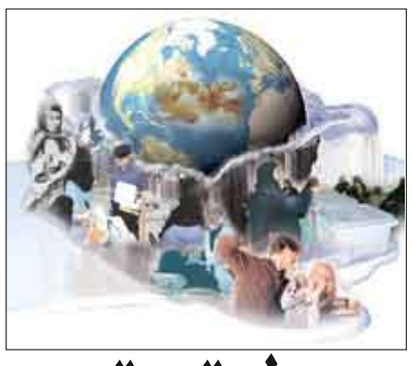


شقائق

النوم على الجانب الأيسر مفيد لصحة الحامل!

ميونخ / متابعات :
ذكرت رابطة أطباء النساء الألمانية في ميونخ أن المرأة الحامل التي تعاني من مشاكل متعلقة بالدورة الدموية يتعين عليها أن ترقد على جنبها الأيسر وتطلب المساعدة الطبية في الحال.
وتتضمن الأعراض التي يتعين مراعاتها عدم القدرة المفاجئة على التنفس والدوار وزيادة ضربات القلب والغثيان.
وقد تشمل أسباب هذه الأعراض زيادة الضغط على أحد الأوردة من قبل الجنين مما قد يؤدي إلى قلة تدفق الدم لقلب الأم. وأوضح رئيس الرابطة كريستيان ألبرنج أن رقود المرأة الحامل على الجانب الأيسر يخفف من الضغط على ما يعرف بالوريد الأجوف.
ووفقا لالبرنج فإن هذه الحالة يطلق عليها متلازمة الوريد الأجوف وتحدث عادة في الشهور الأخيرة من الحمل عندما يكون حجم الطفل قد كبر . وفي هذه المرحلة من الحمل تقضي الأم فترات طويلة مستلقية على ظهرها.
وعندما تقوم بذلك فإن الثقل الكامل للرحم يضغط على الوريد.
وفي الحالات القصوى يمكن أن يؤدي ذلك إلى ولادة مبتسرة ما يدفع الأطباء إلى نصح الأمهات بعدم قضاء فترات طويلة مستلقيات على ظهورهن وبالنوم قدر الإمكان على جنوبهن.

أمهات وأبناء يتحدثون بمناسبة (21)مارس .. عيد الأم العالمي

عيد الأم تذكير للأبناء بواجبهم تجاه أمهاتهم

مهما قلنا ومهما عملنا.. فلن نستطيع أن نفي الأم حقها، أو نعوضها ولو عن جزء بسيط مما قدمته لنا نحن الأبناء، فالأم أعذب كلمة تقولها لأعظم مخلوق، فمن ينكر فضل الأم أو ينتقص منه، فهو جاحد فطاعتها واجب ديني، اقترن بطاعة الخالق سبحانه وتعالى.. ولعظم حقها جعل الله سبحانه الجنة تحت أقدامها وجعلها أحق الناس بالصحبة، كما قال رسولنا الكريم صلوات الله وسلامه عليه وعلى آله وصحبه وسلَّم : عندما سأله أحد الصحابة من أحق الناس بحسن صحابتني.. قال له أمك. قال : ثمّ مَنْ؟ قال أمك. قال ثمّ من ؟ قال : أمك. قال ثمّ مَنْ ؟ قال : أبوك. فهي أحق الناس بالرعاية والعطف في كبرها بعد أن أفنت سنوات عمرها في تربيتنا.. فهل يوم واحد يكفي لتذكيرنا بها وتقديم الطاعة لها مقابل عام كامل من النسيان.. فهل يمكن القول إنّ عيد الأم جاء لتذكير الأبناء بأمهاتهم؟؟ وكيف تنظر الأمهات ليوم عيدهن ؟؟ التقينا عدداً من الأبناء والأمهات وخرجنا بهذه الردود :

لقاءات / نجلاء ناجي البعداني

الأخ / نعمان قاسم قال بهذه المناسبة :
أنا أتمنى أنْ أسمع صوت أمي ولو مرة واحدة ، أبي طلقها وأنا عمري (3 سنوات) وتزوجت وسافرت مع زوجها إلى السعودية وأنا كبرت وسافرت من مدينة إلى مدينة والعمر يجري.. قبل خمس سنوات أرسلت لي بصورتها وبعض الأشياء وإن شاء الله سوف أقوم بعمرة وأذهب إليها لأراها، الله يسامحه أبي، إلى حد الآن وهو يزعل على ما أقوله أشتي أشوف أمي ـ المهم كل سنة وأمّي وجميع الأمهات بألف خير.

الأخت / أماني عماد قالت :
عيد الأم .. أنْ نطيعها ونسمع كلامها ونعمل على راحتها في كل يوم، وفي كل لحظة من حياتنا، وليس في يوم واحد فقط، ومن لا يعرف قدر الأم؛ إلا في هذا اليوم، فهو ابن عاق، ولا يكفي عنه الاعتراف بها في يوم واحد وإهمالها بقية أيام السنة، والمؤسف أنّ هناك كثيرًا من الأمهات وصلن إلى حد أن تتمنى كلمة كيف حالك ؟ يقول لها أبناؤها وبناتها، وكم من أم كانت ضحية أبنائها وعصيانهم فمنهن من ماتت حسرة ومنهن من وقعت فريسة المرض ومنهن من فقدت عقلها بسبب معاملة أبنائها لها ولا حولَ ولا قوة.. وهناك مآس لأمهات لا يمكن أنْ يصدقها عقل أن يصل حد طردها ورميها بالشارع..ً وكل من يعصي أمه يستحق غضب الله وسخط الناس عليه.. وأتمنى أنْ تبقى أمي بخير وعافية وكل أيامها أعياداً.

أما الأخت / حنان سلطان فقد قالت :
عيد الأم حين ترى أبناؤها وبناتها ناجحين في حياتهم مطيعين لها وبارين بها فهي من سهرت وتألمت وقاست وتعبت من أجل تربية أبنائها، فلا يكون جزاؤها إلا طاعتها وطلب رضاها؛ لأنّ رضاها من رضا المولى سبحانه وتعالى، وهذا هو العيد، بالنسبة لها والهدية التي تستحقها كل أم، أما ما يجري الآن فهو مجرد تقليد لا يقدر معزة الأم ومكانتها ويجعل الاهتمام بها يوم واحد فقط بدل الاهتمام بها طوال الأيام.

الأخت / وفاء القدسي فقالت :
أنا أحتفل بأمي في عيد الأم وأقدم لها الهدايا، ولكن هذا لا يعني إني أنسيها طوال العام، إنني متزوجة وقد أصبحت أمًا؛ إلا أنّ زياراتي لأمي لا تنقطع وسؤالي عنها طول الوقت، فلا يمر يوم واحد إلا وأكلمها حتى أطمئن عليه.. فما أقسى أن تترك الأم وتهمل بعد أن تعبت في تربية أبنائها والله سبحانه أمرنا بطاعتها وأبر بها ومن أراد أن يبر به أبنائه بعد كبره عليه أن يبر بوالديه.

كما كان لنا لقاء خاص مع الطفل / عمار رشاد الذي تحدث بهذه المناسبة فقال :
أنا أحب كثير أمـي، واشتريت لها هدية.. ولما أكبر باشتري لها هديةً أحسن وأكبر.. والأم هي من تعمل لنا كل شيء تنظف الثياب وتعمل الكل وتودينا المستشفى لما نمرض.. كلنا أنا وإخواني وأخواتي نحب أمي وسنعطيها هدايا.

هذا ما قاله الأبناء في حق أمهاتهم فما الذي قلنه الأمهات بعيدهن..؟
البداية كانت مع الحجة فاطمة الأوصابي التي قالت :
مو من عيد بانتي عاد رمضان بعيد.. أبنائي الله يخليهم ويصلحهم معي (3) أولاد، و(3) بنات.. كلهم مزوجين وأني جالس أطلب الله على نفسي كنت أروح عندهم بعد ما شفت أنّهم مزخفين مني بطلبت.. معي بنت تظهر عليّ وتتفاقدني من وقت لآخر ولا أحد منهم يسأل لكن الله يهديهم ويصلح حالهم معاهم أولاد شردوا القضاء، والله يابني ما بنسيش أحد بس المرة لما تكبر مع أحد يشتي حتى أولاده وكل ما أتمناه أن أموت وأنا أمشي وأنفع نفسي فهم الله يسامحهم.

الأخت / أم أيمن فقد قالت :
أنا معي ابن وبنت، الابن الكبير متزوج ومعه بيت ومرتاح معاش ودكان لكن عاصي حتى ميعطيش أخته خمسين قرش، يقول مساعدة مع أمي وأني من بيت لبيت أبيع ثياب اصرف على نفسي وعلى بنتي بعد ما كملت الثانوية جالس بالبيت مقدرش أدخله الجامعة وأدعو الله أن يرسل لها ابن الحلال وأنا على قيد الحياة وإلا مدريش إيش شيخصل معه.. قبل سنة راح العاقل لعند ابني وإني مريض.يقوله عيب عليك أمك وأختك يشحتين وأنت ولا حسك .. جاء للبيت يصرخ فوقنا شوهنا سمعته وهو موظف محترم.. لا أعرف عيد أم ولا معي من يدي هدية هو ربه يستدوا وأنا كم يا في عمري كل همي هذا البيت.

أما الحجة فاطمة عثمان ـ حبشية فقالت :
أنا معي خمسة إخوة، لكن ما فيش فائدة أمهم زوجة أبي يمنية من حوبان سابوها وراحوا.. أنا أشقي عليها مع أمي في ضبوعة أشتري حاجات أروح أبيعها هناك في حبش.. هناك ابني يشتغل بوليس يرسل هو فلوس كمان.. أولاد زوجة أبي طردوها يشتوا يودوها دار عجزة أنا فين رحت أنا موجود تجلس هنا معي في بيت خص ما في داعي يضربوها يودوها دار عجزة امرأة مسكينة أيش تسوي ـ ما فيش تربية تمام دلع كثير هذا هو أمي تقول لها إحنا أخوات سيبي أولاد أبو عيد أم أنا أشتري هدية لخالتي وأمي كمان سوى الله يقول (وبالوالدين إحسانا) أنا أعرف ربنا تمام صلاة، صوم ما في كلام.
وأخيرًا
هذا هو واقع الحال ـ أولاد يحتفون بأمهاتهم وأمهات يبحثن عن أولادهن بعد أن طواهن النسيان ولم يعد يذكرن من أولادهن إلا قسوتهم وجحودهم وعصيانهم.. فهم لا يعترفون بوجودهن حتى يعترفوا بيوم عيدهن !!

ابتسام العسيري

في غمرة الإنشغال بالإحتفال بعيد الأم ، بدا زملاء لي متأهبون للكتابة عن هذا الحدث ، منهم من ذهب لتغطية فعاليات تكريم الأمهات ، ومنهم من كتب مقالا يبرز فيه دور الأم ومكانتها، واخرون تجيش قريحتهم الشعرية بما لذ وطاب من المفردات وعذب الكلام لوصف الام ودورها في تنشئة الأجيال ..والغالبية من الناس يحتفلون بأمهاتهم ويقدمون لهنالهدايا .
ولا أخفيكم سرا ربما اكون قد سبقت كثيرين في هذا، والبعض يغض النظر عن هذا اليوم بإعتبار أنه بدعة ..
وجدت نفسي اتساءل بإعتباري مشرفة صفحة شقائق التي تعنى بشؤون المرأة في صحيفة 14اكتوبر هل امرر هذا اليوم دون كتابة شيء بهذا الشأن وإذا كتبت هل اسلك درب النثر لأتغزل بها أو اقدم العظات لمن يعقها ؟ كما سيفعل الكثيرون ..!! لم اتساءل كثيرا تذكرت حكاية هذا اليوم الذي ربما خفيت عن الغالبية ، فلم اجد بدا من سردها لنعرف فكرة هذا العيد وإلى اين تعود جذوره عربيا وعالميا بإختلاف الروايات وتعددها من بلد إلى آخر .
عربيا كانت البداية عندما لاذت إحدى الأمهات بالأخوين علي ومصطفى أمين مؤسسي دار (أخبار اليوم) المصرية بالشكوى من ابنائها الذين هجروها، وصدفة زارت أمين في مكتبه لتقص له حكايتها مع اولادها الجفاة ، أخذت تروي قصتها له بأنها ترملت ولايزال ابناؤها صغارا فلم تتزوج لترعى أولادهاا فكانت لهم الأم والأب معا حتى كبروا وتزوجوا وتفرقت بهم السبل ، ولم يفتأوا يزوروا والدتهم إلا نادرا على فترات متباعدة وهذا احزن الأم كثيرا وحدا بها للشكوى من ابنائها ، وتجاوبا مع معاناة هذه الأم كتب الأخوان مصطفى وعلي أمين في عمودهما الشهير" فكرة " مقترحين تخصيص يوم للإحتفال بالأم وأخذا يوضحان ان الغرب يجعلون للأم يوما يحتفلون بها ، فلقي عمودهما صدا كبيرا بتفاعل القراء الذين راح بعضهم إلى إقتراح ان يخصص أسبوع كامل للإحتفال بها واقترح البعض ان يكون الإحتفال بعيد الأسرة ليشمل العيد الأب أيضا ولكن لم تلق هذه الفكرى تجاوبا كبيرا على إعتبار ان ذلك ينتقص من اهمية الأم ، فأجمعت غالبية القراء على ان يخصص يوم للإحتفال بالأم وشاركوا في إختيار يوم 21مارس ليكون عيداً للام لإنه اول ايام الربيع الذي يعد رمزا للتفتح والنقاء والصفاء ، ومن هنا بدأت مصر تحتفل بعيد الأم في الواحد والعشرين من مارس كل عام منذ العام 1956حتى الان ، فكانت مصر هي المنطلق للإحتفال بعيد الأم عربيا، وصارت الدول العربية تحتفل بهذا العيد وتقام فعاليات لتكرم الأمهات على مختلف الاصعدة ويقوم الأبناء بتقديم الهدايا سواء كانت رمزية ام مادة تعبيرا عن حبهم وودهم وتقديرهم للأمهات..
بالطبع لم تكن تلك بداية الحكاية ، فجذور هذا اليوم تضرب في عمق التاريخ فقد قيل أنها منبثقة من الإحتفال ب" ريا " أم الآلهة عند الإغريق وزوجة الإله الأب "كرونس " و كان الإحتفال بهذا اليوم في فصل الربيع ، وفي روما القديمة كان هناك إحتفالا مشابها لما كان عند الإغريق ، حيث كانوا يحتفلون ويقدسون الآلهة الأم " سيبل " أم الآلهة و يتم هذا الإحتفال من 15-18مارس أي يستمرثلاثة ايام ، حدث هذا عام 250ق.م ، وكانت هذه الإحتفالات تسمى " هيلاريا " .. وقيل ان هذه الإحتفالات التي كانت تقام لتكريم وتبجيل الآلهة "سيبل" بدلت ليتم الإحتفال بمريم العذراء أم السيد المسيح في انجلترا وهي إحتفالات شبيهة بالإحتفالات بعيد الام اليوم ، فكان الناس يذهبون للكنائس التابعة لها او إلى الكنيسة الأم ويقدمون القرابين، حتى العام 1600م ، حينها بدأ شباب وشابات ممن يحترفون الاعمال البسيطة يأخذون عطلة من اعمالهم ليحتفلوا بأمهاتهم ويقدمون لهنالهدايا والمأكولات ، هذا بالنسبة لإنجلترا وهناك قصص متعددة ومختلفة تحكي قصة هذا العيد من بلد إلى آخر ، وتختلف أيام الإحتفال فيه في امريكا وغيرها من دول العالم بحسب الحدث الذي تم من خلاله تفعيل هذا العيد في هذه الدول ، وهكذا انتقلت فكرة عيد الأم من دولة إلى أخرى .
ولكن تبقى هناك قصة ورد القرنفل التي تقدم للأمهات في بعض دول الغرب ،جاءت هذه الفكرة من الولايات المتحدة بالتحديد من آنا.م.جارفس صاحبة فكرة عيد الأم في أمريكا حيث كانت ورود القرنفل هي الورود التي تحبها والدتها وخاصة البيضاء منها ، ولهذا ومع مرور الوقت أصبح القرنفل الأحمر يشير إلى ان الأم على قيد الحياة والأبيض يشير إلى ان الأم رحلت عن الحياة .
وللذين يبدعون هذا العيد أقول بالتاكيد كل ايام السنة هي للأم ، وتفعيل يوم يميزها ليس إلا رمزا ليقف المرء برهة للتأمل بقدر هذه المرأة الإنسانة التي تعبت و سهرت الليالي ليكون ماهو عليه الأن ! ولا ننسى ان الإسلام كرم الأم وانزل في محكم آياته قرآنا يتلى في حقها ومحذرا من عقوق الوالدين موصيا بها خيرا حين قال جل شأنه
﴿ وَصيْنَا الانسنَ بوَلدَيْه إحْسناً حَمَلَتْهُ أُمّهُ كُرْهاً وَ وَضعَتْهُ كُرْهاً وَ حَمْلُهُ وَ فصلُهُ ثَلَثُونَ شهْرا﴾ وأيَ كانت طرق وفكرة الإحتفال بعيد الأم مختلفة إلا انها تتفق وأهمية الوقوف لتحية الأم وتقديرجهدها المبذول في تنشئة أطفالها .
وإذا كان فصل الربيع إعلان لتفتح الأزهار وإكتساء الروض بالخضرة تزيينها الوان قوس قزح ناشرة العبير في كل مكان فالأم هي ربيع الحياة بالنسبة لأبنائها ، هي المساحات الخضراء اليانعة التي تنشر عبيرها في كيانهم مهما ضاقت بهم سبل الحياة ، وهي بقلبها الصافي وصدرها الحنون تمسح الالام وتحتوي الأهات وتتحمل ابناء ها مهما عملوا ، لهذا كان إختيارالربيع للإحتفال بالأم رمزا للطيبة والنقاء والتحمل الذي يتميز به حب الأم .
فتحية خضراء لك ياأمي من قلب كلما أرهقته محطات الحياة يلمم تعبه على صدرك الحنون ومسحة يدك الدافئة على رأسي .

براعم ومربيات روضة الأمل

تحية وسلام لكل أم

الأم هي نواة المجتمع بما تقوم به في سبيل خلق الاستقرار والأمان في بيتها لأبنائها ولزوجها وأسرتها عامة ، وأقل القليل في حقها أن تقام لها فعاليات تحتفي بها وتبرز دورها الكبير في المجتمع ، وبما أن الواحد والعشرين من مارس حدد ليكون يومها ، تقام فيه احتفالات وأنشطة يتم من خلالها تقديم الهدايا للأمهات وتكريم المبرزات منهن في مختلف الجوانب .. ولأن الطفل أكثر من يحتاج لحنان وعطف ورعاية الأم و يظل مرتبطا بأمه من المهد حتى يكبر ويستقل بحياته مكونا أسرة جديدة ، تكاد الروضة تكون منبع الأمومة والعطاء احتفالاتها بالأم مميزة وذات نكهة معطرة برائحة الياسمين، وهذا ما جسدته روضة الأمل بخور مكسر وهي تحتفي بعيد الأم ..

عدن / إبتسام ..

ماما .. ماما

هذا ما تسمعه أذناك وانت تتجول في روضة الأمل مشاهدا مظاهر البهجة والفرح مرسومة على شفاه الأطفال منذ الوهلة الأولى لدخولك الروضة ، فالأطفال قد ألفوا هذه الكلمة التي يطلقونها كل يوم على كل مربياتهم مثلما ينادون بها امهاتهم الحقيقيات ، أحب أمي واحترمها فهي تعلمني كل ما هو نافع لحياتي .. هذا كل ما جادت به قريحة الطفل قاسم رياض تعبيرا عن فرحته بالأحتفال بعيد الأم ، فماما.. ماما هي أبسط واروع كلمة يمكنهم إمتلاكها وإستيعابها في مثل هذا العمر الذي لا يتعدى الأربع أوالخمس سنوات ليعبرون بها عن مدى معرفتهم وحبهم لأمهاتهم .

لاننسى أمنا الغالية اليمن

بدت الفرحة على وجهها بوضوح لما لا وهي مديرة الروضة وأم لكل الأطفال والمربيات فيها وهذا عيدها ، قالت بكل حب هذا اليوم هو يوم فرح وبهجة فالأم غالية ومكانتها رفيعة ، ولهذا محفز الأطفال دائما على طاعة أمهاتهم ونعلمهم معنى الأمومة وقيمتها في الحياة وللإحتفال بهذا اليوم تعمل كل مربية شعبة بالإشتراك مع الأطفال على عمل هدايا رمزية ليقدمها الأطفال لأمهاتهم .. ونسمي هذا اليوم عيد الأسرى لنشرك الأب في الإحتفال به ، تحية عطرة لكل مربياتنا القديرات وتحية إجلال للست عائشة سعيد باخبيرة مديرة الروضة سابقا و لاننسى في هذا اليوم أمنا اليمن أرضنا وسماءنا .

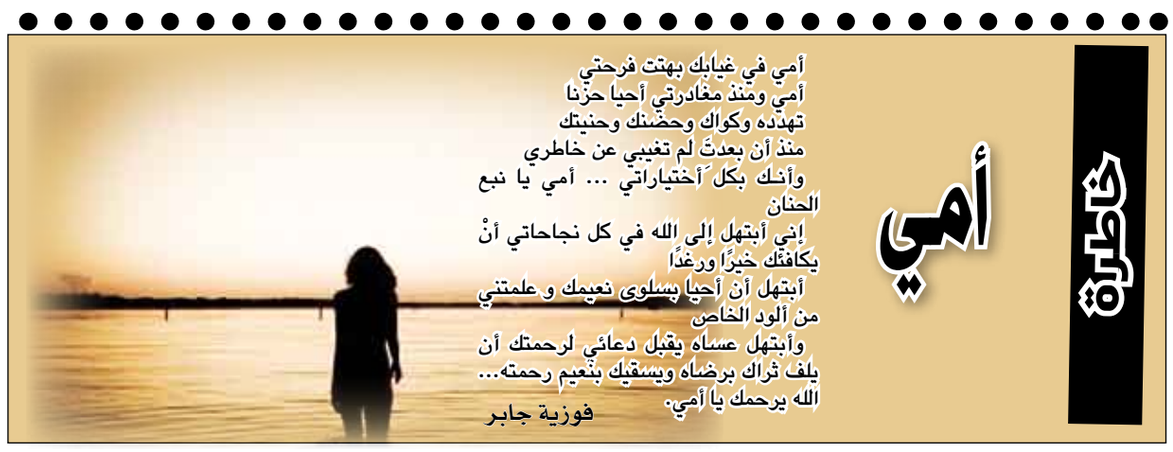
أجمل هدية تلقيتها في حياتي

أمتزجت دموعها بآهات الفرح والحب هي الماما نجوى عولقي قالت لي أجمل هدية تلقيتها اليوم هي هذه !! أتدرون ما هي ؟ إنها شهادة تقديرية من إحدى الأمهات تقديرا لجهودها ودورها في رعاية الأطفال ، فهي لم تنجب وتعتبر كل أطفال الروضة ابنا ءها .

كنت لهم الأب والأم

وهاهي الحجة هندسة محمد سعيد مراسلة تعمل في الروضة منذ سنوات طويلة تصف فرحتها بهذا اليوم البهيج فهي أم لثلاثة أبناء وبنت عانت كثيرا بعد وفاة زوجها وربت ابناءها وتكبدت مصاعب وظروف الحياة القاسية التي فرضت عليها حتى كبروا وتخرجوا ، أقل ما يمكن وصفه بالمرارة التي ذاقتها حين تنام واولادها بدون عشاء او تصبح بدون إفطار .

الأم مدرسة

وبدأت الماما رقيبة سعيد يحى الصياد كلامها بتحية الأم في عيدها بقولها الأم مدرسة ، في بيتها تربي وتعلم وترعى ابناء ها منذ الوهلة الأولى لوجودهم في هذه الحياة وفي عملها تتفانى في تقديم كل ما تملك من عطاء ، سلام لكل أم وكل مربية .

كانت هذه مقتطفات من لوحة الفرح التي رسمها الأطفال والأمهات والمربيات ولونتها مشاعرهم الصادقة وحسهم المرهف رمزا لإحتفائهم بهذا اليوم.