



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، والكرنوبهيدرات المعقدة والألياف الخشنة، ومنتجات الألبان والدهون غير المشبعة.

مونيخ / مناجيات :
يمكن أن يعاني جسم المرأة أثناء فترة الحمل من نقص في بعض العناصر الغذائية، حتى وإن كانت مهتمة بتناول الأغذية الصحية. وقالت الرابطة المهنية الألمانية لأطباء أمراض النساء إنه على الحوامل أن ينتبهن إلى أن أجسامهن يزيد احتياجها 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 إلا في اليوم قد صار أشد من السم على القلب، وأدعو إلى 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 المحلصة، المحافظة على بيتها وعرضها، وإرغامها على قبول حالة حيوانية مرفقة، إلا أنه اليوم قد صار أشد من السم على القلب، وأدعو إلى أن يرفضه كل بيت مستقيم من زوجة وزوج، وأن أتياه الحرة بالتحديد لما يترتب عليه من كوارث.

أقول ذلك، وقد أصبحنا نرى بأمهات أعياننا كيف غدت حظائر الحيوانات الأدمية تتسع يوما بعد يوم بسبب مغريات الشهوة في ظل صعوبات العلف، وانتشار الطلاق، وحالات العجز عن الزواج، والأفلام الجنسية الخليعة، وما يترتب عن كل ذلك وغيره من اختلاط الحابل بالنابل، واستشراء 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 لا يزالون في زهرة العمر حتى يكتبوا عليهم خاتمة مأساوية ظالمة عن قصد وسبق إصرار وترصد. فأني مستقبل سيبقى 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 الموت والسم الزؤام لها ولأولادها؟ لذلك ينبغي أن ترفض المرأة هذه الأفكار بكل حزم، وألا ترضى إلا أن تكون هي، على طريق العقاف 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.

"سبرينج بورد" .. برنامج ذاتي مصمم للنساء يهدف إلى إكسابهن العديد من المهارات

هدى سليم : نأمل أن تكون لدينا في الوطن العربي حوالي 20.000 امرأة مؤثرة في مختلف مجالات الحياة في عام 2013م

المرأة اليمنية متحمسة للعمل والنجاح وتحمل في سبيل ذلك الكثير من المصاعب والمتاعب

وقد بدأ المجلس الثقافي البريطاني أول برنامج للتطوير الذاتي للسيدات «سبرينج بورد» في سبتمبر 2007 بمشاركة 20 مرشحة من مختلف المؤسسات والمنظمات في اليمن بما في ذلك موظفات المنظمات غير الحكومية والمجلس الثقافي البريطاني.

وفي مطلع فبراير هذا العام نظم المجلس برنامج سبرينج بورد ل 30 متدربة من مختلف محافظات الجمهورية، وبهذا الشأن التقينا بعدد من المتدربات والمشاركات في البرنامج وخرجنا بالحصيلة التالية :

يقدم برنامج سبرينج بورد فرص التطوير الشخصي للسيدات في منطقة الشرق الأوسط من خلال تسهيل عملية تطوير الروابط التنظيمية المستدامة بين المملكة المتحدة ودول الشرق الأوسط ويعمل على تعزيز المفاهيم العامة لدور ومساهمة السيدات في مجتمعات الشرق الأوسط والمملكة المتحدة.

وهو برنامج ذاتي مصمم خصيصا للنساء ويهدف إلى إكسابهن العديد من المهارات فيما يتصل بحياتهن العامة والخاصة.

صنعا / قائد رمادة - ريدان محمد

اكتساب ثقة بالنفس

أشارت هدى سليم مديرة ومدرسة برنامج نقطة انطلاق لتطوير المرأة في اليمن ومساعدة مشاريع اللغة الإنجليزية في المجلس البريطاني إلى أن البرنامج هو تطوير ذاتي للمرأة. وقد درب المجلس 140 متدربة، وتخرجت في هذه الدورة 30 متدربة من مختلف محافظات الجمهورية، وقد أرسل المجلس سبع متدربات إلى لبنان بهدف تدريبهن أكثر. ونوهت بأن المجلس يهدف إلى الارتقاء بالمرأة اليمنية وتطويرها ذاتيا على اعتبار أن المرأة عندما تكون في بيئة داعمة تكون أكثر إنتاجية، ونأمل أن تكون لدينا في الوطن العربي حوالي 20.000 امرأة مؤثرة في مختلف مجالات الحياة في عام 2013م.

وعن انطباق المشاركات في البرنامج قالت الدكتورة فائزة عبد الحميد محمد شمسان أخصائية عيون في مستشفى الثورة « إن البرنامج متميز ويهدف إلى تطوير المرأة العاملة بشكل عام من حيث كيفية تنظيم وقتها والتمتع بحياتها.

وعن سبب مشاركتها في البرنامج أوضحت أنها تحتاج إلى الدورة لأن الطب لا يعلمها كل شيء يتصل بحياتها أما عن الأهداف التي وضعتها لنفسها قالت « استطيع القول أن البرنامج حقق كل ما كنت أتطلع إليه».

فيما أشارت سيدة الأعمال ليلي عبد الرزاق عبد الله إلى أنها شاركت في البرنامج من أجل تنمية قدراتها وتطوير مهاراتها العملية واكتساب ثقة بنفسها أكثر وبشكل أوسع وكيفية البدء بالحياة باستقلالية وعزيمة وحزم وكيفية التعامل مع الآخرين. ونوهت بأن المرأة اليمنية متحمسة للعمل والنجاح وتحمل في سبيل ذلك الكثير من المصاعب والمتاعب، ورغم الأزمات التي تواجهها مازالت متحمسة ولم تنفد الأمل.

ما هو برنامج سبرينج بورد؟

سبرينج بورد هو برنامج تطوير للسيدات قامت بتصميمه مدربتان رائدتان في مجال التطوير الذاتي في المملكة المتحدة هما جيني دايزلي وليز ويليز. وقد صمم هذا البرنامج خصيصا للسيدات ونال العديد من الجوائز العالمية وساهم في تمكين السيدات من الحصول



هدى سليمان

على تقدير وتأثير أكبر والاستفادة من قدراتهن في العمل والحياة الشخصية. ويعقد البرنامج في جميع أنحاء العالم لجميع أنواع المؤسسات بما في ذلك الجامعات والحكومات والدوائر الحكومية والمجالس المدنية والبنوك وهيئة الإذاعة البريطانية وبنك (اتش اس بي سي). وقام المجلس الثقافي البريطاني بطرح هذا البرنامج باللغة العربية من أجل مساعدة السيدات العربيات على اكتشاف قدراتهن وتحقيق إنجازات أفضل على المستوى الشخصي والمهني.

المستفيد من البرنامج

برنامج سبرينج بورد هو مخصص للسيدات ولكنه بالتأكيد لا يناهض 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 والتأقلم معها.

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

المواضيع التي يشملها البرنامج

- التعرف على الذات

- 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.

نساء يعشن ظروفًا وحالات نفسية صعبة

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



في حالة من القلق لأنه لا يعرف أين أنا، إلا أنه وجدني في نهاية المطاف في المصح. وقالت بشري «لكن زوجي وأسرتي دعموني ووقفوا إلى جانبي». إلا أن السيدة المتماثلة للشفاء تعترف بتعلقها ببنية القات وتقول إنها لن تتخلى عن تخزين (مضغ) هذه البنية التي لها تأثيرات منها. 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 بشري تعمل في آخر أيام إقامتها في المصح «مشرفة على الباب الداخلي» للمصح. ظل زوجي يبحث عن لمة أسبوع

أنها أسفرت عن إصابة كثيرين بأمراض نفسية وعقلية. ويؤكد الأطباء أن القصف المستمر وأصوات الانفجارات والتشرد ومشاهدة الماسي 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 ويبعثون على الأرصعة. ونجت السيدة س.ج (35 عاما) من الحرب في صعدة بأعجوبة على حد قول ذويها، وكانت بين الألاف الذين فروا جراء جولة القتال الأخيرة التي استمرت ستة أشهر وانتهت بإعلان وقف إطلاق النار. وقالت والدة سيدة تتلقى العلاج في مصح الأمل «بعد مرور شهرين من الحرب السادسة قصفت طائرة منزلها الواقع في قرية الملاحظ (بالقرب من الحدود مع السعودية) وتسببت هذه الطائرة بهدم الطابق الثاني من البناية التي تقطن فيها مع عائلتها ومن حول الصدمة فقدت ابنتي صوابها». وأضافت «كانت فرحتنا كبيرة



القوات الحكومية والمتمردين الشيعية هجرت 250 ألف شخص وأسفرت عن مقتل الألاف، إلا

الأمنية والحروب والنزاعات والفقر. فالجرح في صعدة (شمال) بين

تهيم مريضات مجهولات الهوية على الطرقات بعد تخلي ذويهن عنهن.. ظاهرة تكاد تتسع أفاقها في مختلف مدن يمننا الحبيب، حتى صرنا نرى نساء لا يجدن سوى الشارع ملجأ لبيتن فيه ويفترشن أرصعته.. 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 الأدوية والعلاجات، وأوضح الشرعي أن انتشار تخزين القات على مستوى واسع في البلاد يساهم في تفشي الأمراض النفسية فضلا عن الأوضاع

حيث كان يقوم البعض بإيصال المريضة إلى بوابة المصح ويلوذ بالفرار». وتذكر الشرعي أن إحدى 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 يعشن ظروفًا 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 تخلي عنهن أهلهن. والمصحات الحكومية اليمنية موجودة داخل السجن. وقال الطبيب عبد الله الشرعي اختصاصي الأمراض النفسية والعصبية إن «بعض الأهالي تخلي عن المريضات

لتكن لنا أمهات طبيبات يكن لنا أبناء بررة