

امراة من كل ثماني نساء معرضة للإصابة بسرطان الثدي

لوفاة في العالم بعد سرطان الرئة كما ان نسبة كبيرة من أورام الثدي غير محسوسة وغير مؤلمة ولا تشعر بها المريضة ، تكبر وتمتد وتتنتشر عن طريق الغدد اللمفاوية والشعيرات الدموية . وأشار إلى أن المرض يبدأ بالظهور بعد سن العشرين ويتزايد عند سن 40 سنة ويظهر بشكل كبير جدا بعد سن 60 سنة. منوها إلى أن 99٪ من المصابين من الإناث فيما احتمالية إصابة الرجل بهذا المرض لا تتعدى 1٪. وقال في حديث خاص لـ (14 أكتوبر) " إن عدد المترددات على عيادة الكشف المبكر في المستشفى الجمهوري بصنعاء بلغ 6400 حالة ، وان الحالات المصابة بسرطان الثدي المسجلة في العيادة ما يقرب من 220 حالة" ، مشيراً إلى أن جمعية أصدقاء مرضى سرطان الثدي بصدد تجهيز عيادة للكشف المبكر تتبع الجمعية .

أشار د. محمد هزاع الاستشاري في التشخيص المبكر لسرطان الثدي إلى أن "ظهور تغير في حجم أو شكل الثدي أو خروج دم من الحلمة أو الإحساس بوجود ورم لم يكن موجوداً من قبل أو ألم ثابت في مكان معين في الثدي ولفترة طويلة" كلها أعراض وعوامل وجود ورم في الثدي قد يتطور الى ورم سرطاني. وحذر الدكتور محمد هزاع أثناء إلقاءه محاضرة توعوية ضمن فعاليات جمعية أصدقاء مرضى سرطان الثدي في دمار من الإهمال في الكشف المبكر أو الذاتي للثدي . وقال " سرطان الثدي من أخطر الأمراض السرطانية التي تصيب النساء ، حيث أن امرأة من بين 8 نساء معرضة للإصابة بهذا المرض ، كما أنه يعتبر سبباً رئيسياً للوفاة بين النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين (45 و 55) سنة وهو السبب الثاني



سقائق

صعوبات ومشاكل قطاع تعليم الفتاة في وزارة التربية والتعليم

عدم وجود ميزانية تشغيلية لإدارات قطاع تعليم الفتاة يعرقل عملها

ندرة وجود معلمات في مدارس المناطق الريفية تعيق تعليم الفتاة

مما لا شك فيه أن المرأة نصف المجتمع فإذا تم تجاهل نصف المجتمع فهذا معناه أننا مجتمع جاهل ليس له هوية أو معالم أساسية ، ولذا وعت وزارة التربية والتعليم بحجم مسؤوليتها الكبير تجاه تعليم الفتاة تخصصت إدارة كاملة لقطاع تعليم الفتاة مكونة من العديد من المكاتب في عموم محافظات الجمهورية للبحث والعمل الجاد على إلحاق الفتاة في التعليم وعلى هذا الأساس تشير جهود حثيثة وذات طابع مسؤول إلى حل كثير من العقبات التي تواجه عملية تعليم الفتاة ، وقد لعب قطاع تعليم الفتاة دوراً ملحوظاً في هذا المجال إلا أنه مازال يعاني بعض المشكلات والعقبات التي تواجهه .

تعز / نعام خالد



العادات والتقاليد الموروثة سبب رئيسي في تسرب الفتيات من التعليم

إعادة 80 طالبة إلى مقاعد الدراسة خلال شهرين في عدن

أما عبدا لله عبده إسماعيل مدير إدارة مشاركة المجتمع في محافظة تعز فقال " إن أهم أعمال الإدارة هي التوعية بأهمية تعليم الفتاة وأثره الإيجابي على الفتاة والمجتمع كله " .

شهرين تم إعادة 80 طالبة إلى صفوف الدراسة ، وهناك تدليل كبير من قيادة المحافظة لعمل الإدارة وطبيعة العمل فيها بعض العثرات خصوصاً أن أعمالاً ميدانية وهذا ما يعرقل خططنا .

وأوضحت الأخت حورية قائد محمد مديرة إدارة قطاع تعليم الفتاة في صعدة " أن العادات والتقاليد الموروثة هي السبب الأساس في تسرب الفتيات من التعليم وتهديم المدارس من قبل عصابة التمرد التخريب والحالة الاقتصادية للمحافظة وعدم وجود منظمات داعمة بسبب الأوضاع الراهنة وجهل أغلب الأهالي بأهمية تعليم الفتاة وعدم وجود وعي مجتمعي والشائعات التي تسيء إلى الفتاة المتعلمة ما أدى إلى إجماع الأهالي عن تعليم بناتهم. وأشارت " فهدتاً أنشطة منها تدريب المربين ، وتشكيل ورش أصدقاء تعليم الفتاة وتعليم المجتمع في 15 مديرية وتدريب عشرة مجالس آباء وأمهات وتشغيل مجالس الآباء والأمهات ، بالإضافة إلى التواصل مع المنظمات لدعم الفتاة وبدائية تشكيل جمعية الريف الخيرية لدعم الفتاة في التعليم .



فوزية نعمان

إدارات من دون ميزانية تشغيلية

أشارت الأستاذة فوزية احمد نعمان وكيل قطاع التعليم إلى أن " من أهم المشاكل التي تواجه جميع إدارات القطاع ومشاركة المجتمع ، عدم وجود ميزانية تشغيلية لإدارات تعليم الفتاة ومشاركة المجتمع في المحافظات وفي إطار اللامركزية والحكم المحلي يجب أن تتضمن ميزانية التربية وميزانية تشغيلية للإدارتين لأن من الأعمال المهمة لها زيارة المدارس ومتابعة تنفيذ قرار مجلس الوزراء في عملية ربط الدرجة الوظيفية بالمدرسة وإعفاء الطلاب من الرسوم المدرسية وتدريب اختصاصيين اجتماعيين وتشكيل مجالس آباء وأمهات وتشكيل المجالس التنسيقية وتنفيذ دور السكرتارية في عملية التواصل وجميعها تحتاج ميزانية وأعداد دراسات بسبب تسرب الفتيات وتدني الوعي المجتمعي لتعليم الفتاة ودعمها .

وأيضاً من أهم المشاكل ندرة وعدم توفر معلمات وخاصة في المناطق الريفية فمعلمات الريف يتم التعاقد معهن وتحتاج إدارات تعليم الفتاة متابعة تواجدهن في مدارسهن ، وأشارت إلى أن " خطط القطاع لديها أيضاً مشكلة في جمعها وتطبيقها كما هي في الميدان واحتياجاته ، وأكدت أهمية توفر الدعم الكافي لتفعيل دور مكاتب تعليم الفتاة لما عليهم من واجبات تجاه تعليم الفتاة في المحافظات ومديرياتها وأضافت الأخت فوزية وهي ممتسمة تجاه تعميم معنى وحدة الوطن بين طلابنا من الفتيات والفتيان بشكل عام " بأنه يجب نشر الثقافة الوطنية بأهمية الوحدة في المدارس وخاصة خلال أوقات الراحة بفتح أناشيد حماسية وأيضاً تواجد العلم في المدارس وفنائها لغرس القيم السامية وكذا والولاء الوطني .

تفعيل المتابعة والتقييم

وقالت أروى محمد الأخصش مدير عام الدراسات والمتابعة والتقييم في قطاع تعليم الفتاة بالوزارة " من الأشياء المستجدة في قطاع تعليم الفتاة الإدارة العامة للدراسات والمتابعة والتقييم واعداد دراسة تقييمية إحصائية عن التحاق الفتاة في الجمهورية اليمنية بالتعليم والتي من خلالها تم تتبع فوج تعليمي خلال الفترة 2001-2002 إلى 2006-2007م وقد احتوت الدراسة على عملية تقييم الالتحاق والتسرب والقبول في جانب تعليم الفتاة وتأثير وجود القطاع في زيادة التحاق الفتيات بالتعليم ، وخفض نسبة التسرب والدراسة ، وهذا تم بجهود من قبل القطاع . وقالت " من المستجدة تفعيل المتابعة والتقييم منها الآن تقييم أعمال المحافظات نصف السنوي مع تقييم أداء كل محافظة وإظهار المحافظات المتميزة والضعيفة وإعلان المحافظة المتميزة والإشكاليات التي تعاني منها كل محافظة وعدم وجود ميزانية تشغيلية للإدارات من المشكلات التي أجمعت عليها المحافظات . وأضافت الأخت ابتسام صالح علي مديرة إدارة قطاع التعليم بعبء " أنه خلال

إشكاليات تتكرر في عموم المحافظات

التقينا بالأخ فهد علي المظيري مدير إدارة مشاركة المجتمع محافظة صنعاء الذي قال " إن تعليم الفتاة في محافظة صنعاء يواجه إشكاليات عديدة لا تخلف عن غيرها في بقية المحافظات كون هناك تشابه في المشاكل نتيجة الظروف الجغرافية والسكانية " وقال " واقع تعليم الفتاة في بلادنا يواجه تحديات لأسباب تعليمية واقتصادية واجتماعية وجغرافية ولمواجهة هذه الأسباب عملت الحكومة على إنشاء قطاع تعليم الفتاة إدارة مشاركة المجتمع في المحافظات للقيام بالادوار المناطة بها لحل هذه الإشكاليات " وأشار إلى " أن بؤارها تبرز في محافظة صنعاء من خلال إنشاء مدارس للفتيات برافقه تأسيس حملات تنسيق لدعم أنشطة تدريبية متنوعة في المحافظة " وقال " وكل هذا له أثره على التحاق الفتاة بما من شأنه رفع نسبة الالتحاق التي تراوحت في جميع مديريات المحافظة بين 60 % و 72 % " .



د. محمد هزاع الاستشاري في التشخيص المبكر لسرطان الثدي

حتى نفهم ما يريد الأخر



عبد الجبار ثابت الشهابي

ليس من العدل أن اطالب من حولي بكل ما اعتقد أنه حق لي، ثم إذا كان الحق لهم مني، لا أعطيهم إلا ما أرى أنا أنه حق لهم، أو ما أرى أنهم يستحقونه مني، ذلك أن هذا المنطق لا ينتج بالضرورة سوى الخسائر والانتقاص والظلم.

فكم من الأمور قد تراها الزوجة حقاً لها، وكم من الأمور قد يراها الزوج حقاً له... وكل يفكر من منطلقه، وكل ينظر من زاويته، فكيف إذا انضاف إلى ذلك ضيق العيش، وقسوة الحياة، وقسوة البشر، وسعي الجميع لأكل الكل؟! لقد أنتج هذا الحال في الواقع فساداً كبيراً في حياة الناس، وعلاقاتهم داخل الأسر، وفي المقدمة حياة الأزواج مع زوجاتهم، والزوجات مع أزواجهن، وأصبحت الخصومات أكثر من فرص اللقاء، وأصبحت حالات الانفصال باعثة على الحزن، ودافعة إلى الخوف على مستقبل الأسر، والجيل القادم.

وفي الواقع، فإن الزوج يعود من عمله، أو أعماله، مليئاً بالهم والغم، والاكسارات، والقهر، والاحباطات والكوابح، يضرب يمينا على صخر، ويضرب يساراً على رمل، وقلماً حظي بشيء من زهرة الحياة.

والزوجة من جهتها، منكدة بأذية أولادها ومشاغباتهم، ومنهكة بتلبية طلباتهم، تحلم في بيتها الصغير بوصول زوجها مبتسماً، مبتهجا، على أجنحة الشوق، يحملها على رموشه، ويؤويها في خماثل قلبه.

فإذا لم يعثر الاثنان، أنهما يعيشان واقعاً يعطي كل منهما من المهموم ما يقصم الظهر، ويقتل القلب، فإن النتيجة لن تكون أقل من المأساة، ذلك أن الاثنان لن يتحدثوا سوى حديث واحد، هو حديث الصم، وسيغني كل على ليله، وسيطلب كل ما يهوى، ولن يكون الصحو أبداً، ولو عدت حياتهما قاعاً صفصفاً.. فكل يبكي.. فكل مظلوم.

نصائح للأم المرضع



- 1- الجلوس بشكل مستقيم أثناء الرضاعة الطبيعية هي أفضل طريقة للأم والطفل.
- 2- الانتعاش والغضب لا يؤثر في حليب الأم كما قد يشاع عند البعض وبالعكس فالرضاعة الطبيعية تعطي شعوراً بالراحة والهدوء وحتى لو تعرضت الأم لانفعالات عاطفية فلن يؤثر ذلك في حليبها أو ينقل لطفلها.
- 3- ليس هناك وقت محدد للرضاعة أو فترة محددة لمدة الرضاعة من رضعة لأخرى، كما قد تختلف فترة الرضاعة من ثدي لأخر.
- 4- من المفضل تخفيف الإضاءة أثناء فترة الرضاعة حيث أن الإضاءة العادية تعتبر شديدة بالنسبة للطفل وحتى يتمكن من أن يفتح عينيه أثناء الرضاعة.
- 5- مع مرور الوقت يمكن للأم معرفة ما إذا كان طفلها يأخذ حاجته من الرضاعة عن طريق سماع صوته أثناء الرضاعة وطريقة تنفسه.
- 6- قد يبنتل الطفل الهواء أثناء الرضاعة وللمساعدة على إخراج الهواء يفضل مسح ظهر الطفل بعد انتهاء الرضاعة و"تدشيقته"، ويستمر ذلك حتى ملاحظة خروج الهواء من فم الطفل.
- 7- الابتعاد عن الحلويات والأغذية الدسمة التي قد تزيد الوزن وتستبدل بها الأغذية المفيدة التي تحتاجها الأم المرضع.
- 8- في الأسابيع الأولى من الولادة ومع قلة النشاط اليومي من الممكن حدوث إسهال وسهول وذلك ننصح الأم بالتركيز على الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضار والحبوب الكاملة والسوائل مثل الشوربات والعصائر الطبيعية والماء، وفي حال حدوث الإسهال يفضل الابتعاد نسبياً عن تناول بعض المواد مثل: اللبن والموز والبطاطا.
- 9- الابتعاد عن التدخين حيث أنه يمكن لمادة النيكوتين أن تصل إلى حليب الأم ما يؤدي إلى ضعف في الشهية لدى الطفل.
- 10- عدم تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة والكولا والكافكاو حيث أنها مادة منبهة وتجعل الطفل في حالة نشاط زائد.
- 11- إن نكهات بعض الأطعمة مثل الثوم والملفوف والبصل والزهرة... الخ تنتقل إلى حليب الأم وهنا على الأم ملاحظة ردة فعل طفلها تجاه هذه المواد فإذا لم تؤثر على رضاعته فيمكنها أن تستمر في تناولها وإذا وجدت أنها تؤثر على رضاعته فعليها أن تتباعد عنها.
- 12- إذا رغبت الأم المرضع بأخذ حبوب منع الحمل فعليها أن تأخذها تحت إشراف الطبيب لأنه قد يكون لها تأثير على حجم وكمية الحليب المفرز.
- 13- تناول 5 - 6 وجبات يومية خفيفة بدلاً من 2 - 3 كبيرة، وذلك للمساعدة في تكوين الحليب طيلة اليوم بالإضافة إلى أن تناول وجبة كبيرة يؤدي إلى تخزين الفائض منها على شكل دهون في الجسم بدلاً من الاستفادة منها في تكوين الحليب.
- 14- الراحة والاسترخاء خصوصاً وقت الرضاعة.

عفوا .. أنا لا أدخن السجائر

فاطمة الزهراء

قلبي يذوب شوقاً إليك لكنني بالصدفة اكتشفت ، أنني كنت أحيا في الحب خرافة ، منها تعلمت ، أن الموت بعيد عنك ، أهون من عشقي وكأني بين يديك ، هكذا .. يا سيدي ، أنا فلاحه منها كثيراً لأصدقاء شكوت قلت إنني ، لا أردي ثياب الليل الملونة ولا أضع أدوات الزينة الملونة ، أصمت دوماً ، ولا أقول كلمات حب ملون ، وتعجبت لرجل يهرب من أنثى ، كانت تهواه لحد الموت ، فكل ثيابها الملونة، وطرورها اللطيفة، وكلمات حبها الملونة، كان بالنسبة لها الشمس والقمر، وفرشاته الحب التي تطير بها ، عبر أمواج بحر ملونة، وبين ألثوب وغطاء الرأس، تغنت أغنية تكلى ، تشعل ناراً يائسة في قلب ، صدقني يوم غيابك، عن ذاتي قد غويت ، جب العالم شرقاً وغرباً شمالاً وجنوباً، وابحث عن امرأة ، ترضي غرورك ، كرجل شرقي، تجمع بين عطر الماضي ، وثياب الغد المثيرة ترتدي الإشمك ،



والحجاب ، والسراويل القصيرة، تنتظر عودتك من المساء ، وتتنزه بصحبة آخر لوتسألهما... من هذا؟ تسخر منك قائلة... إنه صديقي ، وهل الصداقة مسألة خطيرة؟، ساعتها سوف تتذكرني لا أعرف الصداقات القليلة ، ولا الصداقات الكثيرة ، وكنت أنت دنياي الكبيرة . يا سيدي ... جرب ذوات العيون الزرقاء والخضراء ، وصويجبات الباروكات الشقراء والحمراء ، ستنبهر وتذوب عشقا ، بعدها ستعود إلي نادما، وتناديني فيضع في الربيع النداء ، لأنني أعلنت عصباني عليك ولن تضل السفينة بعدك ، ولن أعاني الشقاء ، وسأكتب فوق براءتي ، قد خانني لأنني كنت ساذجة ، لا أعرف معنى اللداه ، لم أدخن أبداً سيجارة ، وكانت جريمتي الكبرى، أنني أنني أعتنق النقا .

يبدأ إضافة الوجبات الخارجية بعد عمر 6 شهور تقريبا مع الاستمرار في الرضاعة من الثدي حتى عمر سنتين أو أكثر