

14 أكتوبر
تسلط الضوء على قصص نجاح الأسر المنتجة

خروج كثير من النساء إلى سوق العمل بعد غياب المعيل

الظروف الاقتصادية جعلت المرأة أمام تحديات كثيرة



وأضافت: «بدأت مشروعى منذ حصولي على الدعم، والآن لي ثماني سنوات في هذا المجال. أقوم حالياً بإرسال منتجاتي إلى جميع المحافظات، وأصدر جميع أنواع وأصناف البخور والعطور إلى دول أوروبا وأمريكا ودول الخليج حسب الطلب.»

مشروع «سمارة باج» للحقائب
وتحدثت سمارة محمد، صاحبة مشروع «سمارة باج»: «بدأت مشروعى حباً في الخياطة، وخاصة خياطة الحقائب النسائية بطريقة نوعية وممتازة، ووضعت لمسات خاصة بي لأنشئ علامة تجارية باسم سمارة باج.»

وأضافت: «العديد من النساء يشتري الحقائب التي أصنعها ويعتد لأخذ المزيد منها كل سنة أو سنتين. بعضهن يأتين ويخبرنني أن الحقبة التي اشتريتها مني ما زالت بحالة ممتازة رغم مرور أكثر من سنتين على استخدامها.»
وقالت: «حصلت على ماكينة الخياطة من برنامج التمكين، وتعلمت الخياطة بجهد وتعب. الآن لدي زبائن مخلصون لحقائبي التي أصنعها بجودة عالية وعلامة سمارة.»

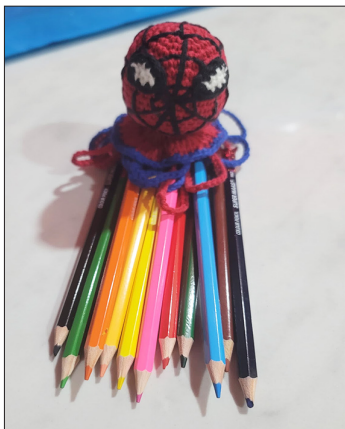
الخاتمة:

تعد الأسر المنتجة نموذجاً ناجحاً في عالم المشاريع الصغيرة، حيث أثبتت قدرتها على تحقيق النجاح والاستدامة من خلال إنتاج منتجات عالية الجودة. ومن خلال دعم هذه الأسر، يمكننا تعزيز دور المرأة في المجتمع وتحسين مستوى معيشة الأسر المحتاجة.

من إحدى الجهات الداعمة، مما مكنتني من تطوير مشروعى وتوسعته.»

مشروع «SN» للعطور

وقالت الأخت سناء نجيب: «أعمل على صناعة البخور والعطور تحت شعار «SN» للعطور المتنوعة والمخمرات. في بداية مشروعى، لم يكن هناك أي تشجيع من الأهل أو أي جهة أخرى، ولكن عندما سمعت أن إحدى الجهات تقدم دعماً للمشاريع الصغيرة، تقدمت بطلب وحصلت على دعم بقيمة 500 ألف ريال يمني.»



في إطار جهود تعزيز دور المرأة في المجتمع وتحسين مستوى معيشة الأسر المحتاجة، تبرز الأسر المنتجة كأحد النماذج الناجحة في عالم المشاريع الصغيرة. فمن خلال مشاريعها المتنوعة، مثل صناعة البخور، والعطور، والإكسسوارات، والحقائب، أثبتت الأسر المنتجة قدرتها على تحقيق النجاح والاستدامة.
الأسر المنتجة هي مجموعات من الأسر تعمل معاً لإنتاج وتصنيع منتجات متنوعة مستفيدة من مهاراتها وخبراتها لإنتاج منتجات عالية الجودة وتسويقها في الأسواق المحلية والعالية...

لقاءات / خديجة الكاف :

مشروع «أم عمر شمسان» للعطور

كما تحدثت الأخت لواط عبده شمسان عن مشروعها «أم عمر شمسان»، الذي يختص بصناعة العطور والبخور الخاص بالعروسين وذكرت أن هذه المهنة كانت والدتها تعمل بها منذ سنوات وأنها تعلمت منها كيفية صنع البخور والعطور، واستمرت في العمل معها.
وقالت: «بدأت مشروعى لصناعة العطور والبخور منذ أربع سنوات، حيث حصلت على دعم بقيمة خمسمائة ألف ريال يمني

اهتمام بعض

المنظمات

بدعم مشاريع

الأسر المنتجة

وهناك العديد من التحديات التي تواجه الأسر المنتجة مثل التسويق، والتوزيع، والمنافسة في الأسواق. وتتيح الأسر المنتجة فرصاً لتحسين مستوى المعيشة وتحقيق الاستدامة المالية.
ومن أجل تسليط الضوء على الأسر المنتجة التقيتنا بعدد من النساء اللاتي يعملن في المشاريع الصغيرة .

مشروع «ميمي للتنوع»

تحدثت الأخت مواهب عبد الرحمن عن مشروعها «ميمي للتنوع»، وهو عبارة عن أعمال يدوية وإكسسوارات تصنعها من الأحجار الكريمة التي تشتريها من مختلف المحافظات. وتابعت حديثها: «بدأت المشروع كهواية، ثم حولته إلى مصدر رزق. بدأت بصناعة الإكسسوارات المتنوعة والمطورة، وفي عام 2020، افتتحت محلاً صغيراً في خليج مول باسم ميمي للتنوع. كما أنني أقوم بالطباعة على الأكواب وبطاقات الأعراس والمواليد، إضافة إلى الإكسسوارات الأخرى.»
وأضافت: «قمت بصناعة أساور وخلاخل وأقراط من هذه الأحجار، ومن ثم استخدمت مادة الـ«ستيل» في صناعة نفس المنتجات بجودة عالية وأشكال وألوان جذابة.»
وتابعت: «أسوق لمشروعى عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأشترك في العديد من المعارض والبازارات النسائية، ومن خلالها كسبت عدداً كبيراً من الزبائن. كما قمت بالتشبيك مع الجهات المعنية.»

14 أكتوبر
دكتورة التغذية تيماء عامر بامدهف لـ 14 أكتوبر

مجتمعنا يحتاج إلى وعي غذائي

الغذاء الصحي وغير الصحي



في اليمن نجد المجتمع يفتقر الى الوعي الصحي وخاصة التغذية والاهتمام بها، ففي خضم تسارع وتيرة الحياة العصرية اصبحت العناية بالصحة الجسدية والنفسية اكثر اهمية من اي وقت مضى، وتعد التغذية السليمة حجر الزاوية في هذا المسعى، فهي ليست مجرد وسيلة لسد الجوع بل هي وقود الجسم والعقل واساس الوقاية من العديد من الامراض. ان نشر الوعي حول اساسيات التغذية الصحية المتوازنة هو خطوة جوهرية نحو بناء مجتمع اكثر صحة ونشاطا .. فكما يقال إن صحتك تبدأ من طبقك فهذا الطبق لابد أن يكون صحياً حتى لا تتعرض للضرر فيما بعد .



لقاء/ أشجان المقطري

انتشار أمراض العصر سببه التغذية السيئة

على طاقتنا، مزاجنا، مناعتنا، قدرتنا على التركيز، وحتى نومنا، بل تتعدى التغذية حدود الفرد لتؤثر على المجتمع ككل.. فالمجتمعات التي تعاني من سوء التغذية تنتشر فيها الأمراض المزمنة مثل السمنة، السكري، أمراض القلب، فقر الدم، ومشاكل النمو لدى الأطفال..

أين المشكلة؟

وتقول الدكتورة/ تيماء بامدهف: المشكلة ليست فقط في الطعام نفسه، بل في ثقافة الأكل التي تغيرت، لم نعد نأكل لنغذي أنفسنا، بل نأكل لنملاً وقت الفراغ، لنخفف التوتر، أو لمجرد التسلية. تهمل الخضروات والفواكه لصالح المقلبات والسكريات، ننسى شرب الماء ونستبدله بالمشروبات الغازية..
وأضافت بالقول: «الأسوأ من ذلك، أننا نربي أطفالنا على هذا النمط دون وعي.»

المطلوب ليس نظاماً قاسياً، بل أن نعلم أطفالنا حب الخضروات والفواكه، وأن نعيد الاعتبار لجوانبنا المنزلية التي كانت مليئة بالقيمة الغذائية، أن نختار بدكاء، ونفكر قبل أن نضع شيئاً في أطباقنا..

التغذية الجيدة ليست رفاهية

وأوضحت قائلة: «التغذية الجيدة ليست رفاهية، بل ضرورة. مجتمعنا يحتاج إلى وعي غذائي يبني جيلاً قوياً، خالياً من الأمراض، ومليئاً بالحياة . فلنبدأ من أطباقنا... فهناك يبدأ التغيير.»

ركيزة رئيسية

واستطردت قائلة: "التغذية ليست فقط مسألة أكل وشرب، بل هي ركيزة رئيسية في تكوين الصحة الجسدية والنفسية. ما نأكله ينعكس

الدكتورة/ تيماء عامر بامدهف - اختصاصية تغذية علاجية وحميات في محافظة عدن، تقول عن هذا الموضوع: " في زمة الحياة اليومية وسرعة الوجبات الجاهزة، ننسى أن ما نأكله لا يؤثر فقط على أجسادنا، بل يترك أثراً عميقاً في صحة مجتمعاتنا، وسلوك أفرادها. التغذية ليست مجرد طعام نأكله، بل أسلوب حياة يرتبط بصحة العقل والجسد معاً."

مجتمعنا اليوم يواجه أمراضا كثيرة

واضافت قائلة: "مجتمعنا اليوم يواجه أمراضاً كثيرة مرتبطة بسوء التغذية مثل السمنة، السكري، فقر الدم، والضغط.. والسبب؟ نمط أكل سريع، مليء بالمقلبات والسكريات، وفقير بالخضار والفواكه والماء.. وكلها مرتبطة بسوء التغذية ومع انتشار مطاعم الوجبات السريعة، أصبح من الضروري أن نتوقف ونسال أنفسنا: هل ما نأكله يبنينا أم يهدمنا !



الوجبات
السريعة
جعلت الأمراض
تفتك بصحتنا