

أظهرت عدة تقارير أن الرجال الذين أكلوا فاكهة الكيوي في اليوم، والرجال الذين تراجمت لديهم مستويات الكآبة والقلق، بالإضافة إلى ارتفاع في مستويات الطاقة والحماسة.

في الدراسة، الرجال الذين أكلوا نصف حبة كيوي في اليوم، والرجال الذين كان لديهم وجهة نظر إيجابية للبدء، لم يشعروا بأي منفعة من تناول الكيوي. وقالت مؤلفة الدراسة أنيترا كار، دكتوراه "نتوقع بأن فيتامين ج الموجود في فاكهة الكيوي هو المسبب الأولي للتأثير الجيد". ويعتبر فيتامين ج المكون المغذي الوحيد المتفاوت بشكل ملحوظ بين مجموعة الفاكهة المختلفة.

يساعد فيتامين ج على إفراز عدد من الإنزيمات في الجسم التي تقوم بتبعا بانتاج طاقة أيضية في الخلايا. هذا يعني أن الاكثار من تناول فيتامين ج يمكن أن يقلل مشاعر الإعياء ويزيد الطاقة البدنية والعقلية.

إذا كنت تشعر بالكآبة، جرب تناول حبة كيوي واحدة في الصباح وأخرى في المساء لزيادة تأثيرات فيتامين ج وزيادة طاقتك في الأسبوع الأول. لكن إذا لم تكن من محبي الكيوي، فيمكنك تناول اي فاكهة - تحتوي على فيتامينات متعددة وغنية بفيتامين ج.



البرتقال من أكثر الفواكه المعروفة بقدرتها على علاج نزلات البرد والأنفلونزا بصورة كبيرة وكثير من الأشخاص يتناولون البرتقال مع الأدوية اعتقاداً منهم بأن ذلك سيكون أفضل طريقة للتخلص من المرض سريعاً ولكن الدراسات الحديثة أثبتت عكس ذلك تماماً.

يقول الدكتور أحمد نصر استشاري أمراض باطنية أن من أكثر العادات الخاطئة هو تناول البرتقال مع الدواء مباشرة فيقوم المريض بتناول عصير البرتقال مع الدواء أو بعد تناوله اعتقاداً منه أن ذلك سيقوم بالتعجيل من عملية الشفاء سريعاً ولكن الدراسات الحديثة أثبتت عكس ذلك تماماً حيث يقوم عصير البرتقال أو البرتقال عامة بالتفاعل مع مكونات الدواء حيث يقوم بامتصاص المضادات الحيوية مما يؤدي إلى وقف فاعليتها وعدم قدرتها على محاربة المرض ومقاومته بشكل جيد وفعال.

ويضيف الدكتور أحمد أن من يرغب بتناول البرتقال أثناء المرض عليه الانتظار لمدة ساعتين بعد أخذ الدواء ثم تناول البرتقال كيفما يشاء حتى يتمكن الدواء من العمل داخل الجسم بشكل سليم.

## رئيس لجنة شؤون المرأة بمجلس الجالية اليمنية بقطر للأسرة:

## عرف عن نساء اليمن الصبر والقدرة على تحمل المصاعب

## الطالبات اليمنيات يقدمن أعمالاً طوعية تمثل بلادهن

الأصالة والحدادة على حد سواء وذلك ما يميزها عن النساء في البلدان الأخرى .

## الحكمة وقوة الشخصية

\* ماذا تقولين للمرأة اليمنية المغتربة وللمرأة اليمنية في الداخل ؟

- المرأة اليمنية سواء في الداخل أو الخارج امرأة عُرف عنها الجلد والصبر وتحمل الصعاب وهنالك الكثير من الأسر التي تعتمد على المرأة كمعيل وراع لها باختلاف الأسباب سواء أكانت هجرة الزوج للعمل في الخارج أو انشغاله أو غيابه من حياة الأسرة لذا لا بد لها أن تكون نموذجاً يحتذى به الأبناء ذكوراً وإناثاً فكما هي طبيعتها الحسان والرافة والعاطفة الجياشة لا بد أن تتحلى بالحكمة والحنكة وقوة الشخصية لتستطيع أن تقوم بمهامها بالشكل الأمثل وتخرج أجيالاً قادرة على مواجهة تحديات الحياة ومواكبة متطلبات العصر، ومن خلال مشاهداتي أستطيع أن أقول أن المرأة اليمنية برعت في هذا الأمر مقارنة بالنساء العربيات وهناك العديد من الأمثلة التي نفخر ونعتز بها كونها تنتمي لليمن.

## توظيف العائدين في المهجر

\* كون وزارة شؤون المغتربين الجهة المسؤولة عن المغتربين ماذا تتوقعين من الوزارة خاصة فيما يتعلق بالمرأة اليمنية المغتربة في ظل وجود الإدارة العامة للمرأة في الوزارة ؟

- تقوم الوزارة بتقديم خدمات عديدة للجاليات اليمنية في شتى بقاع الأرض وللمرأة اليمنية كذلك وقد لا أكون على إلمام تام بنوعية تلك الخدمات والمساعدات لأفندتها ولكن ما أتمنى من وزارة شؤون المغتربين أن تركز على نقطتين رئيسيتين هما :

تأهيل وتمكين المرأة في بلاد المهجر لا سيما في ظل توفر فرص عديدة في تلك البلدان ووجود هيئات وجمعيات عامة وخاصة تستطيع التعاون معها لرفع كفاءة المعاصر البشري من خلال تأهيله وتزويده بمهارات وخبرات تعود بالنفع على المرأة وأسرته ومحيطها بشكل عام.

الاستغلال الأمثل للكوادر اليمنية التي كانت في المهجر وعادت لليمن وإعادة توظيفها بالشكل الأمثل لنقل الخبرات التي اكتسبتها تلك الكوادر واستغلالها في دفع عملية التنمية في اليمن، وتلك الكوادر تعد من روافد التنمية الهامة في معظم البلدان المتقدمة لأنها تعتبر مصادر ذات خبرة عالية ولا تحتاج لجهود كبيرة لتأهيلها بل بالعكس تكون موهبة وما ينقصها فقط هو التوظيف الصحيح.

## شكر وتقدير

\* كلمة توجيهاً لوزير شؤون المغتربين ؟

- نشكر لك ما تقدمه وتبذله من جهود في سبيل خدمة المغترب اليمني، وأعي تماماً أن حجم الصلاحيات والإمكانات الممنوحة لكم لا تتوافق مع حجم المهام الملقاة على عاتق وزارتك ولكن المغترب اليمني ينتظر منكم الكثير فأنتم صوت المغترب اليمني في الداخل وصمام الأمان له في الخارج فأعزكم الله على أداء هذه الأمانة.



## نأمل الاستفادة من الكوادر العائدة من المهجر واستغلال الخبرات التي تعلموها خارج اليمن

## امرأة مكافحة ومناضلة

\* أين تربين المرأة العربية اليوم بصفة عامة والمرأة اليمنية بصفة خاصة ؟

- المرأة العربية بشكل عام واليمنية بشكل خاص امرأة مكافحة ومناضلة بغض النظر عن المهنة التي تؤديها في الحياة وسواء أكانت ربة منزل أو امرأة عاملة فطبيعية الحياة في مختلف البلدان العربية تفرض قيوداً تختلف من بلد لآخر تحد من صلحة المرأة الخاصة وتجعلها تقدم مصلحة الأسرة على مصحتها الشخصية، وبالطبع لكل قاعدة استثناء ولكن في حالة المرأة العربية فإن حجم الاستثناءات عن تلك القواعد ضئيل مقارنة بما هو سائد وشائع، ورغم كل ما ذكرته تبقى للمرأة العربية بصمتها المتفردة في شتى المجالات وتبقى نموذجاً فريداً يجمع بين

الشريحة الأكبر من النساء اليمنيات المقيمت في دولة قطر هن من ربات البيوت تليها فئة الطالبات الجامعيات ومن ثم فئة الموظفات، وتتعدد وظائف المرأة اليمنية في شتى القطاعات العامة والخاصة وبمختلفة مختلفات المشاركات تتنوع بتنوع اهتمامات النساء اليمنيات فهنالك مشاركات متعددة في مجال العمل الدعوي والتطوعي وفي مجال التربية والتعليم، وعلى المستوى الثقافي تساهم الفتيات اليمنيات في المشاركة في الفعاليات المختلفة لتمثيل اليمن بشكل مشرف وعكس صورة جميلة عن أرض الجنتين بتنوع ثقافتها وموروثاتها فكل منهن تعتبر نفسها سفيرة لبلادها وتعمل جاهدة لترك الانطباع الجيد عن المرأة اليمنية واليمن بشكل عام .

والتصديق عليها وسيتم تنفيذها حال حصولنا على الموافقة عليها ونأمل أن تحقق الأهداف المرجوة منها وتسهم في رفع كفاءة المرأة اليمنية في مجالات شتى.

\* هل للجالية اليمنية مقر يتم فيه عقد اللقاءات والاجتماعات لأعضاء المجلس؟ وهل اجتماعاتكم دورية؟

- للأسف لا يوجد رغم أهمية الأمر ونأمل توفره في القريب العاجل، حيث يقوم رئيس المجلس ونائب الرئيس بالتعاون مع رؤساء اللجان بعقد لقاءات مع أبناء الجالية بشكل جماعي وفردى أو حسب ما تفتضيه الحاجة لذلك.

## المجال الدعوي الطوعي

\* حديثاً عن وضع المرأة اليمنية في قطر وهل لها مشاركات اجتماعية وسياسية وثقافية؟

## 25 ألف يمني

\* تقريباً كم عدد الجالية اليمنية في قطر وهل يوجد مجلس أو هيئة توحدكم وتبنتي قضاياهم؟

- يقدر عدد أبناء الجالية اليمنية في قطر تقريباً 25 ألف وتم تشكيل مجلس الجالية في عام 1996 وفق انتخابات لأبناء الجالية اليمنية في قطر ويتشكل المجلس من 6 لجان تهتم بنواحي متعددة تتعلق باحتياجات أبناء الجالية وهي اللجنة الإدارية، اللجنة الاجتماعية، اللجنة المالية، اللجنة الرياضية، اللجنة الثقافية والإعلامية ولجنة شؤون المرأة اليمنية .

## صورة اليمن

\* ماهي رسالة ورؤية وأهداف المجلس الذي يسع لتحقيقها وفق الصلاحيات والإمكانات الممنوحة له ؟

- يهدف المجلس إلى تقديم خدمات وتسهيل مهام أبناء الجالية اليمنية المقيمين في قطر وحل الإشكاليات التي قد يواجهونها في فترة إقامتهم هنا كما يهدف إلى عكس صورة إيجابية عن اليمن وأبناء اليمن في المهجر وتوظيف الخبرات والكوادر اليمنية بما يعود بالنفع عليها وعلى الأعمال التي يزاولونها.

## الجامعات اليمنيات

\* كونك رئيسة لجنة شؤون المرأة اليمنية في الجالية ماهي الأنشطة التي قمتنم بها لخدمة المرأة المغتربة وهل لكم تواصل مستمر مع المغتربات؟

- كان انضمامي لمجلس الجالية في عام 2011 وخلال السنوات السابقة تم عقد لقاءات مفتوحة مع بعض المغتربات اليمنيات للتلمس واقع المرأة اليمنية وللتعرف على المشاكل التي يواجهها والإمكانات التي يمتلكها لتوظيفها بشكل أمثل في خدمة باقي المغتربات اليمنيات، وكان أكثر الحضور من طالبات المرحلة الجامعية واللاتي يقدمن سنويا عملاً تطوعياً من خلال فعاليات الجامعة وتمثيل اليمن خلالها، وكذلك الموظفات اللاتي يبدن استعدادهن لتقديم الدورات التدريبية في مجال اختصاصهن، واللقاءات لا تتم بصورة منتظمة نظراً لعدم توافر مقر رسمي حيث عقدت اللقاءات السابقة في قاعة لأحد الفنادق وفي صالة الأنشطة في جامعة قطر الأمر الذي شكل عائقاً حال دون انضمام هذه اللقاءات . توجد لدينا مشاريع تنموية تستهدف قطاع المرأة اليمنية وتهدف لتمكينها ثقافياً واقتصادياً وقد تم تقديم تلك المشاريع للجهات المعنية لاعتمادها

## حوار / بيغم العزاني

كما هي عادة المرأة اليمنية لها بصمة وإنما حلت

واليمنيات في المهجر

ربات بيوت حريصات على

غرس قيم دينهن وثقافة

وتاريخ بلادهن بين حنايا

أطفالهن وللطالبات مكانة لا

يستهان بها فالتفوق تناله

الطالبة اليمنية على مختلف

الأصعدة .

وتعرف الموظفات اليمنيات

بالكفاءة والجدارة والعمل

بإتقان وتفان ..

أميرة العقيل مسؤولة قطاع

المرأة في الجالية اليمنية

بقطر تقرب لنا الصورة أكثر

عن المرأة اليمنية في قطر

من خلال اللقاء التالي :

## لا يوجد

## لدينا مقر

## ونأمل أن تجد

## المرأة فرصتها

## في التأهيل

## واحتساب

## المهارات

