

## هل سترسل اليمن امرأة؟!

## يونكر يدعو إلى مزيد من النساء في المفوضية الأوروبية



ويتعين أن يحصل يونكر على تأييد 376 نائبا على الأقل من إجمالي 751 نائبا في البرلمان ليُشغل منصبه الجديد. ويمكن ليونكر تشكيل المفوضية الجديدة عقب التصويت؛ حيث تجرى منذ شهر محادثات غير رسمية حول تشكيل المفوضية الجديدة، المقرر أن تبدأ عملها رسميا ابتداء من نوفمبر المقبل. ويحق لكل دولة إرسال مفوض لشغل منصب في المفوضية الأوروبية. يذكر أن ألمانيا قررت من قبل أن يظل المفوض الأوروبي لشؤون الطاقة كونتر أوتينغر في مهام منصبه ببروكسل. وتعتزم فرنسا إرسال وزير المالية السابق بيير موسكوفيتش إلى بروكسل.

دعا رئيس المفوضية الأوروبية الجديد الذي لم يتول مهام منصبه بعد، جان - كلود يونكر، الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي إلى إرسال نساء لشغل مناصب عليا في المفوضية. وذكرت مصادر في الاتحاد الأوروبي مؤخرا، أن وجود مفوضتين أو ثلاث فقط في المفوضية الأوروبية أمر غير معقول. وأضافت المصادر أن العواصم التي سترسل نساء لشغل مناصب في المفوضية قد تكافأ بمنصب مهمة مثل منصب نائب رئيس المفوضية. ومن المقرر أن ينتخب البرلمان الأوروبي رئيس وزراء لوكسمبورغ السابق والمنتمي إلى التيار المحافظ، رئيسا للمفوضية الأوروبية في 15 يوليو الحالي.

## للنساء فقط!!!

## تجارب من واقع النساء اليمنيات



نساء بنين حياتهن على بصيص أمل من عصارة مزيجها عذاب وجروح وفراق ومستقبل لا يعلمن ما تخبئه الأيام وكيف تكون الحياة، إصرارهن وتمسكهن بأمل شاع سنانه بين طيات الزمن ولم يغفلن في حلم الحياة أنهن عشن من أجل حياة أفضل وتغيير ما حولهن رغم قهر عاتيات الأقدار. قصص نرويها من واقع تجارب نساتنا نبدأها مع تجربة الحجة «ن.م» من محافظة عمران ...

لقاء / طارق الخبيسي - سلوى الشاوش

## من بين حقول ولدت "ابنة عمران" من جديد لم أقف مكتوفة الأيدي ولم يكسرني طلاقى فكنت كالأسد

أحد سوى بالبيت أو الأرض حتى أولادي الذين أتون لزيارتي بين الحين والآخر.

## الرحلة إلى النجاح هي الحل

تواصل الحديث عن نفسها قائلة: توجهي في الأونة الأخيرة لزراعة القات وتحديدا من ستين كل المزارع التي بجوار أرضي اتجهت لزراعتها فهو محصول فوري ومريح في نفس الوقت أما المحاصيل الزراعية الأخرى فالأقوى يوجد من يدعم تلك المحاصيل خاصة أن الإنفاق عليها كثير ولم أجتأ منها إلا القليل لذا عرّف الناس عن زراعة المحاصيل وأني ما زلت احتفظ بزراعة بعض المحاصيل خاصة (الذرة - والشعير - الفول) إلى جانب القات الذي أبيعها إلى تجار بيع القات (المقاوطة) بالقرب أو يبعه بعض الأحيان في سوق نجر حيث تتراوح قيمة الكيس (العلاقة) الواحدة من ألف إلى ألف وخمسمائة ريال. يشهد لها المجتمع المحيط بها بحسن الخلق ويمدحونها ويضرب بها المثل في قوة شخصيتها وقد حاول طليقتها استرجاعها في وقتها حتى طليقتها يشهد لها بذلك، وقد حاول طليقتها استرجاعها في الأونة الأخيرة إحساسا بذنبه وخوفا عليها من الوحدة فعمرها يربو السبعين عاما إلا أنها أثبت ذلك معتبرة ذلك صفحة من عمرها طوت كل تفاصيلها وماضيا مسحتة من مخيلتها.

العالم ولم احزن وكل ما مضى دروس استندت منها، الحمد لله ورثت عن أمي وأبي أرضا زراعية وبيتا انتقلت للعيش به وبمفردتي أعاني فراق أولادي الذين رغبوا العيش معه وخاصة الذكور أما البنات فتزوجن كلهن ولم تبق معي سوى الصغرى.

## هو لها ولي أرضي!

بدأت من الصفر وكسرت انشغالي بأرضي وحرثتها وزرعته وسقيتها أعطيتها بإخلاص فجات علي بخيرها زرعت كافة أنواع المحاصيل الزراعية كالأرز - بر - شعير بلسن - قلى - عتر - ولم يردعني انكساري وحيدة والله سبحانه ساعدني على بيع المحصول المنتج في السوق وخاصة سوق السبت بعمران وأدخري لي ما احتاجه ووفرت والحمد لله مبلغا من المال جعلني اشترك بينر أرتوازية أروي بمياهها أرضي التي بدت أكبر واكبر والسقي هنا يعمل بنظام الساعات ففي الساعة الواحدة سبعون ألف ريال. ولدي ساعتين في الشهر للإرواء وعندما اسقي الأرض لا أدفع سوى قيمة البترول أو الديزل بالنسبة لي كانت أهم خطوة في تحسين زراعتي وضمان جودة المحصول ومن ثم عملت على توفير أثاث منزلي وحرصت على توفير كافة الوسائل الالكترونية الحديثة وكافة الأدوات الأخرى بطبع رغم تقدمي في العمر لا اعتمد على

ازدادت الفجوة فيما بيننا رويدا رويدا حتى بدا العيش لا يطاق ما زاد الطين بلة وقد كنت مع إحدى قريباتي في خلاف ومشاكل فاغتنمت الفرصة لتعمق جراحتي فراحت تتودد له لتخفيفني وتزيد عذاباتي وتعمق أحاسيس الغيظ والفرقة بيني وبين زوجي، فقررت أن تزوجه ابنتها لتكديني وحقدتها أعماها أو ربما لم تعلم أنها ظلمت ابنتها عندما زوجتها برجل يكبرها سنا والفرق العمري كبير بل هو بمقام والدها بالطبع المجتمع مجتمع ذكوري وهو رجل وافق أن يتزوج بنتت في عمر الزهور أثار ذلك حفيظتي.

## آخر العلاج الكي

وبقيت أتجرع الظلم والعذاب مع زوجي بعد زواجه لم أهنأ معه يوم سعيد على مدى ما يقارب سنتين كانت معاملته لي قاسية ومذلة وصيرت حتى مل مني صبري وأنا امرأة اعتبر نفسي صديدا لا اعرف الهزائم وعند انبلاج صبح عامر بالتفائل رميت العذاب والمشاكل الزوجية وراء ظهري وقررت أن لا استسلم وطلبت الطلاق منه والعيش بعيدا عن الرتبة والجنز، نعم انه قرار صعب بالتأكيد سيما بعد زواج دام لسنوات مغممة بالحبح والتقدير وأنجبت له خمسة عشر طفلا رضييت بذلك ولم أقف مكتوفة الأيدي ولم يكسرني طلاقى فكنت كالأسد وتحديت

الأرض تعطي لمن يعطيها الحجة ن.م امرأة حديدية من محافظة عمران تبلغ من العمر سبعين عاما - على حد قولها - صلبة قوية متفائلة راضية بما حققتها من عمل بجز وكرامة لإعالة أسرته رغم أن العمر سرقها الحياة الزوجية المستقرة وتفخر بإنجابها خمسة عشر طفلا منهم أربعة بنين وأحدى حبيبة اليمن والى المطلقة تعمل في زراعة الأرض، تحمد الله وتشكره على ما أعطاها من حب لأرضها والعمل بها بشكل يومي وكسرت حياتها لخدمة أرضها، معظم الأوقات تقضيها بين أديها فهي الصديقة الدائمة والعاشقة ولا تتخيل يوما أنها تعيش بعيدة عن أحضانها.

## حرب العراق ومأساة العودة

تسترسل المزارعة بذكرياتها قائلة: تزوجت منذ خمسة وأربعين سنة من أحد أبناء القرية التي أسكنها في قاع البون كنت سعيدة فرحة بما قسمه الله سبحانه لي وبقيت كذلك حتى مضى فترة وجيزة جدا من زواجنا حينما حصل زوجي على عمل بالملكة العربية السعودية، وعلى اثر ذلك طلب مني أن أسافر معه ونستقر هناك فهو ينوي الاستقرار بالملكة بالطبع كأي امرأة تتبع زوجها وافقت على مقترحه وذهبت معه واستقر بنا المقيم هناك، كان لي العون والأهل في القرية فقد

## صبرت حتى مل مني صبري

بعد سنوات مضت أحسست أن ظروفنا المادية والاقتصادية تغير سلوك زوجي في معاملتي وبدأت بيننا مشاكل كبرت

## ابتهاج محمد..

## لم يمنعها حجابها من المباراة بالسيف



تتنافس ابتهاج محمد في مباريات المباراة بالسيف على الصعيدين العالمي. حينما ترفع ابتهاج محمد قناعها الذي تضعه على وجهها ليقيها أثناء مباريات لعبة المباراة بالسيف، إنما تبت برسالة إلى النساء والأقليات في كل مكان. إذ تقول: "أود منهم أن يعلموا أنه ليس هناك شيء ينبغي أن يحول دون وصولهم إلى مبتغاهم- لا جنسهم البشري، ولا ديانتهم، ولا كونهم ذكورا أو إناثا".

وابتهاج، وهي أميركية مسلمة ملتزمة من أصول أفريقية، اجتازت العديد من العقبات لتصبح واحدة من الرياضيات البارزات عالميا في المباراة بالسيف. ولم يكن من السهل عليها مواجهة تحديات التوفيق بين الواجب الديني الذي يلزمها باللباس المحتشم وتقاليد الرياضة المعاصرة.

وقد شجع والدا ابتهاج محمد أبناءهم على ممارسة الرياضة. وحينما بلغت المرحلة الإعدادية كانت تمارس السباحة والعدو وتلعب كرة الطائرة. ولكنها في كل رياضة تمارسها، اضطرت والدتها إلى القيام بلباس جديد لها. وعن ذلك تقول ابتهاج: «أذكر أنني كنت أشعر بأني أتميز عن أصدقائي بسبب هندامي المحتشم».

وفي أحد الأيام شاهدت ابتهاج والدتها فتبات يتبارزن بالسيف في المدرسة الثانوية. فأيقنتا على الفور أنها الرياضة التي تتيح لابتهاج أن تشارك فيها بالكامل بدون حاجة للباس خاص. وفي رياضة المباراة بالسيف يرتدي اللاعبون لباسا واقيا يحميهم من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين. وبهذا اللباس تتيح هذه الرياضة لابتهاج محمد أن تلتزم بتعاليم الإسلام دون أن تكون في وضع لا فت بين زملائها الرياضيين.

وتقول: « ما هو جميل في مشاركتي رياضة المباراة بالسيف هو أنني كنت قادرة على اكتشاف رياضة تحتضن معتقداتي الدينية، ورغبتي بإرتداء الحجاب قادتي إلى هذه الرياضة التي أعشقها والتي لم أكن لاكتشفها قط بخلاف ذلك». وهي أول رياضية ترتدي الحجاب وتشارك في الفريق الأميركي الوطني في مباريات المباراة بالسيف وهي تتنافس في ألعاب محلية وعالمية وألعاب الدول الأميركية.

## نصائح طبية للمرأة

## الحامل في شهر رمضان



هناك حالات عديدة تحدث للمرأة الحامل يجب ألا تجازف بصحتها وصحة جنينها إذا داهمتها بالترزامن مع الصوم خلال شهر رمضان، إذ منحها الله رخصة الإفطار لحين وضع مولودها. الدكتور محمد حامد محمد، استشاري طب المرأة، يجدر قائمة الأمراض التي تمتع المرأة الحامل من الصوم خلال رمضان ومنها «ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب، والكلية»، إذ أن هذه الأمراض يمكن أن تشكل خطرا على صحة الأم والجنين، ولهذا السبب تنصح السيدة الحامل بتجنب الصيام، كما أنه ينصح الحامل بالإفطار في فترة القيء المستمر في الشهر الأولى من الحمل، وكذلك الحامل بالتوأم. لا يمنع من صوم المرأة الحامل التي لا تعاني من الإصابة بأي أمراض، إذ أن الصيام لا يشكل خطرا على صحة الأم الحامل أو الجنين، بل هو رياضة روحية ونفسية، فالصيام لا يؤثر على نمو الجنين، إذا كانت الأم حريصة على تناول تغذية متوازنة بعد الإفطار.

ويقدم حامد مجموعة من النصائح الطبية المهمة للمرأة الحامل التي تصوم رمضان وهي: تجنب الإجهاد والعمل في درجات الحرارة المرتفعة لمنع فقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم. الاهتمام بتناول وجبة السحور مع تأخيرها قدر الإمكان.

الحرص على تعويض السوائل بعد الإفطار وذلك بشرب الماء، العناصر الطبيعية غير المحلاة أو الحليب. يفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة ومتفرقة، لأن الإكثار من الطعام عند الإفطار يؤدي إلى عسر الهضم وضيق التنفس. الاهتمام بنوع وكمية الغذاء مع مراعاة عدم زيادة الوزن وتجذب اتباع أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. عدم الإفراط في استهلاك الحلويات والعناصر المحلاة حتى لا تشعر بالعطش أثناء النهار. ويشير «حامد»، إلى أنه في حالة إصابة المرأة الحامل بالصائمة بأحد هذه الأعراض «انخفاض الضغط، الدوخة، الشعور ببرودة الأطراف، والغثيان»، فيجب عليها الإفطار وعدم المجازفة بصحتها وسلامة جنينها.

## ترقية امرأة لرتبة أميرال بأربع نجوم لأول مرة



قامت البحرية الأميركية بترقية امرأة إلى رتبة أميرال بأربع نجوم لأول مرة في تاريخها في محطة أساسية للاعتراف بدور المرأة في صفوف الجيش الأميركي. وخلال حفل في مقبرة «أرلينغتون الوطنية»، في ضاحية واشنطن، تم ترقية ميشال هاوورد إلى منصب معاونة قائد العمليات البحرية، وهي رتبة توازي المسؤول الثاني في البحرية الأميركية. وقالت هاوورد خلال الحفل «إلا تعتقدون أن هذه الترقية تشكل سابقة؟ عندما اتصلت لتوصية شارة تحمل أربع نجوم لامرأة قيل لي أنها غير متوفرة». وأعلن وزير البحرية راي مابوس أن هاوورد «وصلت إلى هذا المنصب بفضل مسيرة طويلة في البحرية، وأصفا

الترقية بانها «حدث تاريخي». وتخرجت هاوورد من الأكاديمية البحرية في 1982 وهي أول امرأة سوداء قادت سفينة «يو اس اس راشمور»، البحرية الأميركية في 1999. وهي أول امرأة يتم ترقيتها برتبة أميرال في البحرية الأميركية لكن سبق ان رقيت نساء إلى هذه الرتبة في

## ليت زوجتي مثلها!



جلس رجل في الحديقة العامة على كرسي وجال بنظره في الأرجاء البعيدة يراقب الناس وما يفعلونه، البعض يلعب، والبعض يقرأ، وآخر أخذته غفوة بدا يحس بالسام عندما شاهد من بعيد امرأة ذات قوام جميل.

لم يتمكن من رؤية ملامح وجهها ولكنه تحسر على جمالها، فراقبها بزوجه المملة التي تشبه العسكر. راقب مشيتها وهي تمشي باتجاهه عندما لاحظ طفلا بجانبها تحسرو وقال هيننا له زوجها على هذه الحسناء ذات الطبيعة

بالتعامل مع ابنتها. وكم خجل من نفسه عندما اقتربت المرأة منه واكتشف أنها زوجته وجانبها طفله! الحكمة: تبدو الأمور عندما لا تكون ملكنا أجمل بكثير، ولكننا لو عملنا خيالنا بشكل إيجابي لظهر جمال ما نمتلك.