

العدد الاول

مجلة
مع المرأة
مختصة بجمع النساء



العناوين:

نصائح لك حبيبتي
حتى تكوني أكثر لباقة
لقاء حبيبتي مع خادمة اللمة وطبخات حصرية
وأكثر من ذلك، نوا في العدد

مع مشاكل أمهات اللمة
كيف تعالجين فلتات لسان طفلك
التحرش الجنسي ضد المرأة
لماذا وأيضاً !!

منتدى اللمة الجزائرية



تقديم وإعداد
مجموعة نجوم اللمة

سندريلا زماري

منيبي

نور الهدايات

sabrina17

mimo.z

ياقوتة الصحراء

بآعبي اللمة

◆Wishes◆

تصميم : عامر



جمالك في أنوثتك

اللباقة صفة جميلة خاصة إذا اتصفت بها الفتاة ، فهي تعبر عن أنوثتها وقوة شخصيتها وتزيد من احترام الناس وحبهم لها ولتكوني عزيزتي أكثر لباقة نقدم إليك جملة من النصائح :

- ❖ صوتك : لا ترفعي صوتك - خاصة في الأماكن العامة - عند الحديث مع غيرك او في الهاتف
- ❖ اتركي فرصة للآخرين للكلام وإبداء آرائهم ولا تقاطعي حديثهم
- ❖ استعملي كلمات متأدبة (صباح الخير ،شكراا : مرحباا...) وابتعدي عن الألفاظ السوقية و البذيئة
- ❖ عند قراءة لك كتاب او مجلة لا تقومي بتبليل رؤوس أصابعك لقلب الصفحات لان هذا يتنافى مع أنوثتك

❖ تجنبى طرطقة أصابعك أمام الناس

- ❖ بادري بالتحية قبل غيرك ولا تنتظري من الآخرين البدء بها
- ❖ لا تكثري من الالتفاف وراءك وأنت تمشين في الطريق لسبب أو لغير سبب
- ❖ تجنبى في حديثك الإكثار من كلمة (أنا) ، فقد يظن غيرك بأنك مغرورة أو متكبرة
- ❖ وأنت في مجلس ما لا تدخل في المواضيع التي قد تسبب الإحراج لغيرك مثلاً - فتاة يتيمة لا تتكلمي أمامها عن حنان الأبوين و نعمة وجودهما - لان هذا يدفع الناس لبغضك
- ❖ أخيراً لا تنسى رسم ابتسامتك في كل وقت فهي سلاحك في كسب حب واحترام الآخرين لك وتذكري أن كل ابتسامة في وجه أخيك صدقة

مشكلة حب الشباب هي من أكثر المشكلات التي تؤرق المراهقات وتسعى دائماً للتخلص منه عزيزتي دعينا نتعرف عن هذا المشكل وكيفية التعامل معه...

*في الغالب يبدأ ظهور حب الشباب في بداية سن المراهقة، وينتهي في بداية العشرين من العمر. ولكن في بعض الأحوال يستمر حب الشباب في مرحلة النضج .وهذه الأنواع من حب الشباب هي حالات مزمنة وتؤثر علي الجسم بشكل عام وليس الوجه فقط ويرتبط ظهور الحبوب بفترة وجود الدورة الشهرية عند الإناث. وفي بعض الأحوال الأخرى لا يبدأ ظهور حب الشباب إلا في فترة النضج وهذا النوع من الحبوب يصيب الإناث أكثر من الذكور.وسبب هذه الظاهرة هو أن عندما تكبر الأنثى في العمر فإن التغيرات الهرمونية التي تحدث لها تتغير هي الأخرى وتساعد الغدد الدهنية في سهولة ظهور الحبوب. يمكن أن يؤدي الحمل وأكياس المبايض في الأنثى إلي ظهور تغيرات هرمونية ينتج عنها ظهور الحبوب.

جمـ ألك في أنوثتك

عن أسباب ظهور حب الشباب :

يتعلق بحدوث تغيرات عمرية من فترة الطفولة إلى فترة الشباب إلى النضج و الاكتمال والهرمونات التي تحدث النمو الجسدي هي نفسها التي تسبب وجود غدد دهنية في الجلد - الغدد الدهنية موجودة مع جزيئات الشعر وتسمى تجويف دهني او أكياس دهنية - تقوم بفرز كمية رائدة من الدهون. هرمون الاندروجين هو أكثر أنواع الهرمونات تأثيراً على الغدد الدهنية وهو هرمون موجود في الذكور والأنثى أثناء مرحلة البلوغ تبدأ خلايا الجلد التي تجوف الأكياس الدهنية في الإفراز بصورة متكررة. لذلك بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حب الشباب تقوم الخلايا بإفراز الدهون بصورة أكبر من الأشخاص الآخرين. عندما تختلط الخلايا بكمية كبيرة من المادة الدهنية التي تفرز فبدلك يمكن أن تقوم بسد فتحات الأكياس الدهنية وفي نفس الوقت تستمر الغدد الدهنية في إفراز المادة الدهنية مؤدية إلى تضخم الأكياس الدهنية وامتلائها بها.



مازال هناك فتيات يعتقدن أن ظهور حب الشباب ينتج عن عدم غسيل الوجه بكثرة. والحقيقة هي أن غسيل الوجه فقط لا يمنع ظهور الحبوب، ولكنه يساعد على إزالة الدهون الرائدة على الوجه أو الخلايا الجلدية الميتة. ما عليك عزيزتي الا ان تغسلي وجهك مرتين في اليوم برفق بالماء ونوع صابون ملطف كاف جداً لتنظيف الوجه

اما عن علاقة الطعام بظهور حب الشباب :

* فظهور حب الشباب ليس له علاقة بالطعام ابدا . واتباع نظام غذائي صارم لا يؤدي إلى منع ظهور الحبوب، ولكن هناك أشخاص يشعرون أن هناك بعض أنواع الطعام تؤثر تأثير ضار على حبوب الشباب وخاصة الشيكولاتة، الكولا، الفول السوداني، سمك المحار وأنواع الطعام الدسمة. ولكن لا يوجد دليل علمي يؤكد أن هناك أنواع طعام تؤثر على ظهور حبوب الشباب. ولكن يجب تجنب أي نوع طعام يحتوي أنه يؤدي إلى سوء حالة حبوب الشباب. ولأجل الصحة العامة الجيدة يجب تجنب الطعام الدسم وتناول وجبات غذائية متوازنة. ويجب أيضاً علاج حب الشباب بصورة صحيحة. العلاج

يجب علاج حب الشباب بطريقة فردية، أي أن كل فرد يستجيب لوسيلة علاج مختلفة. يجب اللجوء إلى الطبيب المتخصص لتحديد نوعية العلاج الذي يستجيب له كل فرد على حدة.



جمـ ألك في أنوثك

كيف تعالجين فلتات لسان طفلك؟

"لم أستطع أن أتمالك نفسي من الغضب عندما تلفظت ابنتي نورة، البالغة من العمر خمس سنوات، بألفاظ بذيئة أثناء زيارة صديقة لي، أحسست بالغضب والإحراج، حتى إنني لم أشأ أن أظهر بمظهر الأم المتساهلة، فضربت ابنتي ووبختها بصوت مرتفع أمام الجميع... ترى هل أصبت في تصرفي؟"



حبيبتي الأم لو كنت مكان هذه السيدة، هل سيكون لك نفس التصرف؟؟

هو موضوع طرئاه على بعض أمهات اللمة وكانت اجابتهن كالآتي:

nada242008:

ابنتي لحد الان لا تلفظ تلك الكلمات .. بل بالعكس تبدي استيائه لسماع تلك الالفاظ من بعض الاولاد وتنصحهم بعدم تكرار ذلك مرة اخرى. لكن حدث لي موقف مشابه ربما تصرف سيئ بسيط الا انه ازعجني كثيرا في المرات الاولى كنت اوبخها امام الجميع لانني لم اتمالك نفسي .لكنه لم يجدي نفعا بل بالعكس كانت تحاول الابتعاد عني وتشتكي مني لاقرارها.. لكن اخيرا وجدت الحل باخذها جانباً الى غرفة اخرى وافهامها بان ذلك تصرف سيئ لا يجوز ان تكرريه لانك فتاة مهذبة ومطبعة وفعلنا النتيجة كانت مرضية جدا.

ام منصـف :

الحقيقة مافاتش علي هذا الموقف راني نحاول نربي اولادي تربية حسنة واصلا ندى ما تخرجش من الدار نهائيا مسكينة وماتعرف حتى واحد غير العايلة الصغيرة برك والله لا يحطني في هذا الموقف

حكيـك :

اكيد هذا هو التصرف الصحيح لان لو تركتي المشكل كما هو سوف يتكلمون عليكى اولا وتانيا بنتكى تنسى حتى لو وبختيها من بعد تكون ردة فعلها عادية

ibtesem :

لو انا في مكان هدي الام لا افعل مافعلت لاني بهذه الطريقة اصلح الخطأ بالخطأثانيا بنت في عمر 5 سنوات مزالت لاتعرف شئ من المفروض راسها يكون مليء بالالفاظ التي علمتها لها امها ليس بالفاظ الشارع لانها مزالت صفحة بيضاء لانو هذة الرحلة من اختصاص الام هي من تعلم وتربي وتراقب لاتترك ابناءنا للشوارع او التلفاز يربيههم....

لنتعمق في الموضوع أكثر:

ما الكلام البذيء؟

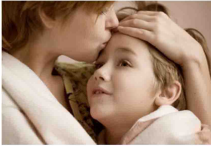
هو استعمال كلمات غير مقبولة اجتماعيا، ويعتبر نوعا من أنواع العدوان اللفظي. على الرغم من أن زلات الأبناء اللفظية قد تكون مزعجة ومثيرة للغضب، وتشعرك بالارتباك والخل أمام الآخرين، إلا أنها

جمـ ألك في أنوثك

تظهر لدى بعض الأطفال في سن مبكرة فيرددونها بهدف لفت الانتباه، أو التقليد أو عند الشعور بالإحباط والغضب أو بهدف تحدي سلطة الكبار وقد ترسخ عند الأطفال الذين لا يتم توجيههم بصورة فعالة في عمر لاحق، فيتخذونها وسيلة للتحدي والعدوان اللفظي. إلا أنه بإمكانك أن تطمئن قليلا لأن معظم الأطفال تصدر عنهم ألفاظ نابية في مرحلة من مراحل نموهم، وكل الآباء يواجهون تحديا مشابها.

طرق العلاج:

توقع أن يقول الطفل كلاما سيئا: هناك أسباب عديدة تجعل الطفل يستخدم الكلمات البذيئة، وعندما تتوقع مسبقا أن أي طفل يمكن أن يمر بذلك، فهذا يساعدك على عدم الشعور بأن المشكلة كبيرة،



وأن بالإمكان التوصل إلى حل لها بسهولة تجاهل الطفل عند استخدامه الكلام البذيء إذا كان عابرا ولم يستخدمه من قبل، وسيقطع الطفل عن ذلك مع تجنب الضحك مع الطفل أثناء استخدامه لكلمات غير مقبولة، وثق أن الضحك يشجعه، لأنه يجد أن ما يقوم به صار مصدرا استحسان من الآخرين..

اشرح للطفل أن الكلام البذيء يعبر عن عدم احترامه للناس، وأنه سيؤدي إلى عدم احترامهم له ، فلا ينبغي استخدامه أبدا.

كن قدوة للطفل: على المربي تجنب الكلام البذيء أثناء الحديث وبخاصة في حالات الغضب. شجع الطفل على التعبير عن الإحباط أو الغضب بطريقة مقبولة، واستخدام عبارات مقبولة مثل الاستغفار أو الاستعانة من الشيطان.

الاستعانة بأوامر الدين: يمكنك الرجوع إلى الآيات والأحاديث المختلفة التي تنهى عن السباب والسخرية والكلام البذيء، ومن أمثلتها قوله تعالى: " لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم... الآية " وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "سباب المسلم فسوق، وقتاله كفر" رواد البخاري، وقوله: " ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء " رواد الترمذي إذا كرر الطفل الكلام البذيء، وأردت أن تنبهه أو شعرت أنك يجب أن تقومه، قل له ببساطة ودون أن ترفع صوتك "نحن لا نقول هذه الكلمات في هذا البيت". قدم التشجيع الفعال عندما يمتنع عن الكلمات البذيئة.

تعرف الأسباب: اعرف سبب استخدام بعضهم لهذه الكلمات البذيئة، وشرح له لم تعتبر هذه الكلمات مرفوضة. إن واصل ابنك استخدام الكلمات البذيئة والسباب؛ أظهر له استياءك بنبرة الصوت أو تعابير الوجه، ووضح نتائج سلوكه السلبي على الآخ رين، مثال: ما شعورك لو وجه لك طفل آخر كلمات نابية؟ ودع الطفل يعبر عن شعوره.

جمالك في أنوثتك

الملابس الضيقة وأثرها على الصحة:

أثبتت دراسات طبية حديثة أن ارتداء الملابس الضيقة في فترات المراهقة قد يسبب ما يعرف بالتهابات بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم، ونقصان الخصوبة عند النساء. وأوضح البروفيسور جون ديكونسن - الخبير في ضغط الدم في معهد دوفلسون للطب الوقائي ببريطانيا - أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى في الجسم مسبباً الالتهاب. وقال الدكتور ديكونسن: إنه على الرغم من أن التعريف بهذا المرض تم قبل أكثر من ٧٠ عاماً إلا أن العلماء لم يتعرفوا بعد أسبابه، مشيراً إلى أن السر يكمن في كيفية عبور النسيج على طريقته من الرحم إلى أجزاء أخرى من الجسم مثل المبايض، حيث يتجمع ويتراكم مسبباً آلاماً حادة ما قبل الطمث، وأحياناً العقم. وأوضح أن تغييرات الضغط المتسببة عن الملابس الضيقة تكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم، وتجمعها في مكان آخر، منبهاً إلى مثل هذه الملابس تسبب ضغطاً كبيراً حول الرحم، وقنوات فالوب القريبة من المبيض، وحتى عند خلع هذه الملابس فإن الضغط يبقى لبعض الوقت في جدران الرحم السميكة بالرغم من انخفاضه حول قنوات فالوب، وهذا يتسبب بدوره في توجه الخلايا إلى الخارج لتصل إلى المبايض مضيئاً أن أثر هذا الضغط الرجعي الناتج عن تكرار هذه العملية لسنوات عدة بعد البلوغ يؤدي إلى تجمع الخلايا، وإحداث التهابات.

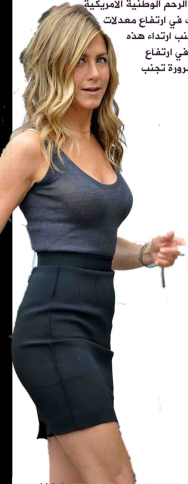
وقال: إن ارتداء الملابس الضيقة والمشدات كان شائعاً في القرون الماضية لدى النساء من الطبقات الراقية مما أدى إلى إصابتهن بالآلام بطنية. وأضاف: على أن ما ترتديه المرأة من ملابس أثناء فترات الطمث الشهرية يؤدي دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابات، وأشار الخبراء إلى أنه إذا كان تفسير ضغط الملابس صحيحاً فإن التهاب بطانة الرحم يجب أن يكون - بناء على ذلك - نادراً نسبياً في الدول التي ترتدي فيها النساء ملابس واسعة وخضفاضة. وأعجاب ديكنسون عن ذلك بمقالة نشرتها "المجلة البريطانية للنسائية والتوليد"، وقال فيها: إن الدراسات الطبية التي أجريت حول هذا الموضوع تدعم هذا التوجه، فجميع النساء في الهند - على سبيل المثال - يرتدين الساري، لذلك لم يظهر في الثلاثين سنة الماضية سوى أربع حالات إصابة بالتهاب بطانة الرحم التلقائي سجلت بعد مراجعة أكثر من ١٢ ألف مقالة نشرت في المجلات الطبية الهندية، مؤكداً أن العكس صحيح في الغرب، إذ تعتبر هذه الحالة من أكثر الحالات النسائية شيوعاً في الدول الغربية، حيث ترتدي النساء موديلات مختلفة من الملابس الضيقة.

من جانبها قالت آنجيلا برنارد - رئيسة جمعية التهاب بطانة الرحم

جمـ _____آلـك في آنوئـلك

الملابس الضيقة وأثرها على الصحة:

من جانبها قالت آنجيلا برنارد – رئيسة جمعية التهاب بطانة الرحم الوطنية الأمريكية – إن ارتداء الملابس الضيقة لفترات زمنية طويلة هي السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة، مؤكدة على السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس، وخاصة في أثناء الدورة الشهرية. طويلة هي السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة، مؤكدة على السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس، وخاصة في أثناء الدورة الشهرية.



جـمـالك في أنوثتك

مكافحة العنف والتحرش الجنسي ضد المرأة العربية:

استضافت منظمة العمل العربية بالقاهرة المؤتمر الأول حول ظاهرة التحرش الجنسي ضد النساء العاملات، التي ما زالت بمثابة الطابو في المجتمعات العربية. حوار مع مدير منظمة العمل العربية إبراهيم قويدر والصحفية الأردنية لانا ما مكغ حول أسباب التحرش الجنسي وكيفية القضاء عليها وكسر حاجز الصمت حولها.

من وجهة نظركما، ما هي أسباب ومظاهر العنف والتمييز ضد المرأة العربية في العمل؟ وكيف نعرف مفهوم التحرش الجنسي؟ إبراهيم قويدر: إن مظاهر التمييز ضد المرأة هي مظاهر واحدة ومشتركة في العالم كله وتنتج لعدة أسباب، منها النظرة إلى طبيعة المرأة.

وهذا الأمر يحدث في العالم كله، إلا أن المرأة العربية لديها خصوصية في بعض أشكال التمييز الواقعة عليها في المجتمع ككل وفي ميدان العمل بوجه خاص حيث أن التمييز هنا يرجع إلى عادات ثقافية واجتماعية منذ النشأة حيث أن الأسرة لا تقوم بتعليم وتربية أبنائها كيفية التعامل مع المرأة أو كيفية تعامل المرأة مع الرجل. وهناك أيضا الإعلام العربي الذي يعد من العوامل الهامة لتفشي ظاهرة العنف والتمييز ضد المرأة حيث أنه يستغل جسد المرأة بصورة مثيرة للاستمزاز، لانا ما مكغ: أرى أن هناك أربعة أبعاد مشتركة بين النساء في العالم العربي فيما يتعلق بالعنف ضدهن، البعد التشريعي حيث هناك اتفاقيات ومواثيق دولية وقعت عليها معظم الدول العربية ولكنها لم تطبق فعليا على أرض الواقع. والخطاب الديني المتشدد الذي نعيشه الآن في العالم العربي حيث أنه يسيء للإسلام أكثر من أن يخدمه في توظيفه لرسالة قد تكون ضد المرأة والرجل على السواء وذلك لأن المرأة تؤثر على باقي المجتمع، فممارسة العنف والتمييز ضدها سيؤثر على الأسرة بأكملها والأجيال القادمة.

البعد الثالث هو التحرش الجنسي الذي أرى إنه لابد أن نطرحه بصورة مختلفة عن الطرح النمطي. فالتحرش لا يكون فقط بالاعتداء المباشر ولكنه يمكن أن يكون عن طريق اللفظ أو النظرة أو الحركة وحتى عن طريق الإغواء للموظفات الصغيرات أو عبر وضع الشروط على المرأة في العمل بأن تكون صغيرة وأحيانا جميلة ومثيرة إذا كانت ستعمل في وظائف بها تعامل مع الجمهور.

وأسباب التحرش الجنسي كثيرة ولكن أبرزها أن المرأة في العالم العربي مازال ينظر إليها بحكم التقاليد والعادات الجاهلة والفهم المغلوط للدين على أنها جسد للمتعة فقط. هل يرتبط هذا التحرش والعنف الجنسي بالفساد وغياب الرقابة في العالم العربي؟

قويدر: بالطبع فالفساد قد انتشر في المؤسسات العربية سواء كان هذا الفساد مالي أو إداري والذي سيؤدي حتما إلى الفساد الأخلاقي. وخاصة أن الكثير من حالات التحرش الجنسي ضد المرأة في العمل تنتج من رؤسائها الرجال لما يتمتعون به من سلطة ونفوذ وانعدام الرقابة. وخاصة أننا لن نستطيع

جـمـكـ أـلـك فـي أنـوثـك

مكافحة العنف والتحرش الجنسي ضد المرأة العربية:

أن نضع شرطياً في كل مكتب لمراقبة التعديات الجنسية أو أي نمط من أنماط التمييز والعنف ضد المرأة.

مامكغ: أحيانا الفساد والسلطة بلا رقيب تؤدي إلى الشعور بالرغبة في إذلال وإهانة الطرف الآخر لأضعف وهو المرأة بالطبع. في حالات كثيرة يستمد التحرش الجنسي مشروعية من خلال النفوذ الفاسد والتفوق السلطوي الاجتماعي السياسي أو الثقافي في المجتمعات العربية التي يتمتع فيها الرجل على حساب المرأة.

هل هناك علاقة بين العنف والتمييز ضد المرأة وارتفاع معدل البطالة الأنثوية في العالم العربي؟ قويدر: نعم هناك علاقة بينهما. فنسبة البطالة تصل لدى النساء بالعالم العربي إلى ٤٨٪ وتفضل الكثييرات من النساء العودة لمنزلهن بعد تعرضهن للتحرش. ولا تتحدثن عن ما حصل لهن لا تطالب بإجراءات ضده للفرس الاجتماعي والتقاليد التي تحرم المرأة من أن تتحدث حتى مع أقرب الأشخاص مثل زوجها أو عائلتها حول ذلك. هناك بالعالم العربي أزمة في تصديق المرأة و إلقاء اللوم عليها دائماً. مامكغ: أرى أنه أحيانا تساهم النساء في ارتفاع نسبة البطالة لديهن بسبب العنف الذي يمارسونه على أنفسهن. فأحيانا هناك حقوق تمنح للمرأة وتتعسف في استخدام هذه الحقوق في مجال العمل وتبالغ فيها مثل أجارات الأمومة والوضع وأوقات الرضاعة. فالتسامح معها كأم وكربة منزل من أرباب العمل يجعلها تغالي أحيانا في توظيف هذا التسامح إلى درجة أن أصحاب العمل يرفضون توظيفها وهذا يحدث بكثرة في العالم العربي.

لماذا يعيش المجتمع العربي حالة من عدم تصديق المرأة التي تقول إنها تعرضت للتحرش الجنسي إن جاءت الجارة لذلك؟ قويدر: لأن المجتمع العربي تربي على ثقافة أن المرأة دائماً هي المذنبة وأنها هي التي دفعت الرجل للتحرش بها نظراً لسلوكها المشين ولذلك فإن المرأة تتكتم على تعرضها لمثل هذه التحرشات لأنها ستصبح منبوذة اجتماعياً. وإذا كانت متزوجة ربما ستتعرض للطلاق وإذا كانت عازبة فستصبح فرصها قليلة في الزواج.

ما أسباب ضعف القوانين التي تحمي المرأة من التحرش في البلدان العربية؟ قويدر: هناك مشكلة في

القوانين والتشريعات في العالم العربي وهي الإثبات والشهود. وكيف للمرأة أن تثبت واقعة التحرش إذا كان تحرشاً معنوياً! ففي الدول الغربية يسمح لأي شخص أن يبلغ عن أي واقعة تحدث دون تعرضه للمشاكل أو للتشكيك وتحترك الشرطة للتحقق من الأمر بنفسها.



ما أسباب ضعف القوانين التي تحمي المرأة من التحرش في البلدان العربية؟ قويدر: هناك مشكلة في القوانين والتشريعات في العالم العربي وهي الإثبات والشهود. وكيف للمرأة أن تثبت واقعة التحرش إذا كان تحرشاً معنوياً! ففي الدول الغربية يسمح لأي شخص أن يبلغ عن أي واقعة تحدث دون تعرضه

جـمـأـك في أنوثتك

مكافحة العنف والتحرش الجنسي ضد المرأة العربية:

الأمر وتكون النتيجة تطبيق حكم شهر أو شهرين على المتحرش وغرامة مالية تقدر بما يعادل ٣٠ جنيه مصري، بما تفسران الآراء التي تقول إن المرأة تساهم في التحرش ضدها لملابسها المتحررة هذه الأيام، والأصوات التي تطالب بعودة المرأة لمنزلها أو بعدم الاختلاط بين الجنسين؟ قويدر: أنا لا اتفق مع هذا الرأي، فخروج المرأة للعمل لا يعني أن يكون هذا هو السبب الحقيقي والمباشر للتحرش بها. فهذا الموضوع مرتبط بعوامل التنشئة الاجتماعية للرجال في علاقاتهم بالنساء، مامكغ: هذه آراء متطرفة تريد إعادة المرأة لعصور الظلام، فهناك نساء محجبات يتعرضن للتحرش. فالنفوس الشاذة ستظل شاذة مهما كان زي المرأة. كما أن الاختلاط بحدود اللياقة والأدب مباح للمرأة بصورة شرعية.

كيف نتصدى لهذه الظاهرة؟ وهل يوجد نماذج غربية يمكن تطبيقها في العالم العربي لمحاربة التحرش الجنسي؟ قويدر: عن طريق التوعية الجيدة والتنشئة السليمة منذ الطفولة وإعادة النظر في المناهج التعليمية والتكوينية. وهناك اقتراح بإنشاء خط ساخن في الدول العربية المختلفة تتصل به أي امرأة تتعرض للتحرش دون ذكر اسمها، إلا أنني لا أحبذ هذه الطريقة لأن مثل هذه الخطوط الساخنة يتم التلاعب بها أحيانا.

والغرب لديه مثلنا حالات تحرش جنسي ويتحدثون عن بعضها، إلا أن أغلبها يدخل في طي الكتمان أيضا. ولا توجد دراسات أو إحصائيات قامت بها جهة عربية من قبل لبيان حجم ومدى المشكلة. ويمكن أن نستعين بالنماذج الغربية التي قامت بعمل استبيانات داخل مؤسسات صغيرة حيث كان يخص الاستبيان فئة محددة وبصورة سرية، إلا أنه ما زال الموضوع معقد للغاية. وقد خرجنا من مؤتمرا بتوصيات لن تكون حبر على ورق حيث وضعنا سياسات للإعلام والتعليم والتنشئة والتوعية وسنرفعها لمنظمة العمل الدولية بجنيف وسنصدر بعد عامين من هذه الندوة صكا دوليا يحمي المرأة من هذه الممارسات، بالإضافة للتشريعات القانونية وخاصة إذا كانت كل هذه التشريعات العربية والدولية تمنع هذه الممارسات.



مامكغ: أنا ضد توعية المرأة فقط، فنحن بحاجة إلى توعية مجتمعية. وللأسف فإن مثل هذه المؤتمرات ومن بينها مؤتمرا ما هي سوى خطاب المرأة للمرأة، فعدد الرجال في مؤتمرا يكاد يكون منعدم ولابد لهم أن يحضروا ويمثلوا قطاعات حكومية وخاصة وقطاعات عمال وشباب ومؤسسات المجتمع المدني لننتعاون جميعا في حل هذه المشكلات.

أنا متحفظة تجاه كل هذه التجمعات النسائية لأنها تكون سرد للهموم من امرأة إلى امرأة أخرى. وفي الغرب ما يضبط هذه القضايا هي القوانين الوضعية. ونحن لابد أن نتمسك بالقوانين أيضا ولكن مع الرجوع إلى تراثنا الثقافي والقيمي والديني لنستخرج منه الضوابط ونحسن توظيفها.

جمــــالــــك في أنوثتك

حوار مع نجمة حواء اللمة:

ياسمين عنابة

✍ مخرقة

المفاتيح العام

مفاتيح النجمة الشعرية و تطوير الذات

★★★★★★★★



تاريخ التسجيل : 9 - 4 - 2010

رقم العضوية : 127430

اللقب : ضياء

✉

الجنس :

المشاركات : 2,978

الأوسمة : 2

قوة السمعة : 14648

مؤثر الصفحة : 0000000000



مرحباً بكل قراء وقارئات
مجلة حواء اللمة الجزائرية
نجمة العدد الأول انسنة محبوبة من طرف الجميع
،عضوة لا يمكن ان تتخلى عنها اللمة،هي عضوة
و مشرفة قدمت الكثير للمة
حضورها يملء الاجواء حياة
ويعطي للمكان بهجة
متألقة بالكلمات
خفيفة الظل
جماهريتها واسعة
محبوبة من الجميع
ضيفتنا هي المشرفة
ياسمين عنابة

اسئلة شخصية :

- من هي ياسمين عنابة؟

ياسمين وريقة بسيطة تنشرت من شجرة كريمة

- على أي أساس اخترت اسمك في المنتدى؟

ياسمين اسمي الحقيقي وكوني من عنابة اردت ان اخصص انتمائي اكثر

ولاتنسي ان مدينة عنابة معروفة ايضا بشجر الياسمين

- من أحب الناس الى قلبك؟

- محمد

- من الصديق الوفي في رايتك؟

الذي يعطي بدون مقابل

الذي يفهمني بدون كلام

الذي يعذرني بدون عذر

حوار مع نجمة حواء اللمة:

من قلب ياسمين :

ما هو أسعد أيامك؟

اَظُنُّ أَنَّ أَيَّامِي كُلَّهَا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ سَعِيدَةٌ لَكِنْ اعْظَمُهَا سَعَادَةً يَوْمٌ تَعَرَّفْتُ عَلَى نَاسٍ

طيبين وعرفت محمد وأهله ودخولي اللمة

- ما الحلم الذي كنت تحلمين به منذ الصغر؟

— حلمي ان ارفع عن من حولي الاسى احلم ان اكون بلسم في حياة الناس وماركت احلم ان اكمل دراستي

واكون مثلما اريد قريية من الناس

- ماهي الهدية التي ترغيبين فيها بشدة؟

هي بالأحرى هبة من الله أرجوه فيها صحة وهداية وحب الناس

– ماذا منحت اللمة لياسمين و ماذا منحت ياسمين للمة؟

باسمين لم تمنح للمة شيء يستحق الكلام فقط احببتها بأركانها وأقسامها وأعضائها وكل مايمت

بصلة لها لكن اللمة هي التي منحت لياسمين الكثير الكثير

منحت لي اخوة واهل واصدقاء علمتني كيف انصهر فيها وكيف يعود حلمي للظهور من جديد

اللغة لا اعترها منتدى فكري معرفي بل بيت وسكن وحماية ومشاعر ومحطات جد مهمة في حياتي

افكار الياسمين

لو لم تكوني ياسمين ماذا اخترات ان تكوني؟

باسمين كانسانة احترامها كثيرا لاني اعلم انها تعمل جاهدة لتكون هي

لَکِن کَاسِم لَوْ لَمْ اَکُن یَاسَمِیْن اَکْرَامًا لَه لَکُنْتُ یَاسَمِیْن

- عددی لنا أفضل 5 أعضاء بالمنتدى؟

- والله ٥ ظلم كبير الصراحة لا اقدر اعفيني من السؤال لان الافضلية في منتدانا تختلف

وَتَنۡتَوِعُ فِهۡنَاكَ الْاَفْضَلُ خَلْقًا وَلٰنۡ يَسِعُ الْمَجَالُ لَذِكْرِهِمۡ

- الافضل علما - الافضل ظهورا - انتاجا - معاملة

فكل أفضل بذاته وحضوره وتعامله ومن المهم ان اقدر لهم وفيهم ذلك

ماهو لونك المفضل؟

الواق وليس لون

انا بنت الربيع مواليد ابريل احب الاخضر لان محمد يحبه اعشق الاحمر واهوى كل الالوان ...

ما هو مكانك المفضل؟

في البيت غرفتى مخبئتي في العمل مكتبي في أنت لمتيبيبي



جمــــ آلك في أنوثتك

حوار مع نجمة حواء اللمة:

ادمــــ .. و حواءااااا .. و راي الياسميــــن

- يا سمين من هو آدم المفضل لديها؟

ادم الي يعكس الكلمة حقيقة

ادم صاحب الرجولة الحققة

ادم البعيد عن الميوعة والسفاهة

ادم الذي يقدر حواء حتى ان لم يفهما

ادم الذي يؤمن ان حواء نصفه

- ما هي نصيحتك لحواء اللمة؟

حواء اللمة لعبت دورا كبيرا في المنتدى وهذا يعكس دورها خارج اللمة

من حيث المواقف ،الابداع طرق كل مجال

السمو الاخلاقي

نصيحتي لها ان تلعب دورها أكثر وتظهر انسانيته ولا تغفل عن رسالتها

واهم شي عفتها وحجابها رمز عفتها وطهرها حجابها

- ما هو رأيك بالزواج؟

احلى تتويج لارقي علاقة بين ادم وحواء كشفت او اخفيت حياء والتزاما

ماهي نصيحتك لأدم اللمة الجزائرية؟

ادم اللمة الجزائرية مميز بشكل ملفت عليه ان يحافظ على هذا التميز

ادم اللمة انساني جدااااا طيب متفاني

يعجبني في ادم اللمة انه ينسى جنسه بمجرد دخول اللمة

وانصح ادم ان يترك الميوعة والغيرة والسلبية نحو غيره وان يسمو بمستوى الطموح

- هل برايك هناك فرق بين حواء اللمة و حواء خارج اللمة؟

لالالا من خلال احتكاكي بالكثير من العضوات احكم ان حواء هي حواء

حواء اللمة هي صورة طبق الاصل عن حواء بشكل عام بأدوارها واهتماماتها وانسانيته

أمومتها انثويتها سحرها تميزها

- ماهي الصفات التي تستفرك في حواء؟

ان لاتكون حواء ان تنسى رسالتها ودورها

- ماهو الشيء الذي تمنيته ان يكون في حواء وهو موجود في آدم؟

لاحواء الحقيقية المتمسكة بنفسها والواقفة على قاعدة اخلاقية صلبة افضل

من ادم في كل شيء دنيا واخرة

ويجب على حواء ان تؤمن بذلك

جم _____ أَلَك في أنوثتك

حوار مع نجمة حواء اللمة:

- ما رايك ب:

* حواء المسترجلة؟ أعود بالله ليست بحواء ولا تمت لها بصلة

* حواء المتمجبة؟ نعم الأنثى هي حواء

* حواء العاملة؟ أخذت الرجل وعضده لكن للضرورة للممتعة لا

* حواء الأمية؟ أمية الكتابة و الحرف لكن ليست أمية الحرف والبيت

* حواء الامة؟ اذا قصدك الامة الاسلامية فحواؤها بنت الصخرة ان شاء الله وبحجابها وعفافها

تحفظ دينها وترعاه

- لو قالو لك اعط عنوان لقصة حياتك ماذا تختارين؟

كوريت محمد

الياسم _____ بين و حياة اللمة

هل تشعيرين ان لك فائدة في المنتدى؟

اكيد احس ان لي دور ولو كان بسيطا وأشعر أنني حلقة من سلسلة مهمة والذين من حولي كثيرا

ما يجعلونني اشعر اني حلقة مهمة وان دوري كبير وهذا يدفعني للعطاء والاجتهاد أكثر

- ماذا تعني لك ؟

* اللمة؟ مقر الروح العين السحرية طلة من خلالها تشفي القلب

* العائلة؟ الحقل الكبير المسيح بالرعاية الذي تترععر فيه ياسمينه صغيرة

* محمد م؟

مانعرفوش خخ

محمد الاب الروحي والصديق الوفي والخطيب المحب و المتفاني اخي وابي وسندي وملهمي

ناصحي الامين يدي قولتي لو قلت انه لبي ما انصفته يكفي انه انا بصورة اخرى

* أماني ١٢؟

توأم الروح وشريكة القلب في نبضاته

- لو خيروك بين الحب و الصداقة ماذا تختارين؟

لو تسامينا عن المعنى المبتذل للحب لعرفناه انه الصدق والصداقة اعتقد

انهما متكاملان والاختيار مستحيل

- هل يؤثر كلام آدم فيك؟

ادم القريب مني هو كل حياتي ومصدر قرار والهام اما ادم البعيد نوعا ما فيكون تأثيره

حسب كلامه نقد او تجريح او نصيحة واحيانا نصيحة ادم لحواء ان جردها من التعالي والفوقية كانت

احلى واعذب من الشهد مستساغة

- ماهي الكلمات التي تحفزك أكثر؟

كل كلمة طيبة مهما كانت نصيحة او توجيه او نقد والصراحة بعض الشئ ليس عيبا بدون غرر

جم — ألك في أنوثتك

حوار مع نجمة حواء اللمة:

ماذا تحب — و ماذا تعرف —

— ما هو طبقك المفضل؟

— احب جدا الشخشوخة العنابية

الكبة الحلبية

— الروبيان — كروفات

— السمك بكل حضوره واطباقه

— هل تجدين الطبخ؟

من عاشقات المطبخ واحاول التعلم هناك اكالات ممكن ان اقول اجيدها وهناك الكثير لأتعلمه

كلمات — اخيرة

— كلمة أخيرة؟

استمتعت جدا وانا اجيب عن اسئلتك واضع ياسمين كحواء تحت المجهر ووالله لقائي

معكم انعش ذاكرتي بالكثير وجعلني اقف عند نفسي كثيرا

فألف شكر على الترحيب وعلى الاستضافة واللقاء .

— كلمة لمجلة حواء اللمة

مجلة فتية ارجو لها النجاح في عالم النت وفي منتدى اللمة مجلة تفاجت بها وبدوعتها

نريدها مجلة نسائية تهتم لحواء وترقى معها وتنقل انشغالاتها وتبرزها اكثر كحواء

ادعو في اخر اللقاء لكم بمزيد من التميز والتوفيق والنجاح

اشكر المجلة واشكر الاخات الراقية منيني على انتقائها الرائع للأسئلة وحرصها على ايصال صوت حواء

— نشكرك على حضور اتمنى لك التوفيق و النجاح

انتظرونا في العدد المقبل

حاورتها صحفية مجلة حواء اللمة: منيني

النهاية إنتظرونا في عدد القادم إنشاء الله



الفهرسة

الصفحة رقم 01 / 02

لتكوني أكثر اناقة

الصفحة رقم 03 / 04

مشاكل آكل أمهات اللمة

الصفحة رقم 05 / 06

صحة حواء

الصفحة رقم 07 / 10

التحرش الجنسي ضد المرأة

الصفحة رقم 10 / 15

حوار مع نجمة حواء اللمة

تم إصدار العدد الاول بتاريخ 01 / 10 / 2011

إنتظرونا في العدد القادم

في امان الله

مجموعة نجوم اللمة

