحكومية: زوجي قد تقاعد من عمله بشكل مفاجئ وقد سببت هذه الكارثة مشكلة ونقمة كبيرة وخاصة عندما يراني ذاهبة إلى عملي يومياً وهو ليس لديه أي عمل يقوم به حتى أنه أصبح يتدخل كلِ شاردة وواردة في المنزل محاولاً خلق أي مشكلة لكي يخرج طاقته المكبوتة بسبب الفراغ الذي يعيشه فأنا واحدة من النساء اللاتي تحطمت قلوبهن وساءت نفسياتهن وأكرر أن تقاعد الرجل وجلوسه في المنزل ليس بزلزال وإنما كارثة.

التقاعد بطالة شبه تامة

وقالت / أم هديل: صحيح أن الحياة الزوجية فيها الكثير من التغيرات التي تقع بين الأزواج بين الحين والآخر ولكنها أمور روتينية وطبيعية حدثت ومازالت تحدث.

ولكن ما هو غريب ولا يحتمل عندما تقاعد زوجي ومكث في المنزل رافضاً حتى محاولة البحث عن عمل آخر وأدخل اليأس والكآبة إلى نفسه وأصبحنا نقضي أطول الأوقات مع بعضنا البعض وليس لدينا أي عمل سوى المناكشات والمناوشات والجدال باستمرار على أتفه الأشياء وساد التوتر والقلق في المنزل ولا أنكر أن هذا العدو عندما دخل المنزل تحولت حياتنا إلى كآبة وأتمنى التخلص منه.

التقاعد المفاجئ خطر حقيقي

وقال / د . حسن عبده: من ألد أعداء العلاقة الزوجية بنظري هو التقاعد المفاجئ فهو الزلزال الحقيقي الذي يقع على الزوجين وهناك بعض الأسر لا تستطيع الوقوف أمام هذه المشكلة، والاستسلام لها أكبر خطيئة, وهناك كثيرون من الناس الذين يتقاعدون ولكن لم تهدم منازلهم.

فهناك فرق كبير بين الانسحاب التدريجي من العمل وكسب الرزق في مكان آخر وبين التقاعد المفاجئ, فحينما يعود موظف في الأربعين من عمره إلى بيته ذات يوم وهو يعلم بأن لا رجوع للعمل بعد اليوم - فهناك أشخاص لا يحتملون ذلك الموقف - فتبدأ عنده نوبة كبرى من المتاعب الزوجية والأسرية حينها يتحول ذلك المتقاعد إلى مصدر قلق وإزعاج ويتدخل بكل صغيرة وكبيرة في المنزل ومع الأسف هناك العديد من الأبناء الذين تأثرت نفسياتهم بسبب كثرة المشاكل التي يخلقها رب الأسرة.

وشاطره الحديث زميله / د . مصطفى هاشم قائلاً: كارثة كبرى أن يتقبل الرجل فكرة أن يمكث في منزله هذا عن الفكرة فما باله بالحقيقة المرة كيف له أن يتقبلها وخاصة إنه اعتاد على العمل المستمر لفترة طويلة من عمره، وما يحز في نفس أي موظف أستطاع أن يثبت كفاءته وقدرته في العمل واستطاع أيضاً أن يبني لنفسه هدفاً سامياً في هذه الحياة أن يكف فجأة عن عمله ويتم الاستغناء عند خدماته، وهذه صدمة كبيرة بالنسبة له وإني أرى أن خطر التقاعد يزلزل قلب أي رجل قبل أن يزلزل حياته الزوجية.

فكرة الاستثمار الخاص بخريف العمر

وبعد أن مررنا بقطار التقاعد على بعض الأشخاص الذين قاربهم هذا العدو كانت لنا وقفة مع / د . وفاء الهادي اختصاصية اجتماعية وكانت لها وجهة نظر حول هذا الموضوع لعلها تستطيع تقديم العلاج في هذه الحالة لتجنب الكثير من المشاكل التي صاحبت خطر «التقاعد». وقالت : ترجع أسباب هذه المشكلة الى الأزواج عموماً لأنهم يشقون طريقهم على نحو انفرادي، فتتطور لدى كل منهم اهتمامات مختلفة وأهواء مختلفة وذلك في تجاهل تام لفكرة الاستثمار الخاص بخريف العمر ولابد من أن تكون هناك فكرة استثمار وذلك على أن الزوجين مطالبان بالتفكDر الجاد والمشترك ووضع الخطط للتكيف مع الوضع الجديد وخاصة في مسألة «التقاعد» ويفكر أن كيف سيقضيان سنواتهما الباقية في هذه الدنيا وإني أتقدم بنصيحتي لكل الرجال الذين وقع عليهم هذا العدو, بأن يفكروا بأشياء يقومون بعملها حتى يستطيعوا التغلب على هذه العاصفة, ويبتعدوا عن المناكفات والجدل والمشاكل لأنها لا تجدي نفعاً.

نافذة

تفضلي بالدخول

أمل حزام مدحجي

إطلالة جميلة تنعم علينا نحن النساء بطعم الفرحة ونكهة المحبة والشعور بالبهجة حين تدخل علينا الأعياد من مختلف نوافذ الحياة وتطرق الابتسامة أبوابنا لتصبح أرضنا جنة مليئة بالورود والفل والياسمين وفرحة الأطفال وهم يركضون حولنا في سباق للوصول إلى أعلى قمة من السعادة والرضا، ولكني اليوم أطالب كل امرأة يمنية بالتحلي بالشجاعة ولبس درع الحماية وخوذة القوة وحذاء المعركة لخوض التجربة الانتخابية والتي أعلنت افتتاح أبواب موسمها من أجل تنظيم وإجراء عملية الاستقبال والتدريب في مقرات الدوائر الانتخابية على مستوى محافظة عدن.

فكوني مستعدة للمشاركة وخوض التجربةِ الانتخابية من البداية والى ساحة الانتخابات النيابية، داعية كلَ نساء محافظة عدن، إلى دعم المرأة اليمنية لتمكينها من تبوؤ أعلى المناصب لصالح العمل الوطني والمجتمع.

صابون الغار وفوائده الجمالية

إن صابون الغار والذي يُسمى Laurel هو صابون يعتمد على زيت الغار بالدرجة الأولى وكلمة La-rel هي كلمة لاتينية مشتقة من اسم شجرة دائمة الخضرة كانت تنمو في مدن العصور الوسطى ولها ثمرة يستخرج منها هذا الزيت بطرق تقليدية ويدوية متوارثة عبر الأجيال.

اعتمدي على غسل وجهك به!

كن زيت الغار يُسمى الزيت السحري لما اختُبر من فوائده على الجلد والشعر حتى أن أوراقه كانت توضع كأكاليل يتوج بها المنتصرون. ويروى أن النساء المشهورات مثل كليو بترا والملكة زنوبيا كان يستخدمن هذا الصابون للحفاظ على شباب جلدهن وإشراقة شعرهن.

يستخدم زيت الغار في صناعة هذا الصابون لما يُعرف من تأثيره الفريد والغني على الجلد والشعر. خلافاً لبقية أنواع الصابون الأخرى التي تفسد الجلد والشعر لما تحتويه من مواد صناعية وكيماوية قد تسبب أذى للجلد والشعر.

وما يميز هذا الصابون عن أنواع صابون الغار الأخرى هو احتواؤه على زيت الحبة السوداء المعصور على الطريقة الباردة بأيد سوريةٍ وخبرة ألمانية مما يجعل هذا الصابون صابوناً طبيعياً متكاملاً حيث يجمع بين فوائد زيت الغار وزيت الحبة السوداء معاً بالإضافة لمجموعة من الزيوت الطبيعية الأخرى التي تجعل منه صابون حمام كامل يمكن أن يحل محل جميع أنواع الصابون.

فوائد صابون الغار الطبيعي

1- تغذية البشرة وإعطاؤها قوة ونضارة مما يساعد على تأخر ظهور التجاعيد.
2- تغذية جذور الشعر ومنحه الحيوية و التخفيف من تساقطه.
3- تخليص الجسم من البكتريا المسببة للرائحة ومنحه عطراً طبيعياً جميلاً.
4- وهو مصنوع من مواد طبيعية تعتني بالبشرة لاسيما البشرة الحساسة والمتعبة أو المتضررة من آثار جلدية مرضية مثل الاكزيما والصدفية.
5- توحيد لون الجسم وخصوصا المنطقة الحساسة والمساعدة على التخلص من الحبوب والتقليل من ظهورها
6- يساعد في القضاء على القشرة ويقوي بصيلات الشعر ويؤخر ظهور الشيب يعطي الشعر ملمساً ناعماً ولمعة طبيعية.

مكونات صابون الغار الطبيعي
لا يحتوي على أي مواد اصطناعية
الزيوت الرئيسية الطبيعية 100% المستخدمة في صناعة هذا الصابون والمعصورة على الطريقة الباردة هي:
زيت الغار.
زيت الحبة السوداء
زيت بذور القطن.
زيت الزيتون.
زيت النخيل.
زيت جوز الهند.

لا يحتوي هذا الصابون على مواد صناعية مثل المعطرات والملونات فهو يأخذ عطر زيت الغار ولون تركيبة الزيوت الموجودة فيه.

ملاحظة: يُفضل وضع صابونة الغار في مكان جاف وبعيد عن الرطوبة وخاصة بعد الاستعمال.

كيفية صناعة (شاور جيل) طبيعي من صابون الغار في منزلك
قطعة صابون الغار، زجاجة ماء ورد، كاس من الماء الطريقة
تبشر قطعة الصابون وتوضع عليها زجاجة ماء الورد وكاس الماء ويترك من الليل حتى الصباح.
تخلط في الخلاط ويتم تعبئتهم في عبوة وهذه الكمية ستعمل كمية كبيرة من(الشاور)
يمكن استخدام (الشاور جيل) السابق للبشرة وخصوصا البشرة الحساسة .

نعرض عليك سيدتي مجموعة تسريحات شعر جديدة على أمل أن تنال إعجابك...
نعرضها من خلال سلسلة التسريحات وهذا جزء آخر من صرخة التسريحات الحديثة 2008 ...

كلام نسوان

البرامج الموجهة للنساء (شوهة على الهواء)

رؤية /محمد فؤاد

المذيعة شهاليل:
السلام عليكم ورحمة اللّه أهلا وسهلا بمشاهدينا الكرام. عدنا من جديد بعد فترة من انقطاع برامجنا المباشرة..(شوهه على الهواء)في حلقات سابقة تناولنا.. الفروق في صفوف العضوات..,
و فنجان قهوة.البرنامج المغشوشات وغيرها!!
الجديد هون في حلقتنا..أننا نتناول جانباً من جوانب شخصية من فئات المجتمع..وهي تمثل نصف المجتمع .
ألا وهي..المرأة ..أو مثل ما يقال ..(الحرمة).
بإذن للّه راح نتكلم عن شخصيات النسوان في المجالس,,
للمشاركة معنا..يظهر رقم البرنامج والفاكس والإ يميل على شاشتنا بين الفينة والأخرى.
تن **تن ** تن ** تن (أشارة البداية)
* * *
أهلا وسهلا بمتابعينا وبمن أنضم إلينا في هذه اللحظة!!!
معنا اليوم الأخصائية النفسية الاجتماعية...ارجو أن.تتفضلي معك (المايك).!!
بسم اللّه أولا أحب أشكركم على استضافتنا وتناول موضوع في غاية الأهمية,وهي تحليل شخصية النسوان في المجالس...نبدأ..
اولا/ الشخصية المعجبة بنفسها وبناتها..
هذي اللّه يسلمكم من يوم تجلس وهي تمدح في نفسها وبناتها..
بناتي ما في احد زيهم في الطبخ والنفخ.أجمل من حضر زواج فلان بناتي.. بناتي متفوقات,,حتى فلانة كادت تجنن من بنتي..!!المشكلة بعضهم مدحهم وللأسف في غير موقعه!!!
هذي طريقة التعامل معها,,أنك تمشين معها في الخط..أمدحي بناتها حتى تعطينها نوع من الاستقرار النفسي لكن لا تزيد في مديح حتى ما تأخذ مقلب ,,وإن كنت ماتحبيش هذا.قشقشي بها بس.. أو عليك عدم تقديم واجب الضيافة لأنها وبالتأكيد عندما تشرب قهوتك أو تأكل من الحالي ستبدأ مسيرة المدح..وعليك تجنب مدح الآخرين لأنها وبكل بساطة..ستذكر أسطواناتها, ولكن تعتبر شخصية جيدة مقارنة بالشخصيات التي سوف نذكرها.
ثانيا/ الشخصية الونانة. والزنانة. (الشاكية)!!
هذي سلمكم اللّه من يوم تجلس وهي تشتكي وتبكي !!رأسي احسه باينفجر ما عاد أشوف زي الناس.. رجلي اللّه لاوراكم !!
واني مش قادرة أدعس عليها.. بطني توجعني قد لا في علاج زي الناس بس كله بعزقة وفلاس طب ولا طبيب..يدين.يارتنا معطلة.. ومعي شايب حق أم الجن ما اعطاني كسوتنا.!! اواو فلانة تطلبني..
طريقة التعامل معها..
عدم سؤالها عن حالها..ولا تذكري إي شيء جميل عنهم قد سمعتيه لأنها ستبدأ تنكر وتبدأ بالشكوى حتى توجع لك راسك.!!إذا اجت لك عليك بالصبر.وأغلب هذه الفئة أنها في حالة ووضع اجتماعي ممتاز وزوجها وعيالها خاتم في يداتها !!لكن تؤمن بشيء أسمه العين وتعتبر الشكوى هي الطريق الأمثل للحفظ من العين؟
أما ثالثا/الشخصية الملقوفة..:أم لسان يهدر ويبعبع كثير!!
من بداية وجيتها للمجلس تبدا بالبحث كأنها مخبرة.من عندكم البارحة كيف حال فلانة وزعطانه .كيف العلاقات بينك وبين زوجك، عمتك، أم زوجك طيبة..اواو ياساتر !! ايش هذا ا لجرح اللي في وجهك غريب عسى ماشر.!!حامل ولاعادك..أختك ايش أخبارها مع زوجها لاقت بيت لوحدها.
طريقة التعامل معها.
هذه عليك بالصبر وطلب الأجر من اللّه,,إن سألتك عن علاقة مع زوجك وأهلك لا تكفيها كلمة الحمد للّه تريد تقرير مفصل,,وعندما تسألك إن كنت حامل إن أجبتيها بـ (لا) بتقولك!! ليش وإن نعم تقول عاده ليش الاستعجال..؟؟
عليك الحذر عندما تتحدثين فأي كلمة عندها لها مائة تحليل ..تتميز هذه الشخصية بطولة البال ونقال الهدرة .
رابعا \الشخصية الحبوبة..
هذه منذ دخولها وهي تذكر اللّه أي شيء جميل تمدحها
وإن سمعتك تشكين تذكرك بالأجر. لا تبحث ولا تتكلم عن الغير وإن تكلمت لا تجدينها إلا تمدح..كلمة ماشاء اللّه لا تسقط من لسانها..ترتاحين نفسيا معها.. ولا تفسر الكلام ولا تعلل على إي نقطة.
طريقة التعامل معها: لا يوجد لأنها شخصية طيبة في حالها لكن الأجمل عدم ذكر أسرارك والشكوى أستغلي حضورها بالفرفشة غالبا تتميز بالحكمة لذلك عليك استغلال ذاك الجانب,طبعا الشخصيات والأنماط كثيرة لكن حبيت التركيز على أكثر الشخصيات الشائعة في مجالسنا ما بين ملعلعة وهدارة!!لكن سامحوني لان الوقت مايكفيش لعرضها..
المذيعة شهاليل :وبعد هذا العرض المفصل للشخصيات وصلنا إلى نهاية برنامجنا فلا يسعنا إلا أن نشكر اللّه ثم للأخصائية وكذلك شكر يصل لكم أعزائي المشاهدين على حسن استماعكم وإنصاتكم.!!
تن ...تن ...تن (إشارة انتهاء البرنامج).