

عدد خاص  
أخبار البيئة



# أخبارنا

1000 يوليو 2019

حديقة ليهوض و التنمية المرأة  
كسرت حاجر خوف 25 ألف  
قناة مراهقة في مختلف  
مناطق مصر

سابق محمد

أخبارنا مع جسدنا أنظم بقا

أخبارنا مع جسدنا أهم قرار في حياتنا همه التي أروع للمدونة









## جمعية نهوض وتنمية المرأة 20 عامًا عملاً في الميدان مع الفتيات المراهقات

# جلسات استماع "أحلام البنات" : كسرت حاجز خوف 25 ألف فتاة مرافقة في مختلف مناطق مصر حكي .. رسم .. ألعب رياضية .. تدريبات فنية .. رحلات .. أنشطة لخروج الفتيات من العزلة

و كنه هلاكتك تتقنهن داخل علمهن ل يقلم حيط  
بهن ولاي محن أل حبلت دغلي هـ .

عهدى مدارس ووات عمل الجمع يعقبن تمن هجى قبيدة  
ما دولافكي تل كسر ح جز ال خوف والنظوية  
فخيط ق تهن مهن عدت هن عهدى ال تعرف عهدى  
يلقهن، اس تطعت الو ول إلى 02 لفنتة  
مرادة من خال لبناء عالق تقوي م عهدى ب إجراء  
ح ه تن ية أوس تطالع ت أو بال ت أوج هس ت  
اس تم ع ل طر الخ لس هجى عهدى هن فاكس ي ق آمن ومويح  
من أجل لتعرف هجى هن ب كل فكل، وادمج  
لمو وع تالت كتقنهن من هجس تالت قبلن فر  
ولم ركة وكخي ل رار وحل لم كلات وادارة لغ ب  
لويك ء الخ طف كل لكلس تطي ال تو ال للوع ل م أفراد  
لستهم وما حيرله ولغوية إدارة حوار، وئي تكوين  
داق ت جدي دقت ر افك ن فر ال دتم م ت، ويحق  
س معك له تم نك والأحلام ل نوم س لت بل .

"عمن غير .. نويده من يس مالن و، يفهم  
طبيعتن ولقهن .. ي عن ب آل من .. ينشر  
الأحلام من حهن "دي ه ذلك ن ت ال رارة الألى  
التك أهد ت من خاله جمع عي قن هوض تون مية  
لمرأة بن م جه "أحلام البنات" تهللت ت  
لمراد ت من سن (1:81 ع م ، ع دم وجدت  
الجمع عية دولافكي تفك ح جة إل ول فدهم  
لعم لي طبيعتهن الوت تعرف عهدى واحتج تهن  
ال جي ية لوأبي تهن حت قن س تطي ال جمع عية  
ت ديم الهه راتل ح لي تية اله خبرات التك  
يجح جون لى لتسبه ؛ ويا م أجه  
الجمع عية قمني 1111 عهدى ع ت ه س ت ه داف  
دي هل فدية التك ت عد من أوئل الجمع عية ت  
التن موية التالت ت ه د ف ت فاك ي ت لمراد ت"  
بهدف إحتواء دن عن طيقن ظي م جهس ت  
اس تم ع تو ديم أن طمبت كرة ت ه و فلت ي ت  
المن خ آل مل ه ح دي لل توع ب ير عن جي تهن

## وعلى لسان حال الفتيت:

### الصدقات .. العلاقات الأسرية .. الأحلام .. الأمان .. المهارات الحياتية أهم احتياجاتهن

بالفرض أن تكون وثقة فك نفسك  
ومعها ولا تكون غيرة ظلم ببتلكم  
باحترام، اتوهمم تلتف وض إن إزاع  
نصف وض ما أخوتك خة لمت هن  
مكثرة نحل ما بعن ن رافك  
حدهم لمتهممته من جهسة إزاع نحل  
لم كالت وكمن أخيت جهسة تاختي  
ال رار الوهك سعديتك إنك أفكر إنك



شادياء علان ناصر

أوهك عهريمتك وأروح المديونة لفع لظمت من أخوي  
الكبير لكه قق لك أن هديح ر أولقك ويدهم هك فك مديونة  
الف لال ووفك المنطة عن دن .  
وم ببر كدة كمن أخذت تيوبت نهوية إزاع أعمل  
الكس سوارات، ول خروج فك حة هة لهمم ال دك وعمل حة هة كنت  
فرحن قبيها أوع لأن دع أول مرة أخرج من بيتي وأح ر نهة  
وأرأبج فسح أوع رف عهري أدقء جد وأراك لالهك خلوي  
ولس عديم وتتع ونسوا.

وغبت من لجهت أن لي عبتك من من يظ ولف  
فكر ح، ون فرحت أوع لم روج لن دع طبعيتي  
لتا يكدوا ودعك نت أول مرة فالحجي تك أروح ن دع لوعب  
ري لقتا يكدوا عه ن أدافا عن فسك لو حد ي نك،  
ون ببطح هسة الري قبمو وع التجر إن جس مكم هكك  
م ه ا أع حد وان ل تجر عيف ولازم أخذ ح ك فهد  
مسك تعهريه، لو حد ح ول يه ججهري أدافا عن فسك  
بل حركت اليدرية الالهك همته .

أنس عي دة لهك ح ل فالحجي تك وخ يتأب يتق ويوقب فكر  
بوجهم وهلال هك عهمه أول ولادي فل كم ست بل ، بف ل جهس ت  
الاستماع وأل نطة ال هكك غيري حتن للأفضل .

جهست استم عيلت نصت تي ت ل هكك

عهري الرغم من غرسنك إل إنك  
انجهمت مس لوهية أعم لل ببيت فبع  
انف ل أمك عن وفيه أبك ال يوجد من  
ي رفهين غير أن أخوتك تغهوا أن  
أقوم براء لظمت وأعمل للويت  
لل مكو وفيه لنتظ ردم، ددكحي تك،  
فوين يمء بعد لن ر، وعمرع 10

سنة، تركت المديونة أن فك ألي وبتأنيك، مهت  
يجهنك ولاين حنك ولاحتي يس مالهك خلوي  
ب يتخاف اتع مل ما لن روم بحب أخرج ولاي  
أح بهوك هه خلك م عندي مه رات .

ف هت عهري الح لدله غية لم عدتهين من سة  
من جم عية نهوض تنومي المراق لوت هك إفي ه  
هس لتهفني ت الممراد تتب ابن مج أحالم للين ت،  
في ول ح جهرتي هك محبي سم عهري س عدن وي حل  
م كهن ، جهت ن كالم من س قبي ن فك هس تاسم ع  
ب ح ك فوه كل لك عودع وردوا ليتهم مه رات زع  
إزاع عن عرفن فكر وكمن نشق في قلب سن في عرفن حل  
الم كلال هكك بت هن قوت هك هم تاختي عن نت نا  
أخوتك لك ب روع عدد رح ل هس تلكن ب رط أن  
أن ف لويت وأترع لظمت وأجهز لأخك عن  
لم ترجا من غهت تطبخ ألكل .

وتسك مل قبعه 8 " عورع ب لأم ن ول ببتلكم عهري كل  
الهك خلوي فك هس تتال ستم ع خالفك أقول كل  
الم كلال هكك بت هديجي تك قد رت الم من سة ت عرف  
حكيج تكايه، ومن دنات عهمته من هس تالته

سوم وموري ي و ن ء  
لهت عبير عن لم عر والأحلام

ك اللي حيي م ي ع م من جلسم الة ثة بلون فر  
وكخي ل رار والآن ع وادارة لحوار ولتخكفك لغ ب  
وحل ا م كالتتخ لي عتل اقي" م يوي عتأ

ي ي ي هيو م بيد لؤم مخ علاقتي ب أ "ممي بقيت قوال  
لأنهم بقى ببيل لويتوي في مشاكلهم، وسط ي ع م ال  
ي ي كنت فيها زمخ لما م أقش مع حد، بقيتسوم مع ال  
كو هسوعا خ أقون توي وال عأ ثقم أف يال  
وس ل ي.

وعف يعني إيه حلم بقوخ من حق أي حد يحلم و ع ال  
"ن ن وأم ر م حلمي ووأ بأني أكمل ع ميال  
بقأمي مهلي ي فوي المستقبل لؤل وتا كل المهار ال  
بقوم عش البوق" الأشلال ع الم سن ولت" خ مني.

تأم دلق ي بقيت فخوة بنفسي أل أي قدر ت م ال  
ي م وف وكوخ م او "في م ج م عي س أي ت م"  
ت "ممي بالمعلوم م اللي" عليها في ي ج ال  
عرق ي بأمي بقلي ي بقيت" خ و م فخوق" خ بقلي يال  
ك مكان وا يرج أل خ لقيت حد ي م ع أي فوش م أي ال  
قأ يال ال سفض ال ج م بوبال ات" رل البنم ا.

ت ول يي م ي ن خلد حبة سن لال 811 الكمخ بي و أي ال  
ي لوت لما بتعامل مع أي وت "ممي وج أي ال  
لوعايل شخصيتي لؤم مخ معفش ال م" الو ال  
ي م أمة للحديث يي "وي" وت بأعرت أع م" ع خ ري ال  
وا لرأي يي مهي ل لمق وم م م تلوي ي بقومي  
لؤم مخ ترك أصد "ممي أل أي مش هلوف أوش لال  
م م ع" و م مش قم اق" خ فوش م و أي فن " " ت ع ن  
ف ي الأشلال.

م ف م م "ض" برأممب "أحلام ي م أ المي م و ال  
ف م المي ن م الليم أف في نفوي م أطن فال  
م م ع لم في ي أل ون كنتم قف أتكلم لكن الميسرال  
ج معنا و م عا أم على ي "كي يي رل كم أ ال  
م وج لينا أسئلة في استمارة تسلأ م ع خ نفسنا و خال  
"م أم ووي" اة وي" اة حسيت أن في حد قافوش م أي ال  
وا شجعني أن انم في حضور" ي ج م و لال  
خال ي م لم ي ي تعيم أي.

وكأ أون مرة أمسك ألوخال  
وت" ل بقوعم" ع خ أف يال  
وع خ حلمي لؤم مخ أي يال  
كم أ في ي ج م ي يال  
"ج ع ضحكتي من م أي ال  
لي أي مبقتش أ ف لؤم ال  
سم ل مع أي أو أصم م يال  
س هف ع بقى عأ قدرال  
تف حوي يي نقو أقش م ال



الفتيات يتناولن جلسات الرسم داخل  
الفصول

س أ "ممي كانت ضعيفة عشان مبغوش أتو ال  
معمل و خنعا جلسم الـ ث قبلن فر لـ ي ل رار  
ولغوية لتوال ما الآخين وتكوين عاقت وازاع  
أح ق ح همك بقيتثونف من نفسي وضعفيم ال  
ت ل ويم أ م للكلام وكممخ قدر اتخذ قرال  
مخالسأ ع ال "ن ا "مي.

كممخ أكثر "جف قدر أتخلص منها هو "كلال  
ت يفمي ي لمي مخ لغوشل ع م مهسأل ء ع مخ  
ي "ش توي ع أفي ي م لكخي ع ص فلكأ لي م  
"م ف بعال أمان، لكن سع ما أخذت موصول  
الـ تـ حـ ر " وعف أنه مش فلـ مظـ مـ عم ف بس، إـ مـ مال  
كـ مـ مـ في أني "ش منها اللفظي ي ج الال  
ي ع م إزي أذافع عخ نفسي ومكش للمتحر ال  
ف م تعرض أل نو من ي "ش يأدم اطلب مساعال  
ت حد من قـ يـ ي أو أرا على المتحرش و " ال  
ك المعلوم م دي أل ي قولي ي فأس ي يثقي مال  
إي أقدر أتعامل مع أي مقفـ سـ وني يسمحي مال  
سم لـ وء.

### مدمك كون جيع تفك لتغيفيون

ومخ ممشم تحكي يين س ع بن تال الـ 11 ع م كـ مـ خـ ال  
عأ حلم أن كون جيع تفك لتغيفيون بس ممال  
كأ بقون حلمي ال حد كان بيضحك عليا ال  
فسط أقون عخ حلمي و خنعا حضور " م ال  
ي م الفتيم المعين م ولم فـ جـ فـ اـ ثـ نـ يـ ال  
في نفسي زيا سون أقون أل ع حد على "م ي ال  
لأنني اتعلمت أن كل وي" لازل يبقي له حلم وعي ال  
ن"ن سوكا أنا لازل يـ جـ شـ تـ وـ عـ لـ مـ هـ فـ عـ مـ اتـ ال  
ت " خ م خ ي يـ تـ أـ جـ قـ هـ بـ قـ وـ خـ مـ طـ ةـ عـ مـ خ  
ت ع" الـ تـ نـ ا " مـ يـ .

قدرت أعمل كده من خال الـ تـ حـ قـ كـ فـ كـ جـ هـ سـ تـ  
استم ع بن مـ جـ "أح الـ لـ بـ نـ هـ فـ لـ يـ تـ لـ مـ رـ اـ دـ تـ  
عأمم زي" أي وي"اة صم"م ي ووف أي ع م فال  
مـ ضـ رـ نـ فـ وـ عـ مـ فـ أـ بـ كـ يـ أـ لـ خـ مـ شـ لـ اـ قـ يـ eـ حد أنكلم عم ال  
فض ي: "م جي ترو"ي مع مي ج م ومم شـ مـ ال  
ع أي إـ مـ يـ : دي جلسم استماع موعشـ تـ مـ أـ طـ فـ ال  
"ل ومون وم ح كممخ بنلعب مـ ضـ فـ وـ الـ ال

في ر ر " في أولون لم ليوف لأنني  
لفوخ لمثل مع انق ي مش  
يفوني على ي لـ وء و خ ممال  
قهي لا ديققرف في نفسي م ال  
ي ي م أخف " " لإيـ تـ لـ يـ"  
زقي مفلأ تـ لـ ء إـ فـ وـ يـ"  
"اث مع أمي اللي اتكلمت م ال  
تم موال و ف الـ أيـ تـ ضـ يـ جـ م .

فوي بدايتي ج م كنت مهزوفقي ال  
أف ي مـ سـ فـ عـ شـ أخذ قري" ورق ي ال



لتغيفك أله جلسات الـ سـ تـ مـ عـ وـ لـ مـ نـ اـ قـ شـ اـ تـ

إمّي المرو" اللي لرأم نعت معنى القيا خ ك ال  
 ي لأ هف ا عا مّلم لي تلم ت "ممي بقو وخ  
 ايقم جااة ومم أزعش بسرعف بقوخ عرق يال  
 س "ممي وخ كوف ا هب إي سرن تجم  
 ت "ممي وحي أي في منطقتي وفنأم مع بعض ع ال  
 أض فال مأم بفف يوف.  
 ف "هك جلي إي سع ا مم ل ي ج م ي "  
 ف م كتير في شخصيتي، أمشم إنى قدر أتو ال  
 م أي وحي أي سون بفكر في اجاي يال  
 ي م فوض أعم سون عأا حلم إنى أكمل دري ال  
 و ال في المجهن اللي بجد .



ثانءاء الرالت



الفيتات بءاء ل فصول

## الدرات .. نطء عيم رلبط الءاقت

### وخالق تال سوية

ت يف مءة ن ر 11 سنة، تآم ترك الءال  
 و عأا 11 فك ألخ الءا" خ مكاوش ببعاملو يال  
 كو ه وك" وأي في الءا ف ك م م خ مكنش أ ال  
 ت "مة يدع موأي وكأ فم ة لما هاقعد في م ال  
 سن م وطف إل أي هارم ح من الءا ف ي م ي ال  
 وممع ف الءا" خ لكن س عا فءة نءمت وعف إي ال  
 لا القري" الغلط، إل أي كمان حسيت إنى ما أشال  
 م ن الوال" ل والءا ق م و ال ي ألم .

عو" لي م م س أي م ش ق ف و و" ا ك م خ عة  
 ومفع" ش أتخلص منه غير لما حضر جلسءات رل ال  
 مأم ال اللى ر م ي طرقا " م ي بنجم أل أي قءر ال  
 ت ل بقوع" بقفك ه ع خ ي ي ج م ول و م م  
 ي م ة قم لنا نل م" مكان عشان نطلع ر فمك أشال  
 م هفك يت خ ت لي" أل ء م خ ي م ت ممي  
 وت وءا م كرف ت ش ف م ع م ل ءرف جءاءة بق ع" ال  
 ع شم في ي ألون كانت ي ا ي معترف على الرفال  
 لغف ع م ل لأ أي تون م ءل ء م خ م أ ط ن ي خ  
 ت ق أ ع شم بقا م ق معها وا ير ج ل فضل م ال  
 ي و ي فلع من وال ق أي وف م و ض ك م م خ الميسرل  
 ك م ي يتل ق و أ ع شم .

بفف ع ال مأم نروح أل ي م م بقوم ال هون ومأم ال  
 أف أم أنا وت "ممي لك مأم أوي" كل وي "فق أم ال  
 أول م ش م ت ش لم ي "ف وا م خ ل ر ن ج ف ي ع و خ  
 ي ع م الج م ع ي و أم لما اشتغلنا مع بعض ومأم ال  
 س أ هف لي م م ف (ي ي س ع م ة ع خ ت ألم ت ل  
 أم" مع بعض و أل ء من المءف وأي ع م ال  
 ي م ل هف بقوم ف العمل الج م ع ي ك م م خ أم ال

## الريّة في فقه ميثاق الولد

ويؤد لممارشم لا تو ف خم ف أن أي مك أو ال  
م م "وي با علشان شايفين أني ألوتا بس اللي خال  
"نشرل يلعيي الخضف وق"ي أي أما وهي الشبمة لخال  
ي أم مكشرم البيت لحيمايتهم وأم قر " إنني أم " نظرال  
ت ي للبتت خم ف اني اتعلمت من ج في أ فال  
يتج مم غتخي وا ي أم ي " ا او ق ي ي م ج م  
ومخ ني تلوت عة ق خضف.

م رفع ال الكم خ في الي ال ع ال ك ال اوت م مع  
ت ي ال وت "قش العوشل ال سرف ال ي م أ ال واوم ال وقوشم م ف  
ال بتقأ الي ال ع ال م ي ال ك ل ي ن ال ال الكم أ ال  
تون م ق ي " م يتج " غ ي ي م ع ة نوم " هي ق خضف.

ي ع م مهاري له فف مثل ي إل "م ي ل خ و " ال  
ي ة بباطخي نال وعخ طرقا الوم وعم الهجم م و ال  
ي ة كمان عرف من خلال لعبة كرتي نال ازي ت " ن ال  
افي في ال " مة فأ بنت تقا تحقيق فهشم وخال  
ي جششم مدافع وعخ أخوخ و " م " ه مرمي ي " موي خال  
م أعوم من تحقيق فهشم ، و خ عليها من خلال الفرال  
ي يتوج شم ا وي " ا إبل من جوالو وقهشم ي الي " مة.

ج م فكرة ي ج م الخضف ع خ طرقا طة ال  
ي ف م الميون م أنفشخ من خلال م ال  
إل م أن من حقهن ممارف الخضف فم شخث ال  
ألوتا سف ع استج ي جمع ف لاحتياجهن ومم ال  
م اعلي ا و " لكوخ ي ق خضف ي ول فل ع  
تض الموق من خلال تدرقة الفتيم الميون م ع ال  
س عضي أ ل ع مة الخضف منها كرة القدم، وكه الطائرل  
وكي في يوم كوا ي ي أفو ي ن مل بعمل منزل  
م ي خ م خي ق خضف ي أف " ث ك ك ج ف  
ع " ا ع مهاري خضف معيق ثم يتم طوشم ال  
و " جشم ي م خ أ أ لكخ وطق " ق ل ي  
يف م ع ح تو عظم ي م ق ي ف " ف شخ فل ه  
ي ع م " عما بداخلهن من خلال غرهفم ل ال  
ي وي ثون ف بالفه و " المشكلات، و جش ف ال  
ي لفوم ي " ف ي جم ع ي وفك " الذات ي ل ع ال  
ي ف م وت ا ه ي ب جف أنها مفيدة للفتيم ن ال  
قوم باكتشاف ميمشخ وأم ف قنوشخ و " ال  
نقكم " خ فلشخ من حقق بطوت م ف واوفف ي ال  
الألعاب

ي ق م خضف.

فم خ ج م أمشم توكد  
آية أرف، ع ه ي  
أدمية لاجهس ت  
ال ي ية ال تك  
ا ت ركت في ه ال  
ق ي ف " سع ي ال  
سمت ي في ال  
أل طف للوق فال



أنشطة لرياضيات في الحديقة

تو لأختون م قفي "م يتل اقي" نقو ح ألم  
وت عة قصف التايكواي القصف ع م أي "م م ال  
ك "ومش بس كا اعمف م كلي ج هي يال  
"ضش"م وكأي بطقها س ك فعلي من التو ال  
في عمن و قح العملي جم عي وي م قف مع كلي يال  
يو م خالت "م ي قو ي و جي أي يي م"ة.

يقصف غير ف م كثير، في أون التماق خكأ شال  
فقف يعني ايه لعبة التايكواو بس ال م"ة شرال  
أم أنها لعبة أذافع بيها عخ نفسي لو حد هم ج م أي وال  
"ش بيم نقو خ كلها حرك م وضب"م قوف باليدخال  
وي ج خ في البداية حسيت أنها لعبة عس فال  
ول و م م ك م خي م"ة م ل ألم أعم "لقف  
ي "وض و خ مع كل ضوقاي م قو"م اتعلمت إزال  
تض "ة م ج ي يي تقف وك م خ ج م يرن  
أ ط و م أم ا ي ع م التركي تو أس م في ال"فال  
ي يس ع م م وك م خت ع م ي م "ي أي لي ت"ال  
افي و م"ال م ف ما أنن .

## لأع بي ية . للفسر ح جزال خوف

### لوف ع عنال نسر

ت ول لم ء طه -12 سنة، ل بأن مكشوفي يال  
ي م أن سيجلني سعيادة قوشم مكنتش لاقية حد أق ال  
في قو"ي" س م ع ات مهنش "ا ع س م مع"  
وت احتيج ي ذأل القوي"المطى بتر ال م ق ال  
وم خ قوشم "م ي بقت بلا مستقبلت أمل، الخوال  
ط"ع ي" "م ي لم هتلت ر نقوس"  
ت ع س أي م او خ ق ف.

م ف ما مر علينا منسقة من جمعية نهوض أم فال  
ي نقه ل م أم عخ برلم م ب "أحلام ي م أم ا قولي ال  
ج م يت م ي لأ ط ع م ش ي"ك ة  
ي قف س ه ه ي ف م وض ي يوض ي عوخ وم "  
موضوع م ق ي ي في في ع ل م س م أفهف  
ي ل ف ي ج ش ف ي "ش في ي أل ون مكأ شال  
م"م ف اشتر في ي ف بس قو مش أل"ال  
"قف ت"خ من قاعة البيت يوي شجعني تق ال  
"س م ي هيرو"ل م ع جي ج م .

وع ج م أي ي ج م ون ال  
م ألم في في "ضوال  
ي فا معلوم م كتيرال  
ل م ف إني لقيت "ال  
م ع أي يي "ال  
ل ي قول أم ال  
ي فا م أ و ل م و خ  
يقصف ، قدرت ل ال  
قو"ي" إني أشار في ال  
يقصف وكأ ف م فال



أسماء طه نساء التويب علهر ياضة  
ملاي لئون دو

## الحجة إل آلهن فك لطويق

عخ ملغوي وم م ي و "ض" جلسم ون ي يال  
مع أي فوشم أي كعممخ قديملي أنشطة كثير ساعه لطيش لال  
توعم" عخ اللي جيم ومش بس كا كمان و بي إ ال  
ت ي ولم ف أمي بي جي معم فوشموم حج م ك "ال  
لفوال الك ال اه من خلال بيروال ات رلالي م أم ا .  
ي ع م حج م جدياة أمشم إن اتل من ملهوي ال  
و ع "سمي مخ يي ت وخ يثيفي فة ي توعم تتع م"  
توقون توي سعا ماكنت بألج من التعامل معي يال  
ي م وعف إزي أ ط" على ع م ي لمات عة ال  
وب"ي خدت درهات ك وعف إزي ألبس نقأ ال  
أل بي الهللس مرس يال وك ي التوي وكرمي .  
ت " "جف فر" أي إنني اشترك من خلالي ج ف يال  
هطف التايكوأاو و ا كانت أون مرة أسمع فيهل لال  
عسف و أم كنتم عفي من عسفسوقون لنفسي م عة ال  
إ يي نق وعف خ ي طق" اي مخ وت لألس هي "اة  
وي"اة ملغوي ري" لما كنت أنا ومم ي بنروح أم ال  
ققة من منطقة الكخ عشان نحضر وأ لفي ال  
يقبلن م فحسيت بالآمان. كعممخ القصف ع م أي التزال  
في مي عا نقوخ أكلي أكل مفيد مليون ب م عجم "ي فال  
خاللض وي وبو للهوم شوف.

"كجبي بة فرج 11 سنة: أون مرة في" م يال  
تلء ومك أشم عف من الطرقا أمشي بآمان وت وال  
تمم خك هتوعم م ي لم ه عو "سمي مخ ل  
عأ حلم إنني أكمل دي ي هف ع السنه لاج ال  
نال وي ا لويقي للرجو لاماف كعممخ م ال  
عة هطف التايكوأاو تون بطة وت"نا بطو ال  
ع م وع م "ي عمل .  
في ي مطفي ا كعممخ م لمت ع م نقأم كعممخ لك أش  
سأع" بالآمان في الطرقاتنقأ بي"ف المافس مة ال  
ي "مف وا السبب اللي خلاني أتر المافقوق ال  
في يي م "لم إأي كعممخ فة يت"وحى ماف ك  
ي م أم وت م تعليمي تون "جف كوف سهال  
ي لوتوالي ي م أعأي  
قعاي في البيت ل عأ سف من ي لوء وخال  
ت مكللس ع الال ي م المش آمان ، وكأ مبعرشال  
تعمم إ ممي اي م طة م أي ت " م هف مخ  
ي وقتوي م "ر لأخ ا معلم أ لء نقوة  
موي ر توعم مع النمه نقأم كنت مبعرشال  
ت عمم موقف أتعرض لمقف مش كوهفكأ ال

سم عة ومنمضة وتضال  
ي لوء وي اي كمأ ال  
م ضم ا و عة عليال  
ومك أش غلوف أو شم ال  
م مع "مخيلوت وتتمدي  
قماة توعم أي .

وضف حبيب: "صحيح ممال  
3 شو" بس غيري" م يال  
ألحض اتكلمت وك ال



الفتية أنزل الهادي بستراني اضية

لي تعامل مع أسري كوه وتكثرت بتوي و " ال  
ي م كرم معاهم.

فوي آخري ج م مكنتش فتتوعف أني جمع ف عم ال  
لم ففك أف "فك شدمتو لأخ اتون مة  
تلء من بيتنا وتاض" فف و م ك في فرا ال  
ي ويين و مأ أممأي حلوة عجبت أي وت "ممي  
ي م و خ الحكوم خ اللي كانت "مضة وقا" ال  
تعم" عخ نفسي في ف"ف وي م شهاة تخري ال  
مخالف" أ بي مال ال و ف.



رحمة أحمد أثناء لتدريب



رحمة أثناء تلقي تعليمات من المدرب

## ل دوة لل عمل ل جم علوت وليفتي ت

تأم رحمة أحمد عن دع 11 سنة "اللي حصل لي خال  
" م ي بقت حلوة من ساعة ما مر علينا منسقة خال  
جمع ف نهوض وأم ف المنة لي م أم عخ جلسمت" رال ال  
ي دم نقاي ع م لم شهي" كة يثفسفك ه  
يفموض ي يوض ي عوخ م " موضوع م ف  
تضري" الزوي المبكر ي شرف ي "س ا ج ع أي ال  
إي على الفو" أشتر في ج م ألخ ببساطتك أشال  
عأ شل ف ، فشخصيتي ضعيفة وسفحاش أثقي ال

فك ي وطي م لفف وم "اة إأي ل " م فلك يا.  
نق "مغفق" م ممي أي ع م لي ت عوخ  
م أصد"ممي وحي أي عشان ننجح وأعم "قال  
م فاة ومخ هنا أنا و"سم ي تعاوم وجم عم فلو ال  
مخ مضمم ومخي جي"خ ع مخ أ " قفك "مخ  
وأضف أم ي م " وعن أم للرف بقوم ي المنطقة كانول  
ف"مأ خ عشان شارع أم كان جميل وأضف ون ال  
ق اوة ألهي ي في البيت ولأصد"ممي هو أم ي ج خ ال  
لأنهم شافواي باشرح ومجم الذمه وأك م م ال  
مأطن أم لفك" ازي دش م وأ سي وأوال  
ي لألي". تأمرن فلوة فلك ي جلي.

وبالي استعدت من ج ف اتخاذ القرال  
فم ع م لي تلاقى" " لإي ي م  
كأ مترااة وسفحاش أخذ قري" ن ال  
ت "ممي مخ م " ممت وخفم ف  
وخ دلق ي اتعلمت إزي أفكر قبل م ال  
ت ل وم شخ في أخذ أي قرال  
نق وتيذي" ا كوخ ي م "  
وت لا، ومش بس كده، كمان ي ع م ال



الفتيات أثناء التمرين  
على الأكسسوارات

الفتيات ومنهج  
أحلام البنات



كودال فتيات  
أحلام البنات

إنجي نجيب مديرة برنامج أحلام البنات:

# جلسات الإستماع مع الفتيات هي المعيار الأول للوصول إلى إهتماماتهن وإكتشاف إحتياجاتهن لإكسابهن المهارات المناسبة لرفع قدراتهن وجعلهن قدوة في مجتمعاتهن

يوي والقاء في فموضي ناة على التعامل م ال  
أله بشكل جيلاني ناة على تكخالت اقم .

← م أدمية هجس نلال ستم عل تك توع دفك بلدي  
البن م؟

ات ه ي ج م هو حث الت الفتي م ع ال  
ي عم " عخ مشاكلهن التي اقيشخ فهن لا يجاخ خال  
م إشخ شرباخ ع في لأطي أ في نم " خ  
مشمي البسيطة التي الشخ للتحدثي وي م ال  
ي يلقاخ فيع خ في عمشخ الضيق المحيط مشخ وال  
م "خ أل" بالتدخل فيه ، لذا تسعى ه ال م ال  
سقي لم ع شخي " وجشخ نكخ وع شخ عم  
ع شخ م ل رني ك ع فشل طم ف و  
ي ف م ي عم على إدمم الموضوع م التي القخال  
ضمخي ج م لتداا " مجشخ نوو وشخ خال  
ي موضوع م التي يحتمل شم بك فلع ي .

← م دك دي ه ل م و ع ت؟

اغريشفسف ه ي م ل ف ي ي في ضة ي ك م  
ي م طفي لكي تسط التوي فلع من مع أفرال  
ت شم وم جي لم و ف ي لة " ي " نوضم ق خ  
ايق م جدياة تتشار في نفس ال اهتمام م و ال

"ح اللبنت" بن تعرفي ه ج م ع ي قن هوضتوني مية  
لمرأة ب هدف وفا ال وع ك ف لتي ت ع ه ي ج م ي  
لم سلتوي ت بعد ال ستم ع إ ل ي هن وم غة  
إحتيج تهن .. عن أدمي ل بن ه ف لتي ت وألف طة  
ال تك ي ه ل هن ، ك نلن دي ال حوار م ا مديرة  
البن م ج إن ج ل ج ي ب

← هلمين عن بن م ج "ح اللبنت" ؟

و برأمب يتم تقديمه للفتيم المين م من خ 11  
ن 02 قول الو ون إ شخ من خلال الانتشافي ال  
تمم خ توجاخ بمساعدة ن ماي الطبيعية ال م ل خال  
مخي ج م ع ي م ج و اوخ م فله ه ي م أطف وع  
م ع ف م سرف شخ ي كوخ لم ن ف ع أي ل م  
ش و ع م وم ع ف م م شخ ي ق لم خ س أ ف  
إل "مق بالبرأمب ، هي يتم ل ر تقل م ال  
م أف ال م جمأة أ أ ل ف أ ف و ق ف و " ر .

← م ل ي ع ي دم خال دي ه ل م و ع ت؟

ضل ه ي ج م موضوع م م أوف شات إ ال  
"اي" مجشخ وم ع ف ي شخي ي ي "م جوخ  
إ ا كتم شم من خلال جلسم الاستماع في ا ي ف ال  
ل منزل شم ا كشاف " مجشخ ت مة مهار ال

م معي للتمني وأل"زل نحو المستقبل، وشمال  
موضوع ال ال إلهالهي ف م مكاللرني ج م . ويؤشخ تجم الموضوع المقتف ، بي عت ع ال

عو "خ تجم أشخ ومعال  
قلشخ على اتخاذ القر" ال  
إ جمأة مفعوف نيشقضيال  
ي لقيفوقومف مل"لأ س فال  
شخ.

← وميا عن ن ط  
لمويري لي عي دم بي  
مفلتي ت؟

عة الموني او "كم" ال  
في مساعاة الفتيم في خال  
بي"ف على ي متال  
جمشخ بي عم "عأشم خال  
طقا تأليف الشعر و أم ال  
عم " عما بداخلهن، خال  
م مع" ي جم م للموضوم ال  
ي ملفف التيشتمشخ.

← كيف يتم تحقيق ال خية  
بالبية بي فلتيت ت؟

مخ خلال إعظم الفرص لهن ، ع ال  
م المثال تتم ل الر "ر الثرفال  
يل م "ي لمط اي ي فضشرم  
ومخ هنا تقول الفتيم م ل طال

"ف من خلال : "اا مكان الرّف سي مريال

لوت وق ا حيث أن له او "كبير في الاعم "عخك ال  
م مع"خ اللافسك فني، يوم معاة ال هك"م لال  
إمفيف ص شؤت يف م "ل مم ع شس ومم  
م" بداخلهن س ك مم ليتم عرض ع ال ي س عرض للاستمتاع بم"ف في فليخال ت أفشخ.



الجلسات ال نشطة ال فنية داخل



← دل دن ا ق ي يتم  
طرحه يوق ت هتفيد  
دؤلافيت ت؟

ي طمهي جمع ف من لرنال  
ج م الاستماع إلفيشال  
طم عف المري" التي تموشم ال  
ي ف م يومع وم م ي ي ال  
"مأوشم من أجل "ال  
ي عم اي لللمطف اللاتي أ خال  
ع شم مثل (ال مخ- ي وءال  
ي مسك"- ي او ة الشقوف-  
ي لمفف الشخصيف لم ال صنفال  
أمون موضوع م حيوفشمال  
قرف بم "شي ج أي .

← هلمين عن أدمية إفة الوسم  
كن طنك من من ألن طة ل تك  
تدم خال ال رهص ت؟

كمخ إ مهم أم منصب خلالي ج م ع ال  
إل مم إلى الت الفتيم ليا ف جوال  
ي ي بلشخ بوخ أسرخ ومخ لرنال  
ج م يال مم المقتف تو أم إلتخال  
ي "ل إ"اع الو م المثلى للتعرت ع ال  
يبي"ؤت يف م وم عفف لوششخ م اوخ

لوت وق ا حيث أن له او "كبير في الاعم "عخك ال

م مع"خ اللافسك فني، يوم معاة ال هك"م لال

إمفيف ص شؤت يف م "ل مم ع شس ومم

م" بداخلهن س ك مم ليتم عرض ع ال ي س عرض للاستمتاع بم"ف في فليخال ت أفشخ.

## جمعية نهوض وتنمية المرأة:

## تمكين 50 ألف سيدة نفسياً واجتماعياً

## لخلق لغة مشتركة بين الأم وابنتها

## جلسات استماع.. مهارات حياتية.. أنشطة مبتكرة

و من خلال جلسم الدعوي أف ي هويت ج م ي ال  
ي ي تقشويهم جمع ف ألش م من خلال برأمب " نقال  
ي بعف ل ا ي جاء تسميته بذلك ليعطي فر ال  
اي ل عم " عخ أنفسهن و "اي" م جم شخ مال  
مشمي حتى نسا عا خ في ي وي مع فقيشال  
ي عت على مشاش خطوم عفا م ي "ي عطي ي ال  
ممشيم فمة ونوف يروسط العلاقم فمم بينهم وال  
ي طم ي جمع ف من خلال هذاي مأمب الو وال  
ال2.222 طال اتل ال" ال ي ي خ.

فوي السطوالييم فال "ي ألش م ت" ال ج م ال  
ع شخ وع عرق شخ التي نشأ سوروة بفقيشال  
ي جيانم وك ف جموخك ي لموت وم بقس  
مشخ م م ق ق ي خلفي ي ي ي طة " ي "



إلستماع للأمهات ومعرفة حيويا لاجل الفتيات

قبل كل كء، ي جب عه ي الأهلك وخ ة  
أل م هت - ل ا ك ك ن وقتي ت مراد تفك ي وم م  
فم قرآن كل م تت عرض لهين تهن ال مراد ت  
سواء من خوه ل م س ت م رس واء من كهمن أو  
هي ف ك ف ي ه ال ن ر من حلهن أو بقع ه ي م هن  
أو من أل خ صلا ي ي ن ي جب ونهن وي قونهن،  
أو حتى ف دان أل م ن قت ال خروج ل ي ن ل،  
جم ي ع ع ال م نظب ي ع ي ع ت ح د ث ف ك م ح ه د ة  
ل مراد ة، ت ك ون ل ه ي ت ي تفك ح ج ة ل ه خ ك ب آ م ن  
ل ه ك ع م ل م ع ن ب ع ل ي ق ت ف ه م ح ت و ي ت م ت ج و ز  
ي ه ل م ر ه ج ة و ل خ ر و ج ه ب كل آ م ن ق و ن ح و  
ال ن ج ال ه ه ي ت ب ل، و خ ل ا ف ي ل ا م ن إ د م ل ف ت ة  
تأهن ي ف ه و م ح و ل ق م ع ه ي و د ع إ ل ي ت ع ر ه ف ك  
للبنوات ال د م ة إ ل ال ع د ي د م ن ال م كل و ن و ا ع  
ال ط ي ا ل ت ي ف س ي ة ك ل ه ق ال د ا ئ م ف دان أل م ن  
ل ا ع ط ف ك ل ل ج ت م ع ك ل ل ف ل ي ف ي ل ك ث ي ر .

ي ل ه ف ج م ع ي ة نهوض وأم ف ا ن ه ة على ل ال  
ف مشكوف بين ي أل ي م ئ م مأم ج " مال  
ي وي الفعمن بي ش م م ي ع م على كسر " م ج ال  
ي م ي ل و ت ي م ق ل ي ف ص ف م ي ج ي ن م  
ع م " ع م ا ي ل ش خ و ق ب ط ا ق ا ت ه ن ا م ك ه ب ال

ي أمهي ي حي م ي في امه ه أوي ممش" و ال  
ي قلن م شجعتني إني تة نف ي ت " للأفضل و ال  
تل القو و ال م ال ج أي القو يا.

و ال " إني عرفت عمم مع أوتا مهن ش أشول ال  
سأج عشل على الخروء مع م ولم ف بنتي وق عين ال  
قوف ثم بقه أسعشم وأ ل ي و أ" ي م كيري ي ال  
مأن مشم مع بعض، بقون ما سمع ع خ بلأمب " أرل ال  
ي م أ م ا و ج م ف م ا م ن م ج ع بنتي أشم ال  
"الوت " ال كمم خال أ ل " خ.

ومش بس كا حصام على وش قروف على أم عم ال  
م أ ف لم ف ي موهخي م ي بم ا ي رأ و خ  
ي ج" و كمم خ عم م ت ي طق" ي لإ يي"

و أضع السمم ه و ج ع أم ال  
تأم نكير الصناعم ي ال  
أ وأعشم و أنا دخلت ط ال  
سوف عت أم بوا ي بتأم مشرو أم ال  
ي " في ي م و و م ال  
ي و وإل و يي" ( أم ال  
ي ي حي أم بول ط كمان بل هال  
شل و لت ي أمب مع أم هال



و ال " ج لجلسال ي ت مم ال ل لالتوال م أ ي ال

### أعظمي حية بنتك وأنجت نه

وهي ال ج نب آل خرت ح ك اللئس يدة ر هي، من قوية  
أبو ال عوليف ي ومم تزوج ه لوديه لوع أبن ء: تأم م أ ال  
ي م ء عندها 11 أول تختن م ف دلق ي تقام أ ال  
ف حيرة ولوت من إني أمم "قول أشم بو خ إني أرض ال  
ت عشم ختان ، و كمم خ بنتي كا أ نفسشم و "ف و شال  
ي ض ف تتل معم أمم ف ف على نفسهل موف ف س مة ال  
ي موضو د و خ حماتي كا أ مصرة على الختان و ال  
س علي إل عرخ ع خ جلسم " انة ابعف لبي ي بتقدم ال

يقضرم م معاة م أشخفي ق خ يقيم ج اة  
م ف م تل "ع فضر ر ع خ عو" يف م تفل شخ  
س أخشم شخ أس "خ قذوة حأف في حياتهن ال  
وق لمش ألهال ي ت مم ال أوال ي م نم .

### الوقتك ببن شلتك حسنت وب تقوية

ت وال سيدة ر عيسى، متزوجة لوديه 1 أطفال: ال  
تأم مكأ ش بحب الخروء مزي م وت حتى أشار ي ال  
يأم س م أ ل لص ي قرقة أوسع ا وا كال  
مة لي مشم كتيرة بيني بو خ زوجي عال رق ي ال  
لأقاي و كمم خ كأ بلوي أوتا على كد طن ال  
ي وق في ي م قافلين على نفسنا، وس فاش أتمم ال  
م عم ل كلام أم خناق وع م ف و كأ باضشل لرجفي أي ال  
ي ال لكال فم ف.

م ف م سمع ت أم و وجي عال  
ج م " بلأمب انة ابعف ل ال  
قشم ن " أي زوجي بأني أشترا ل  
فشم في أولون كأ مترااة أ خرال  
ف ختوع مم إني مع أمه و كمم ال  
اون ناس جدياة عم. و خ زوي ال  
ج ع أي قوم ي جوي و و مر" شال  
ر شال و " ي تاني.

"ض" الجلسم ومخ الوفي ألو لقة ي م ء بتقول  
وي" اة فينا احكي علي ي ج ي ي خايفة م أ ال  
ي ي مش بتحبهي ي عايذة تغيق ي ي نف فيه، أم ال  
" إن في حد هيسمع أم ونوأم نتعمم إزال  
ي ج ع عال "ضوالي ج م .  
وض ف خنشم قانلة: لوقل مشمي كتيرة لشم إزال  
تثا في نف ي توقا" م وي مشم و كمم خ عرف أن مال  
"ني أ خروء توعمم مع الآخوخ و م على مخاوي ال  
ي ي كا أ دامم تظارأي و ي إحسا ي باني أقل مال

جمع ف نهوض وأم ف ابته اشترك و "ض" ج م ال يخ كلي ي يتعمم مع م من زوجي بق ي وجيأي يقوي ال  
 تقول ا دروه كثيرة لشم إزي أتفاوض مع م ال "يتمخهف ق بلن تي يهده لاهمهم ت" ك "ي رل ال  
 يي تا " ي " وأقش يي ت وخ يثفي فل ي ك "ض" ولم ف مم كأ س أ وت جو و طت  
 أمالم ل.

سوعام أذ موضو من ضمن الجلسم و يي ل م ال إ م ي المأم ال وضح ل ال و ال ال ال الم خالي م ا .  
 وأم عرف أنه له أضي كثيرة " ف أف ف ع ال و عو " ي مهن أخ تتأم ت لم ي أنعم اة ك مخ لي م  
 مأي ومكخ يحشم نوق قول " بنتي فأذا القرال م وجع أي م ف ما مر ع أم منف لك م أم ع خ ج م ال  
 يات أتل مع زوجي و " ي ا" ه له في ام ال أممب " ابته ابغف لي ليشل هيسمعوأم و فغوأم مال  
 أعوالس عال لي ل م ال و فالوق م ال عال ختلنوم . ل رش م يخي م أ شم نوق وعشم ييهم فلشم ومشم  
 وقشم بنتي فر " م عرف بالقري " د و"ض أي و ال ولأسوشم نوق شم دو " مهم في مجتمشم ي رل أي ال  
 كم أ أون مرهت "هال فنو ال م الت "ض".

سوفع حضرا ل  
 ي ج م ي سلّم ال  
 لكم أ الم ن فم ل أم ال  
 أعم مجموع م م ال  
 سعضام عمخ أ ال  
 ي على الأنشطة ال  
 وأ ج بعض وال  
 لرأي عرف يعني ايال



س ضش مسوف شم مال  
 جي م ومخمع شم ال  
 ملت تتج و ل ال  
 عم م نؤام قدر ال  
 تفششم ي ن"ة أشم ال  
 سوط م ي ال  
 شم شم فيي رل ال  
 سون أشوشم ي ال

ي "ي" ال اول اللشم مال الم لكر لي م . يع م ي ج م عي ي م ل ف و اف ق م ع م إي ك  
 ومش بس كا ، م " إني قدر أفنع زويال م ج ال م الي "فت على الحو" الي و ي .  
 وع ي فقر " أئشار مع الستم جي أي وعم ال هب "ي غ" نقي ي خ او "ي م أ ي و افه شرف ق  
 مسماة عخ نبني عم اي السيئة مثلي نضم على ي ووال م أشل نوق ي م أ اشتغ حاجم كتير لشم وقه ومش أ ال  
 يمسك" لا لختان ي ال أمث ( وأم نجحنا بنشري وع ال وك وة و يي ي "جف لم غ" تخ لف في مأم  
 مل طوة الختان ي ي يمسك" وم أع لم بيير ي ال م ي ي ال مش عب م عك ه لو بؤام ل كو ه هيشغوأم فيك ال  
 م أطن لم .. أن ب ي ت ف خ و يي ن فس ل ب بون ت ك و زوجك م ك م خ .

ع يوهع لك في بوب ي وب ي ت مثل ل ل ل ع ا ي هده ل هج ي ران .

**عهدت ولادي ح ق هم وواعتهم**

إس مك )أ.ح(، متزوجة وعن د ع ل بن ت بنت "كم ي ال ي ي جع أي ت "ي أي ي " وكوخ م ات ع ق ت رن  
 و أن في الجلسم أذ موضوع م إزي ت ف نفي ال  
 نوق ع ت قهي ي نوقا بنفي ل كم مخ أتخذ قري " وب اول

مع ل الستم ازي يتوي ي مع بعض وكوأي مسئو ال  
عخي لم القوي في حشل و"مة أسول ومشمي تانيال  
مشمف وا غيريألأطف ، قشم " إني لقي يال

مع أيال ف مت على الفوالي في الي ج م .  
سوف ع أتع م مشمي حياتية كثيرة أشم إزي أنقاو ال  
توي م ي ي "ي م وكمخ لي كوخ عأ ا ثوفي  
أف ي وت" ي م كري ي بقم أي وأم جيأي يال  
كمأي بيحضري مع م الجلسم اتقوي مني وفتي أيال  
مش بتكبر عشل ي أي عندي مشكلة في و ال  
و مع أوأي إني أتفاعل معاهم لدجفت أم بقينا نزوال  
عض ال

وت " حاجة مكأش متوعم م ال  
إأي أون مرة في حياتي أخوع ال  
عخي م وتوح رف ال  
ف "كألتو ا هب أي طم مخ  
ي ملأف أخد بنتي مع م فون ال  
سوف ع مم قو لبنتي ي أم ال  
ألء و أوح رف مريال  
كأش مصدقة، قع ا مع أيال  
فششم يعني إيه رف بقوخ احنلي ي اختارأم لم كمخ نوال  
ك وي" اة فينا شم دو " ع مخ نقدر نفرحهم "ف وطم ال  
مخ بنتي أشم تساعدني فيتأم نأ ا على باقي م ال  
س عم العيفالي س الهمس الم عم ل.

هي أم في ام ري اتقرب من بنتي أل أي فه م يعني إيال  
مع أ الخروغوش م كأ ا محتاجة أشم تنفس ألخشم ال  
فيض أم أكوي م سعض يفن أمت أم كوخ ت "مة  
وألكي كل حاجق عض ال سري"ف.

أنس عيدة ان خيبتك غي رل أل حسن ومب تآتك سف  
أو أخجل من حد، لهم ن قيبتن بن توكب ين أ ح ب.

ع مفهولي م هي " في الأسرة ، و " ا الخال  
في ي لمف ي م ف وموضوع م كثير " أ مال  
مشي"ي.

ومخ هنا كان اف ي أوعي زوجي مع ي م ي أخذتال  
توخيم أم شم او" ي و امخ لرنني لأم ي "وي"  
م ف ما قدر أفتشل ومخ قشم ووجي فر"مخم أم يال  
ومش زعرخم عك ه ال بتعمشل مع موبات يتمم ال  
معشل كوه وت حدك م أنه مخلفش وايرا ونوال  
فمشف ق م خمي م أي و ام " إأي تبشترل كوه  
وكوخ عأ التلرق.

لقتك ح سيقينك انت رت عهدي كل ال خوف لاهك جوي

الون ي اتهمون تفك عي نك

أن بقتك بيلقوه

الردية، لول ع دة

ول حجة أخيرا دخت

بيتن، ع نكده قرت

ان ددك دون ركل

للهك عهم تفك بلهست

لأهت بون ت من طتك

لربعل بدأتع أيوهم بي يمية دول بنفك ال م جت م.

الجهة كسرتح جز الخبوب ي نليق بنتك

"م م ع يزة أخرج .. م م ي عن كوي ه حمة " لي مم كم

م أي بتسألني هس فاش أرا علم وب عة سومضش م ال

ع مخ متسأش تاني، أن اسمك (ن.م) وعم " 12

أف ، بطبيعتي كأ بخاف من اتلر مع أمهال

كومخ ا بسمة لي مشكلة لدجف إني كأ بأجل مال

" راي رل على أمه وال ل رل يبعني أيال

ونوي عم أي م مة وم وة وع مخ كا كأ

س"سشالي لوج ليا وال و الال

م ف ما سمع ع خ جلسم انة البعق ل أشم ال



رحلقتوات مع أمهه ن لكسرح اجز



## فاطمة عطا إحدى المستفيدات من "أحلام البنات": أصبحت فتاة واثقة الخطى ولي أحلام أسعى لتحقيقها

ي ميفمطمف عظم عأ 11 فف في في فف سوعك يال  
يشمأييشمأوي عباليف أبي عخ أمي نؤأم أال فال  
11 أف ومخوشم ف شوش نؤع ش مع ي يال مم ال  
نؤلوي ي كو " ي ي كم وأيفي ي خ وي مم ق " إأيال  
م "موي انهم يتكحيف م فوي شخصيتي، نؤمي أال "ض"ال

م " تبيع به منتج نؤظف لتؤأم من خلا ال مأمء "أحلام البنات" لما عرف إنه هيفدر يخرج أي برال  
نؤفكفي ال اي "ال ي رل عزل "هللأ.  
مكأش عأ ثقة بنفسي وت بذاتي عشان أقدر أي ال كممخ أقدر أحقق حلمي اللي كان نفسه في م وقع ال  
ي م م المحيط بيا بسبب ي ج" اللي شوم عم لال "ض" ي ج م نؤون ج في لثم كمأ شرف جلي  
شوش فكنت محط استهفي النهم وسمة كا تر ال رسم أسمي وي لي تل قي" "ي أيت ة ع ملغفي  
ي ع ل لما كنت في الصفي ألوني إل عاي ، ومخال يوعم اي ونم الغلط اللي اترب عليهم ومخ أمال  
"ك ممارف الحرف اللي كنت بحبهم نؤقال قا" آخذ أل قي" في "م ي و العوأة لل مبال  
ي مضمون م اللي تعرض لها من زمري في ال مبال ي ع ل م قتل ع "لمي عي ضرت لي يي كو" لتأ أي  
ي ييشل بم ج" اللي شو شوش فكاني يلقبوا لي جوش شل وم ال ع مي.  
م نة "الشبهة". وال في حف نفسية سيئع أيال كممخ أخذت هس ةال ث قبون فر" ي خلتي ال خال  
يع ني لم ه وت عم م عمل مظنم " جي أي أي ت تختل ء نؤي ج ي م م موش ي اوخت  
وتقام ي نؤي كما أنني ت س" لا أ ال ضا أو مل موت من كلام النهم اللي هي م كممخال  
"كم م أيال م يوعم رس ي الو ال المصل المي. إعم لي كوخ عأ "ل ول جنس م نم ي يي  
فوي يول جم ي إاع منسقم برأممب "أحلام مأم ال ت ع نؤن وكمخ "مي طون عم" إأي ت وخرنؤف  
ووقعا تتكلم مع م أن هي اي في "م جي مشمال م" في أيال ومم ما هف ع اشترك في عم ةال  
ج م إستماع، كانت بت "موزلر شم تعرتي م م ال ي م ع ف ي م م ف ي أفوي طع تحقيق العدال  
ي ي هي شوم وع ت ع نؤلئم " وطمو م ي ي مخ المي في هي أل عم ة في 1ل سؤوف مقتف ع ال  
ي ش ال سمة المي ف فال ي شؤل هف ي حم ي. م وع م فب يزم ة وم وع م "وم وعفؤن م

ومف"ال اولم غل مٹ الی جی "وی م"ة ومأمخ.) خال لرن العز الی أم هی "ل.

كهم خ قدر أتغلب علی المم ف الغلط فی المنزرم أی ال كهم أی جم ع ف شجعتنی علی أن استكمل عال جك  
 یو خ إلی یی كو " ی یك أی لی م م مل اوش م" ی ال ت جم ی هك له جرح ل عم یق بوج هك، " ث كنت أجر ال  
 وی ای لی م ف ق م لم فی ی مع هك ك أ لی م عم ف تجمیلیة وكأ ب"جف إلی جسم لیز" و أی ال  
 س" ه إلی یق مئل خی ع م إخی م أ ی و ا ل أقم بها نتجف الخوت الكبیر منها و نخع ا إق" ال  
 یخ م" قتل و ع" مأمبب "أحلام ی مأم ا جع ال

## حلمي الأول

## أكمل تعليمي

## واكون بطة مصر في الأولمبياد

"نقی وكهم خی جسم ی ال م " إنی إتعلمت إنعال  
 تل مفظ علی نفسی ا یوف ال عأشم لما أخره من ی م ال  
 جم ع ف نهوض وأم ف المتال و أی ال" الأطمب التجمیلخ ال عم ه ی ج م بم جم خال

وت الخوت اللی خلقو جی م من إنی أروح أیك م خال توی ال ع ال عم شم باستمی".

وأخیراً أ بحت أ عربل كفتة جیرة بیوتھ لویھ  
 أحلام تسعی لتحییھ و دك لك كمل تعهی م ك وكون  
 شبقة، وأن كون بطة م رفك الأول جی د ،  
 ولتكم مل علاجك لتجوهك ل جرح وجهك بن ج ح، وكون  
 قی طببی عیة قیوتلیتی ت و أفز دن ال ترا افك  
 أن طة ورام لجم عیال تك تدمهفلیتی ت لمراد ت.  
 م أی كمان رجع علام ی بصوتهم یس ع ق طع شم ال م ق ثقتی بنفسی الفتره اللی فم وقا" أی ال  
 الم م ی بقوال وعن . ی جم فی البرأمبب أنه بیضم أنشطه فقی واکم خال  
 م ل أیت ض"ك ی ج م وفهوش و ول تطلی م "" م نعرض فیها أی أم بقك مأم و عوأم جم ال  
 ی نضم م لله فف ی مأم العاا من المهاروی ی ال معا أم علی قم اثناف لآف أم ی عم " عخ مشد أم ال



فاطمة عطرع والدتها اثناء الحوار

# "نهوض وتنمية المرأة" تقف بجانب أصوات المراهقات

هاجر محمد:

أصبحت "ملكة" مع جلسات "أحلام بنات"  
التي علمتني اتخاذ أهم قرار  
في حياتي  
وهو أن أرجع للمدرسة

تعلولت حدث ما "دجر" حبل لل 11 ع م ، احد  
سر له مقف يدات من هجس تبين مج "أحلام البنات" ،  
نه تربعن ه أكثون تعرف ع ه ي ق ة ن ج ه لوي ف  
سعدت ه ال هجس تفخ ي ته ه ل ي كم حواراد ال يق  
ول ممتا " ما م حة أخب ن " مرق ه بال ن دغثن ء  
تويربته ل ي ق ت ا ي كن دوا.....

لحأش باعمل حاجة مفياة ت حتى بأخره مريم ال  
كأ س أ م ع ا ت م ي ف ي م ي " ي طرم وم  
كم" وف كأ بتحرم مم م ع ش أ ق ي ا ف طة ي ال  
ي م " أوم ع ش ت ة حاجة وك أ بحس إنني شف ال  
وع تو ال ه أي ك أ سم ع ة ع ت م ع  
ال وال م ف ش فا.

• دل عن دا أ دق ء ، قوتل بي هم إي ه ؟

عأ صحبتاتي ساكنين مع م في النشار ، وعري ال  
محل كم أ ع ه و ي إ أ ل أ و ح ي أ " طرم تو  
أ فظ قو خ في م ج ا بس مكأش عندناي ن لقا أ ل م ال  
أ ل في موضوع ل م ت " ر م ل م م ل م تو  
ع م ال " م ج ال م ف ا ل ي .

فك ال بد ايفة يعن عن نفسا ؟

ي مي هاجر محمد عبدي مو وعأ 13 أف تر ال  
ي م ا ف بقا م في تالته ابي ي ت ا م من أسرة بطف و ال  
ع م زجمه بقوم ي بوف منزن ، وعأ اتلوي ، أ ال  
ي م ة متع م ش وم جوة وعأ م وا خ بقول ل ع س م ال  
م ع موش بي ش ي في الأخشا ة بقول ي ي ة في س ع ال  
ي لم ي ي وأعش تلق ي في بعوف خير الله بحي م ال  
ين ا م ف .

• قبل ا تراك افك هجس ت حال ل ه بن ت ؟ إزا ع ن ت ك

بت ك ي و ما ؟

## رياضة "التايكوندو" خلت عندي روح الفريق والعمل الجماعي

تمم دلق ي فبعنتم أذا ا جلسم أحلاي مأهن ال  
ف "فك جلي إخرن حت فم ك " مخ م عي ومخ  
ي مأظن ف ، فه م يعني إيهي لوقي يعني عهد نلتل بيال  
و أة بعض وألمت على بعض، و " حاجة بط أيال  
ي أن في الجلسم طلع أم رفتأم و "سم ي ي مأ نال  
ل أم احلي ي نختار لمكخ و ا كا أ أون مرة يال  
" م ي حد يخليني أهد فر ف الاختيار سوفع اختتام  
أوح ي م ري ع مخ مأ فوشم ك "في ي فقوخس ه  
م وشل مش ،سوعا خ تعاوم مع بعض في كتابتي مش م ال  
م عي ي "ف وق مأ م ك ال  
و "ألمال كمخال ال او".

ا غير إني أذا كمان تنسوم ال  
ف "ف فبة أعم اكسوي" ال  
و مموخ سوفع عم م مهي  
ي م مموخ م وكمأ ف "فك  
م م .



هاجر محم أنقاء  
تسلمها شهادة التخرج

• إي ه دك أكثر ألن طج يبتا

فك هس تب ن مج الأم البن ت؟

ي "ل ي أم ، " أونتمم م ك ال  
أل ي خ ان فيه فلف جيوم بتخره و " م حلمي أيال  
ت م تع م ي وكممخي أم اشترك في فرقاي ونال  
وي اب على ي أم ومأ في الحفلي ي الجمع ال  
عمش أم في نهاية الجلسم يي أم عجب أي جدا وكم أول  
فلوق"خ م حو .

• بشكركم من متبها إزاع؟

تأم سعيادة أل أي بقه أثق بف ي سون عأع هدال  
تلت رن و و إيت م لي ي بقوخ ك وة وكممخ  
ت م ع ق ي مكوأونق وخرطفي عمل تلي رن م  
ت "الالوت س" إنسانه بل م ف في "الال مأم .

م عي ي "ف وق مأ م ك ال  
و "ألمال كمخال ال او".

• إي ه لهدك جع

ت تركك فك جهس ت

بن مج الأم البن ت؟

جم ي وي "ة م م يال  
م و ح مع م دروه فظال  
ي ري"خ ق ي إن فيال

ج م أحلاي مأ م بتعشم جمعية نهوض وأم ف ا نقال  
مأم ا هي"ن م بتشجعهم يغوي ايه مشاكل ليومهم ال  
شهي" كوف يي أع "ت فلك" وكممخ بك افي  
أف أم وأعت نحل ي م م ي ي بتقأبم هنا " ال  
سأ م ف الجلسم بقأي لازل أشرت فم يمكن نلقي "ال  
م ع أي .

• إي هل هكتغ يرفك ج تا ما هس تب ن مج "أحالم

البن ت؟

مختون ولفي ي ج م " تتلفق" مع م جلي  
سبون مش م ف أحضر كل الجلسم الي كا أ مشم 3  
شو" ي ع م "م ج اة ع م إيت وخ يثف

لهتوا ل إعلاميَّ أو إين ل أ مبلات ل جمعي ة نهوض تقني ة لمرأة ويكون من خلال  
الصحف لنيوس لبل ل درة

ال عنون 8 /12: ر عم تحف النمي ل - ال دلاوث نك

تخيفون 8 01821:11 - 02100151 - 02100222 - 0210221:

ف كتر 018181528 (20)

**Whats app: 01016388825**

البيد للكترون إلدارة ا عالم 8 **news@adew.org**

**adewnews@gmail.com**

البيد للكتروك 8 **adew@adew.org**

**فالغف يوم 8**

ال عنون 8 ر ال الح الزراعك من ط ة الهمه هدف محالت مترون ال دورلث لث ة

قم 1

تخيفون 8 0121215 2:5

الموقا للكتروك 8 **www.adew.org**

بج رالف يسبوا 8 **ADEW**

قن ة ال جمع عي ة هي يتويوب 8 **Adew Egypt**

يتوتر 8 **adew\_egypt**

ال منق ة 8 <http://adewegypt.blogspot.com>

