



3 أكواب من الشاي تحميك من سرطان الثدي!

ويمثل سرطان "لوبولار" الذي يؤثر في الفلقات العميقة داخل أنسجة الثدي الأمر الذي يجعل من إمكانية اكتشافه إلا في وقت متأخر، واحداً بين كل عشرة إصابات بسرطان الثدي.

ويقول الباحثون إن تناول الشاي بانتظام، تحديداً بمعدلات عالية معتدلة، قد يقلل فرص الإصابة بسرطان الثدي بين النساء الصغيرات، وفق "التلغراف".

وأضافوا: "وضعا في الاعتبار أن الشاي من أكثر المشروبات شيوعاً في العالم.. فهذا يجعل منه عاملاً جذاباً في مكافحة سرطان الثدي". (cnn)

اليوم، خفض احتمالات نمو أورام سرطانية بنحو 37 في المائة، بين النساء تحت سن الخمسين، إلا أنه لم تبد للمشروب التقليدي أي فوائد بين النساء من تجاوزن تلك السن وتناولتهن بذات المقدار.

ويتعدّد فريق البحث أن الخصائص الطبيعية المضادة للسرطان في تركيبة الشاي، ربما لها تأثير أكثر فعالية على أنواع الأورام السرطانية التي تنزح للنمو بين النساء الصغيرات السن. ووجد العلماء أن فوائد الشاي تعاطلت في الحد من خطر الإصابة بسرطان "لوبولار" - "lobular"، ويواقع في 66 في المائة.

أورد أحدث الأبحاث العلمية أن تناول ثلاثة أكواب من الشاي يومياً قد يقي النساء، تحت سن الخمسين، خطر الإصابة بسرطان الثدي. وأخضع فريق من الباحثين من "مركز موفيت للسرطان" في تامبا بفلوريدا، بقيادة د. ناغي كومار، للدراسة 5 آلاف امرأة، تراوحت أعمارهن بين 20 إلى 74 عاماً، ممن تلقين العلاج من سرطان الثدي.

وقارن الباحثون السجلات الطبية والنمط المعيشي لمجموعة المشاركات في البحث ومجموعة أخرى مشابهة من النساء غير مصابات بسرطان الثدي. ولخصت الدراسة إلى أن تناول الشاي، وبمعدل ثلاثة أكواب في



سقاؤ

هل المرأة جزء من النهج الديمقراطي



أمل حزام مدحجي

إن النهج الديمقراطي يعتبر أحد أهداف الثورة اليمنية والتي يجب المضي نحوها تدريجياً لتحقيق هذا الهدف الذي يعتبر عمود الوحدة اليمنية النهوض بالبلاد سياسياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً ومن خلال هذا النهج ترى أن الدستور والقانون يركز على ضرورة الارتقاء بمستوى المرأة بدءاً بالجانب التعليمي للاهتمام بالمرأة منذ الطفولة وبتعليمها منذ نعومة أظفارها لمواجهة التحديات المختلفة في الحياة وتمكينها من الاستعداد للمشاركة السياسية والاقتصادية والاجتماعية من أجل خوض معركة الحياة اليومية والتي تضع لها أساساً متيناً تستطيع الاعتماد عليها للدخول إلى الساحة السياسية، فمن علم ولد علم أسيرة كاملة ومن علم فتاة علم مجتمع كامل فالأمر في مدرسة تربي أجيالاً فيجب على المدرسة أن تملك من الوعي الفكري والبيئي والثقافي والسياسي والاجتماعي ما يكفي لتستطيع بذل العطاء الكامل لزرع البذور الفكرية الصحيحة في مسيرتها لممارسة حقها الشرعي في الوجود والتعليم والدفاع عن الحقوق الإنسانية ومناصرة الحق ودعم التنمية الشاملة في المجتمع.

وهنا نطرح السؤال هل المرأة اليمنية تستطيع العطاء في ظل النهج الديمقراطي التقليدي؟

استطيع القول أن المرأة بالرغم من الصراعات القبلية والتقليدية المتشددة وتسلط الذكر وعدد آخر من المشاكل التي تواجه المرأة بالرغم من جميع الصعوبات والعقبات التي تقف أمامها فالمرأة أم حتى إذا لم تحمل في أحشائها طفلاً فليدبرها الفريضة الكافية للاعتناء بالأطفال والزواج (الطفل الكبير) والأسرة بأكملها حيث تملك في القلب من الرحمة والعطف والحب والتضحية مما يجعلها حساسة ومتفاعلة مع أي قضية يشكلها إيجابي تبحث دوماً عن الحق والإنصاف والعدالة رغم اختلاف وجهات النظر لذا تربي الأم أطفالها على النزاهة والعدل والبحث عن الحقيقة والرحمة والتعاون وتزرع روح التعاون بين أطفالها وتصارع جميع الظواهر السلبية للحفاظ على الأسرة في جو مليء بالدفء والحنان والتفاهم فإذا وجدت هذه الأسرة الصحيحة وجد المجتمع الصحي نفسياً واجتماعياً لارتقاء بالمجتمع نحو مستقبل أفضل يضمن للشباب المضي إلى الأمام لتحقيق الأهداف المطروحة في طاوله الغد والتطلع دوماً نحو مستقبل جديد مليء بالسعادة والفرحة والأمل والاعتزاز يبعد بالمبادرات الطبية لصالح المجتمع من أجل توحيد صفوفنا فإلبيت القوي لا يمكن لمختراته فصاحت ممتينة وأسوار الثقة عالية لا يمكن زعزعتها أو اختراقها

فهل يمكن أن توجد السعادة دون أن تلمس المرأة باناملها كل أطراف الحياة لتضع لمساتها وتشرش باناملها بين أوساط الأسرة والذين يدورهم ينشرونها وأثبتت المرأة أنها تستطيع العيش دون الرجل لأسباب متعددة منها الاعتماد على النفس كليا مادياً مما أعطى لها من حرية فرض وجودها في المجتمع وحق اختيار شريك الحياة وعدم الخوف من الطلاق بالرغم من السلبات التي يؤدي إليها الطلاق ولكن يمكنها الاعتماد على دخلها وتحديد مسيرة حياتها بعيداً عن سيطرة الرجل (سي السيد) ليعطى لها إبن الخرج والدخول أو حتى حق التعليم تنظيم حياتها دون اللجوء إلى الذكر والذي كان يتمتع في الاعتماد عليه ليظهر رجوله

وترى أن المنابر العالية في اليمن تصرخ وتعلن دعمها للمرأة ولكن للأسف فعليا المرأة اليمنية وبالذات في عدن لا تلقى حماية كافية من المحافظة والقانون بسبب السيطرة الذكورية وعدم احترام وجود المرأة فإذا دخلت أي امرأة في صراع مع الرجل في أي قضية يتم الاستهانة بها بل ويوصل الأمر إلى حرمانها من حقها الشرعي في الدفاع عن نفسها أما المنظمات الحكومية الخاصة بالمرأة والمجتمع المدني فلا تلعب أي دور فعال يعطي صده الحقيقي بالرغم من كثرة أعدادهم في مجتمعنا اليمني إلا أن الوعي الفكري عند المرأة ما زال في حالة تدهور وعدم وجود الولاء الوطني الحقيقي لاختيار المرأة الصحيحة في المكان الصحيح أو حتى إعطائها الفرصة بالرغم من وجود العديد من النساء اللائي يستحقن دخول البرلمان وسبلين جزء من النهج الديمقراطي أم مجرد شيء ثانوي يجب إضافته في آخر الطابور لتكون على الأقل متواجدة إذا سأل أحد عنها.

ناشطون يؤكدون أهمية دعم المرأة في الانتخابات النيابية المقبلة



الدستور اليمني للمرأة حق الانتخاب والترشح كما أتاح لها الفرصة للفوز بالمقاعد على المستوى الجالس المحلي والنيابية بنسبة تشجع كل من يناصر المرأة ويساندها.

واعتبرت أن الأهم هو كيف نصل بالعدد النسائي في البرلمان بما يوازي المقاعد الرجال ما يزال طموح مخلوط بحلم كبير وجوبيل في أن ترسم لوحة فريدة من نوعها على مستوى العالم العربي والإسلامي والدولي وأن تكون المقاعد النسائية مقاربة لعدد المقاعد الرجالية وهذا هو الوضع الحقيقي للشراكة التي من الغرض أن تكون.

فيما أكدت الناشطة صباح بدرى بكر أن المجتمع اليمني ضرب أروع الأمثلة السياسية الديمقراطية على مستوى الخريطة العربية بشكل عام، حيث أنه وعد المرأة ومكنتها وأهلها سياسياً وتم اختيارها ورشحها بعكس الدول التي أخذت موضوع المرأة ومشاركتها كعباية وترويحاً انتهاءً بمسألة تغيب النساء على قائمة الفائزين بالمقاعد البرلمانية.

واعتبرت الاهتمام الذي حصلت عليه المرأة لدليل على التعددية والتمكين للشعب اليمني في مجال المشاركة السياسية بين الرجال والنساء وأن كان المشوار ما يزال يحتاج إلى إعادة النظر في العديد من المواضيع إلا أنه تظل الصدارة للشعب الذي بلغ المجد في صفحاته عندما تولت قيادته النساء الملكة أروى والملكة بليغس.

أما الشابة افكار الشيمري من كلية اللغات فقد أكدت أن نظام (الكوتا) نموذجاً ناجحاً لضمان مشاركة المرأة في المؤسسات الدستورية ورغم نسبة تمثيل النساء في البرلمان وتجاوز تراجع نتائج الانتخابات النيابية التي جرت في الأعوام (93 - 97 - 2003).

وفي قراءة لإحصائيات مشاركة المرأة اليمنية في العملية الانتخابية منذ عقد التسعينيات وأول تجربة انتخابية برلمانية منذ قيام الوحدة اليمنية في تمثيل المرأة سياسياً أظهر تراجع مشاركة المرأة في الانتخابات البرلمانية منذ عام 2003 فقد شهد تراجعاً من اثنتين عامي (1993 - 1997) في عضوية مجلس النواب إلى فائزة واحدة في عام 2003.

في حين بلغت نسبة الناخبات اليمنيات 74.38% من مجموع الناخبات في الانتخابات النيابية 2003م وتراجع عدد المرشحات رغم الإخراط القوي للناخبات مما جعل المنظمات المجتمع المدني الهمزة لحقوق المرأة للضغط على الأحزاب السياسية لتخصيص 15% من مقاعد مجلس النواب للنساء.

وتعزو الدراسات والأبحاث المتعلقة بضعف وصول النساء إلى مجلس النواب إلى تحديات اجتماعية ودينية واقتصادية وحزبية.

وما هو موقفها كبرلمانية... متسانلة هل ستمثل وجهة نظر الكتلة أو الحزب الذي رشحها إلى البرلمان أم تمثل بنات جنسها من النساء؟ وهل هي على دراية إلى أكثر من تمثيل أميات وعاطلات عن العمل؟

وأضاف العنسي «ونحن في الألفية الثالثة وهل يطمئن من يمثلن حواء اليمنية في البرلمان أن المرأة لا يسمح لها إكمال الدراسة المتوسطة والإعدادية وإنما تقتصر على الدراسة الابتدائية وبعدها تصبح زوجة لأحد أقاربها ولو بالإكراه لاسيما في الريف، أمام هذه الأسئلة أقول إن مهمتنا إيتها البرلمانيات صعبة».

النشاط في المجال الشبابي بمحافظة إب شائفة الجابري قال أنه مع ترشيح النساء بعد أن استطاعت أن تفرض نفسها وتحصل على جواز مرور رغم كل العراقيل وأصبح المجتمع يثق ويؤمن بقدرات المرأة في مجال التنمية بشكل عام من خلال النجاحات المتتالية بالتفوق في المجال العلمي بالإضافة إلى قدرة المرأة على الالتزام والانضباط في تنفيذ المهام الموكلة.

فيما اعتبر شريف محمد الأشول طالب بكلية اللغات قسم انجليزي المرأة نصف المجتمع وإن المرأة بحاجة لحماية حقوقها الدنيا من خلال نظام الكوتا «أي نظام التمييز الإيجابي».

وأشار إلى أن انتخابات 93 كانت مشاركة المرأة بعدد أمرتين فقط واستمرت بنفس العدد في 97 وفي 2003 م فقد انخفض العدد ليمثل نساء اليمن في البرلمان إلى امرأة واحدة فقط.

رئيس قطاع اتحاد المرأة في آيين عابدة الفضلي قالت إن المرأة أصبحت رقم صعباً لا يستهان به في خارطة السياسة ولكن في إطار النجاحات الواقعية ومساندة القوانين والحكومة للمرأة تجعل المرأة تخرج من السلبية السياسية ويقانها فيه على أساس أنها ناخبة سواء، فهي الآن مرشحة بنسبة 15 في المائة التي خصصت للمرأة وهو رقم مشجع لو طبق على مختلف المستويات والدوائر والتنظيمات.

وأضافت الفضلي أن تظل النسبة والاستراتيجيات مجرد حبر على الورق إن يحقق النجاح للنساء في الانتخابات وأن الواقع يحتاج إلى عمل أكبر من تشجيع المرأة ومتابعة لكفاءتها وإمكانيتها والوقف بجوارها حتى تكامل الجهود وتتوزع وتنويع المهام وتكتمل الصورة الحقيقية للواقع والقانون التخطيط المتكامل الذي يجعل الجميع الرجال والنساء متشجعين للمرأة ومشاركين على المستوى السياسي.

أفراح صالح الخبتي مساعد منسق برنامج تمكين الشباب بمحافظة إب أكدت أن موضوع مشاركة المرأة في الحياة السياسية لم يعد موضوع نقاش بقدر ما هو أصبح موضوع حتمية ومصيرية، حيث كفل



صناعة/سيا/مناجات:

أكد عدد من الشباب والشابات الناشطين في العمل الشبابي على أهمية دعم المرأة في الانتخابات النيابية المقبلة

والاستفادة من نظام (الكوتا) الذي يعني تخصيص نسبة معينة من المقاعد النيابية للنساء من إجمالي مقاعد مجلس النواب بناءً على اتفاق الأحزاب فيما بينها على تخصيص دوائر انتخابية معينة وحصرها لهن للتنافس فيها لدفعهن للترشح بغية الوصول إلى عضوية المؤسسات الدستورية والمشاركة في الحياة السياسية.

بما أقره الموروث الثقافي والاجتماعي الشعبي وقلة الوعي بدور المرأة وفقاً للعادات والتقاليد حيث لا يزال الطابع التقليدي يطغى على المجتمع اليمني ويؤثر على حركة الاجتماعي.

الطالب في كلية الإعلام صدام الكمالي يشير إلى أن المرأة ما زالت في اليمن حتى اللحظة تصارع من أجل الحصول على أبسط حقوقها الحياتية البسيطة واحترامها كعنصر هام ومؤثر في العملية السياسية والاجتماعية والثقافية، وعلى كافة الأصعدة.

وتوقع الكمالي إن تكون الانتخابات النيابية القادمة نقطة فاصلة في صميم الحراك النسوي في اليمن، متسانلة بقوله «وسوف نشاهد جميعاً هل سيتم تطبيق نظام (الكوتا) فعلياً على الواقع، أم أنه سيظل حبراً على ورق؟» وهذا شيء إيجابي.

وقال «الحزب الحاكم يقول بأنه أكثر الأحزاب اهتماماً بالمرأة لكن إن يكون كذلك إلا إذا ترجم إلى واقع، ولا نكتفي بالطبقات والشعارات الزائفة، وأيضا أحزاب اللقاء المشترك لديها فرصة لمرجعة حساباتها بخصوص المرأة واستخدامها كورقة أيام الانتخابات وحسب، ولكن ندعوهم إلى الالتفات إليها كعنصر مؤثر في العملية السياسية في البلاد، وبالتالي تقديريها كمرشحة وبغوة عنهم».

من جانبته شدد المذيع الشاب في قناة سبأ اليمنية وائل العنسي على ضرورة أن لا يكون ترشيح النساء في الانتخابات القادمة مجرد رقم لإكمال التصاب القانوني

وتجاوباً مع مطالب حملة طويلة لفعاليات سياسية نسائية من منظمات المجتمع المدني المعنية بقضايا المشاركة السياسية للنساء من أجل الدفع بمشاركة أكبر للنساء في الانتخابات المقبلة تبني فخامة رئيس الجمهورية دعم نظام (الكوتا) وتخصيص 15% من المقاعد البرلمانية للنساء لتمكينهن سياسياً بالإضافة إلى تأييد قطاع واسع من صناعات القرار والشخصيات القيادية والناشطين في العمل الشبابي.

وأوضح الناشطون في أحاديث لوكالة الأنباء اليمنية (سبأ) أن وجود نظام (الكوتا) أو تخصيص مقاعد برلمانية جاء بغرض إيصال المرأة إلى مجلس النواب بغرض أكبر من التي يمكن أن تحصل عليها في الفرصة المتساوية للتنافس بين الرجل والمرأة إذا ماتم تطبيق بصورة مرحلية.

بداية يؤكد فوزي الشامي الحاصل على درجة ماجستير في علوم التنمية الاجتماعية برنامج سراج التابع للمنظمة السويدية أهمية دعم المرأة اليمنية في الانتخابات القادمة من خلال نظام (الكوتا) رغم ما وصلت إليه المرأة خلال التجارب السابقة في المشاركة السياسية ولم تصل إلى مكانة تتلامح مع النسبة الكبيرة للنساء في عدد السكان مما يؤكد احتياجهم للدعم.

ولفت الشامي إلى النظرة القاصرة للكثير من أفراد المجتمع حول محدودية دور المرأة وقدرتها على النهوض باليمن والمشاركة الفعالة في جميع مجالات التنمية بلا شك أثرت على مشاركتها السياسية في السابق، تأثر

نصائح لوضع (الماكياج!!)

الإضاءة الجانية قدر الإمكان لأنها تعمل لظلال داكنة تحت العينين. دائماً تأكدتي من ماكياجك في الضوء الطبيعي أو خارج المنزل، إذا كان الماكياج جميلاً في الضوء الطبيعي فلا بد أن يكون كذلك تحت الإضاءة الفلوريسنت أو حتى تحت ضوء الشموع في المساء.

الآن وقد حددت المكان الذي يناسبك لاستعمال الماكياج، تأكدتي من أن تحملي امرأة متحركة وتواجه الضوء يجب أن يكون وجهك في

ما هي طبيعة الإضاءة المتوفرة في غرفتك أو في المكان الذي تضعين فيه الماكياج؟ هل تحاولي وضع الماكياج في الحمام أو غرفة النوم تحت ضوء ساطع فوق رأسك؟ هل يعكس هذا الضوء بعض الظلال السبية جداً على ميزاتك الوجهية، مما يجعل من الصعب عليك التحكم في لون المناسب لظلال عيونك وشفاهك وخدودك؟

ابتعدي عن الإضاءة الجانية إن فهم وتطبيق الإضاءة المناسبة يمكن أن يشكل فرقا كبيرا في مظهرك النهائي. كلما كانت الإضاءة صحيحة، كلما كانت النتيجة النهائية جميلة وطبيعية. بينما وضع الماكياج في إضاءة سيئة أو خافتة يمكن أن يعني استعمال المزيد من الماكياج، لآء، حاولي قدر الإمكان وضع الماكياج في غرفة مضاءة جيداً، وإليك بعض النصائح لمساعدتك.

من المفيد أن يكون هناك نافذة قريبة من المرأة التي تستعملها لوضع الماكياج. الضوء الطبيعي هو أفضل ضوء لتحديد كمية وكثافة الماكياج. إذا لم يكن لديك امرأة ثابتة قريبة من النافذة، استعملي امرأة متحركة لافحص الماكياج النهائي. ابتعدي عن



كما طالب الفريق بعلاج نفسي للطفلة ورعايتها صحياً بشكل كامل، كما أوصى بعدم إعادتها إلى أسرته مرة أخرى كونهم غير أمينين عليها.

وطالب الفريق الجرمية كونها تهز العدالة بعيداً عن التفتيش خلف الشعارات والتعاطف غير الفعال..

مطالبة المنظمات الحقوقية اليمنية إلى تبني قضيتها

"سونيا" طفلة تتعرض لحادثة تعذيب هزت مشاعر أبناء ذمار



محوه نفسيه عنيفه من الصعب أن يحومها الزمن. وطالب الفريق الحقوقي الجهات المختصة بمتابعه الجرمية كونها تهز مشاعر الجميع وإلى تقديم الجناة إلى يد العدالة بعيداً عن التفتيش خلف الشعارات والتعاطف غير الفعال..

العفارة من «مركز الحوار لتنمية ثقافة حقوق الإنسان» وفؤاد النهاري وصفر أبو حسن من فريق «بلاقيود بدمار» إلى محل إقامة الطفلة في حارة روما «شمال مدينة ذمار».

واطلع عن قرب إلى هذه الجريمة البشعة التي تعرضت لها من تعذيب وحرق

ذمار/صفر أبو حسن: وقف الفريق الحقوقي المشكل من عدة منظمات حقوقية مهتمه بحقوق الإنسان بدمار على تعذيب الطفلة «سونيا» ج «وواقعة التعذيب البشعة التي تعرضت له من قبل والدها وخالتها. وقام الفريق المكون من إبراهيم