



## أنت حامل.. إذن انتبهي لاحتياجاتك الغذائية!

وبعض الأمراض الأخرى. ويمكن للمكملات الغذائية أيضا أن تساعد على تعويض النقص. وأوضحت الرابطة أنه يفضل دائما تحديد مدى احتياج الحامل لتلك العناصر والقدر اللازم تناوله منه بعد زيارة أحد الأطباء المتخصصين في أمراض النساء. وبصورة عامة، ينبغي على الحامل تناول الأغذية الصحية وكافة أنواع الطعام، بما في ذلك الفواكه والخضروات الطازجة، والكربوهيدرات المعقدة والأغلاف الخشنة ومنتجات الألبان والدهون غير المشبعة.

**■ مونيخ / مناجات :** يمكن أن يعاني جسم المرأة أثناء فترة الحمل من نقص في بعض العناصر الغذائية، حتى وإن كانت مهمة بتناول الأغذية الصحية. قالت الرابطة المهنية الألمانية لأطباء أمراض النساء إنه على الحوامل أن ينتبهن إلى أن أجسامهن يزيد احتياجهما إلى العناصر الغذائية الدقيقة مثل حمض الفوليك واليود والحديد والكالسيوم والمغنسيوم. وتعد تلك العناصر الغذائية مهمة للنمو الصحي للجنين والوقاية من التشوهات



## شقائق

### احذري من هذا !



عبد الجبار ثابت

- كانوا (زمان) يقولون للمرأة " زوجك لا يكون زوجك إلا في البيت ، فإذا خرج وتجاوز عتبة البيت إلى الشارع ما عاد زوجك ، إنه طير مغرد في الفضاء ومن حقه أن يقف على أي غصن ، وحيث يشاء !! هذا الكلام مع ما فيه من " البلاوي " وإطلاق الحبل على الغارب للأزواج ، وهضم في حق الزوجة المسكينة المخلصة ، المحافظة على بيتها وعرضها ، وإرغامها على قبول حالة حيوانية مفرقة ، إلا أنه اليوم قد صار أشد من السم على القلب ، وأدعو إلى أن يرفضه كل بيت مستقيم من زوجة وزوج ، وأن تأباه الحرة بالتحديد لما يترتب عليه من كوارث . أقول ذلك ، وقد أصبحنا نرى بأمهات أعيننا كيف غدت حظائر الحيوانات الأدمية تتسع يوما بعد يوم بسبب مغريات الشهوة في ظل صعوبات العفاف ، وانتشار الطلاق ، وحالات العجز عن الزواج ، والأفلام الجنسية الخليعة ، وما يترتب عن كل ذلك وغيره من اختلاط الحابل بالنابل ، واستئراء للأمراض الجنسية ، وفي مقدمتها الإيدز. ولقد أدى انتشار هذه الأمراض إلى كوارث ضخمة في حياة الأسر والبشر في البناء البشري الأسري من خراب وضياح نفسي وروحي ، وهجر اجتماعي ، وعدوانية مرتدة دفعت الكثيرين إلى أن يتحولوا إلى شر مستطير ، ومستنقع خطير لنشر الرذائل والأمراض بين الناس ، وفي مقدمتهم الشباب الذين لايزالون في زهرة العمر حتى يكتبوا عليهم خاتمة مأساوية ظالمة عن قصد وسبق إصرار وترصد . فأني مستقبل سيبقي لأسرة غدت مصدر خطر على النفس والغير ، وأي سعادة سيرها الأبناء وقد بذروا في رحم الشقاء والعار وأي معنى لصبر المرأة على زوجها وأن ترضى أن يعود إليها بالموت والسم الزؤام لها ولأولادها ؟ لذلك ينبغي أن ترفض المرأة هذه الأفكار بكل حزم ، وألا ترضى إلا أن تكون هي ، على طريق العفاف ملكة على قلب زوجها .. في البيت.. وفي الشارع.. وفي كل حال.. فمن دون ذلك لن يكون لها سوى الخراب والخراب الذي لا إصلاح بعده ولا صلاح .

### خصلات الشعر الاصطناعية تسبب الصلع

**لندن / مناجات** تخضع الشابات في بريطانيا لعمليات جراحية لمعالجة الصلع الناتج عن تركيب الخصل الاصطناعية لإطالة شعرهن. وذكرت صحيفة "دايلي اكسبرس" البريطانية أن شابات قد لا تتجاوز أعمارهن 20 عاما أحيانا، يحاولن تقليد نجمات مثل شيريل كول وفيكيتوريا بيكهام، فيركبن خصلات الشعر الاصطناعية باستمرار، فيخاطرن باحتمال أن يعانين من الصلع والخضوع لعمليات جراحية. وينتج فقدان الشعر أو الصلع عن تعرض فروة الرأس وجريب الشعر إلى شد مستمر، ما قد يؤدي إلى إصابة المرأة ببقع صلع دائمة. وقال جراح ترميم الشعر، الطبيب بسام فارجو "إن جراحة زرع الشعر قد تبدو حلا مطرغا ولكنها قد تكون السبيل الوحيد لإعادة الشعر بشكل دائم". يذكر أن النجمة الأميركية جنيفر أنيستون قالت في وقت سابق "لا شيء يفقد شركك أسرع من الخصلات الاصطناعية".



في حالة من القلق لأنه لا يعرف أين أنا، إلا أنه وجدني في نهاية المطاف في المصح.

وقالت بشرى «لكن زوجي وأسرتي دعموني ووقفوا إلى جانبي».

إلا أن السيدة المتماثلة للشفاء تعترف بتعلقها بنبذة القات وتقول إنها لن تتخلي عن تخزين دموعي ووقفوا إلى التي لها تأثيرات منهية. وتؤكد أنها تواظب على تناول عقاقير العلاج بالرغم من تخزين القات وتدخين الشيشة، لكنها تعترف بفائدة العلاج الذي ساعدها «على الشفاء في غضون شهر واحد».

وكانت بشرى تعمل في آخر أيام إقامتها في المصح «مشرفة على الباب الداخلي» للمصح.

بإنجاب ابنتي مولودها الأول لكن بعد شهر فقط شلت الحرب الفرحة، فيوم قصف المنزل ودهر كانت ابنتي تبحث عن مولودها وسط الخراب لكنها فقدت عقلها، ويعدها تم نقلها إلى المصح». أما بشرى فهي زيلة أخرى في المصح لكنها تماثلت للشفاء وكانت في طريقها للخروج إلى زوجها وأبنائها الخمسة. وأخبرت بشرى عن وصولها إلى المصح بعد خروجها من بيتها شبه عارية ما دفع إحدى السيدات لأخذها إلى مصح الأمل. وقالت بشرى «كنت عصبية و مزاجي سيئ وكنت أتصرف بلا وعي أحيانا لدرجة أنني كنت أخرج من بيتي بالليل ... وأنت بي إحدى النساء إلى هنا».

وأضافت «بعد دخولي المصح ظل زوجي يبحث عني لمدة أسبوع

■ جانب من المتدربات

- التعرف على القيم
- بناء الثقة
- تحديد الأهداف
- ضبط المشاعر
- تعزيز الصورة الإيجابية
- توطيد العلاقات والدعم
- الثقة
- التوازن في العمل
- طاقة أكثر وقلق أقل

#### متطلبات الالتحاق ببرنامج سبرينج بورد

- الاهتمام والرغبة في النظر للذات وتغيير ما يحتاج إلى التغيير.
- الرغبة في قضاء الوقت في المنزل بالتدريب على كتاب التمارين
- الالتزام بحضور ورش العمل المحددة بأربعة ورش لمدة أربعة أيام تفصلها مدة أسبوع أو أسبوعين .



هنى سليمان

#### المستفيد من البرنامج

برنامج سبرينج بورد هو مخصص للسيدات ولكنه بالتأكيد لا ينهض الرجال . وقد صمم البرنامج خصيصا للسيدات لأن الأبحاث أظهرت أنه في برامج التطوير الشخصي، تحقق السيدات نجاحا أكبر في بيئة داعمة من الإناث فقط . وهذا البرنامج يلائم المرأة العاملة وغير العاملة التي تسعى إلى تحقيق المزيد في حياتها. وقد يكون هذا البرنامج فرصة عمل جديدة أو ترقية أو عملا خاصا جديدا أو زواجا . فهذا البرنامج يوفر الأدوات اللازمة للمرأة لتشعر بالثقة اللازمة منها بعض المهارات التي تساعدها في تحقيق أهدافها والتأقؤم معها.

وأثبت البرنامج ملائحته للسيدات اللواتي تزيد أعمارهن على 25 عاما ، ومع هذا يوجد برنامج خاص للسيدات الأصغر عمرا.

#### المواضيع التي يشملها البرنامج

- التعرف على الذات

تهيم مريضات مجهولات الهوية على الطرقات بعد تخلي ذويهن عنهن.. ظاهرة تكاد تتسع أفاقها في مختلف مدن بمننا الحبيب ، حتى صرنا نرى نساء لا يجدن سوى الشارع ملجأ لبيتن فيه ويفترشن أرصفته .. ظروف صعبة تعيشها نساء في مجتمعنا اليمني الذي يتميز بكونه أكثر المجتمعات حفاظا على كل ما يتعلق بالمرأة ، إلا أن ظهور نساء يعانين من الحالات النفسية على قارعة الطرق وأروقة الحارات يجعلنا نقف عند هذه المشكلة ونستطلع واقعها من خلال مصحة الأمل في العاصمة صنعاء والتي التقينا فيها عددا من المريضات والأطباء وخرجنا بالحصيلة التالية :

استطلاع / جمال الجابري	
الأفضل تجهيزا. ويستقبل المصح بين عشرين وأربعين حالة يوميا ويشهد أحيانا ازدهاما شديدا. وفي ظل هذه الظروف الصعبة، ألغت وزارة الصحة اليمنية إدارة الصحة النفسية وحولتها إلى برنامج يدعى «البرنامج الوطني للصحة النفسية»، الذي لا يقدم مرتين من قبل مجهولين». وفي اليمن الذي يبلغ عدد سكانه 24 مليون نسمة تقريبا، ثلاث مصحات حكومية فقط وخمسة مصحات خاصة من ضمنها مصح الأمل الذي يعد	حيث كان يقوم البعض بإيصال المريضة إلى بوابة المصح ويلوذ بالقرار». وتذكر المريضة «أوصلها أهلها إلى بوابة المصح ولادوا بالفرار بدون عودة فخرجت إلى الشارع وتعرضت للاعتداء الجنسي مرتين من قبل مجهولين». وفي اليمن الذي يبلغ عدد سكانه 24 مليون نسمة تقريبا، ثلاث مصحات حكومية فقط وخمسة مصحات خاصة من ضمنها مصح الأمل الذي يعد

بحسب مصادر طبية عشرات المريضات المجهولات الهوية يعيشن ظروف صعبة جدا و14 امرأة نقلن إلى مصح الأمل الخاص في وسط صنعاء بعد أن أمضين 19 عاما في السجن المركزي. كما أن هناك 40 امرأة في المصح نفسه بعضهن تخلى عنهن أهلهن. والمصحات الحكومية اليمنية موجودة داخل السجون. وقال الطبيب عبد الله الشرعي اختصاصي الأمراض النفسية والعصبية إن «بعض الأهالي تخلى عن المريضات

### نساء يعيشن ظروفًا وحالات نفسية صعبة

## عدد المصحات في بلادنا ثلاث حكومية فقط وخمس مصحات خاصة الشرعي : بعض الأهالي يوصلون المريضة إلى بوابة المصح ويلوذون بالفرار



أنها أسفرت عن إصابة كثيرين بأمراض نفسية وعقلية. ويؤكد الأطباء أن القصف المستمر وأصوات الانفجارات والتشرد ومشاهدة المآسي والجثث لها تأثير نفسي سلبي.

ويعيش عدد من المرضى المتحدرين من مناطق النزاع في صعدة في مراكز للصحة النفسية، إلا أن معظمهم يهيمون في الشوارع ويبيتون على الأرضة. ونجت السيدة س.ج (35 عاما) من الحرب في صعدة بأعجوبة على حد قول ذويها، وكانت بين الآلاف الذين فروا جراء جولة القتال الأخيرة التي استمرت ستة أشهر وانتهت بإعلان وقف إطلاق النار . وقالت والددة السيدة تتلقى العلاج في مصح الأمل «بعد مرور شهرين من الحرب السادسة قصفت طايرة منزلها الواقع في قرية الملاحظ (بالقرب من الحدود مع السعودية) وتسببت هذه الطائرة بهدم الطابق الثاني من הבناية التي تقطن فيها مع عائلتها ومن حول الصدمة فقدت ابنتي صوابها». وأضافت «كانت فرحتنا كبيرة

القوات الحكومية والمتمردين الشيعة هجرت 250 ألف شخص وأسفرت عن مقتل الآلاف، إلا

الامنية والحروب والنزاعات والفقر. فالحرب في صعدة (شمال) بين

# لتكن لنا أمهات طيبات يكن لنا أبناء بررة