

طموحات الفتيات بين الأمس واليوم

الشهادة العلمية أولاً .. أم فإرس الأحلام؟

هل البطالة جعلت التعليم والشهادة يفقدان رونقهما؟

الشباب أجمل فترة من فترات عمر الإنسان ولعل أجمل ما يميز هذه الفترة عن الفترات السابقة هي الأحلام فالإنسان يفكر بمستقبل واعد ويرسم أمامه بأحلامه أجمل ما يريد أن يتحقق له مع عادات المجتمع وتقاليده إذ لا يمكن أن تستقل أحلام الشباب عن الإعتبارات الإجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في المحيط الإجتماعي هذه هي نظرنا نحو

أحلام الشباب وطموحاتهم لكن حقيقة الأمر أن طموحات شبابنا قد استقلت استقلالاً تاماً عن الإعتبارات الإجتماعية والثقافية ففي الماضي كانت الفتاة تحلم بالحصول على مجموع عالٍ في الثانوية يؤهلها لتحقيق أحلامها الإلتحاق بإحدى كليات القمة مثل الطب والهندسة والقانون لكن أحلام البنات في الوقت الحالي تغيرت فمجرد ان تنتهي الفتاة دراسة المتوسطة حتى تبدأ بالتفكير بالدخول إلى أحد المعاهد التي لا تحتاج إلى جهد كبير والكثير من الفتيات لا يفكرن في إكمال الدراسة من الأساس حيث تقول ضحى محمد وهي طالبة في الثاني المتوسط أنها تتمنى أن تحصل على معدل عالٍ حتى تتمكن من الدخول إلى معهد المعلمات أما إن لم تدخل معهد المعلمات فسوف تترك الدراسة لأن الإعدادية صعبة جداً والجامعة أصعب من الإعدادية فلماذا وجع الرأس هذا؟

هذه هي نظرة فتاة لم تتجاوز الرابعة عشرة فمن أين حصلت ضحى على هذه النظرة المتشائمة من المدرسة أم من البيت؟ بهذا الصدد غدير عامر مدرسة علم النفس في معهد المعلمات تقول غدير أن الفتاة لا تمتلك أي طموح في هذا العمر ويعود السبب في هذا كونها غير قادرة على اتخاذ أي قرار بنفسها حيث داخل البيت تعتبر صغيرة جداً على أن تتخذ أي قرار وهذا ليس عند جميع الأسر وايضا داخل المدرسة لا تجد الفتاة من يعطيها نصيحة لتجعلها ترسم طموحاً يتناسب مع قدرتها بجميع النواحي فالمدرسة أو المعلمة لا تعطي لنفسها الحق في التدخل بأمور الفتاة بل تجعل ذلك رهناً بيد العائلة وهذا شيء خاطيء فالفتاة تعتبر المدرسة بيتها الثاني وعائلتها الثانية ولابد لتلك العائلة ان تضع امام ابنتها خطة لطريق المستقبل فالفتاة في هذا العمر تعتقد ان كل ما تقدمه المدرسة لها هو حقائق ثابتة لا جدال فيها وتقول غدير ان هناك متغيرات كثيرة طرأت على الحياة اليومية وتأثرت بها طموحات البنات ومن هذه المتغيرات المتغير الاقتصادي حيث يرتبط بالحلم الفتاة وامالها ونمط معيشتها حيث ان الحالة الاقتصادية تقود الى اليأس بعد التخرج وارهاق الأهل في الصاريف وبعدها ماذا ستفعل الفتاة؟ ستجلس في المنزل وأنها لم تدرس قط. وايضا هنالك المتغير الثقافي حيث ان الطالب يحصل على



ل على أنه زوج وأطفال ولم تفكر يوماً أن للشهادة والتعليم قيمة أكبر من ذلك فالزوج يأتي والأطفال يأتون ولكن الشهادة إن ذهبت لن تأتي أبداً فالطموح الأول والحلم الأول الفتاة أن تكون طبيبة أو مهندسة منذ ان تبدأ بالحلم وبعدها تبدأ بالتفكير بفارس أحلامها ومن هنا ندرك أن البذرة الأولى هي الشهادة وليس الزواج. أما ست ايمان وهي مديرة أحد المدارس الثانوية تقول ان اغلب الفتيات المخطوبات في المدرسة ما أن يتزوجن حتى يتركن الدراسة وست ايمان تخشى على مستقبل الفتيات حيث تقول انها تتسائل في مدة الفصل وحتى بعد انتهاء المدة ترسل بطلبهن الى المنزل وتحاول جاهدة ان تمنع فصل هؤلاء الفتيات وعن اخر فتاة تركت المدرسة انها متزوجة وتركت المدرسة لان زوجها اراد ذلك وتقول ست ايمان ان تلك الفتاة كانت متسوقة جداً وهي في الخامس العلمي وتقول ست ايمان ان مسلسل المتزوجات مستمر وتقول ان واحد في المئة فقط من المتزوجات يكملن دراستهن

ومن كلام ست ايمان ندرك ان هنالك نسبة ضئيلة جداً من الطالبات المتزوجات يمتلكن طموح اكمال الدراسة ويعود السبب الى مدى قدرة الفتاة على تحمل الظروف الصعبة وتحاول ان تتحدى تلك الظروف لتعبر الى ضفة الامان وتمسك بيدها خيط مستقبلها ومستقبل اطفالها كما ان للعائلة دورها المهم في هذا الموضوع فلو استطاعت العائلة ان ترشد ابنتها الى طريق العلم وان تبني لها طموحاً منذ البدء لاستطاعت الفتاة ان تلمس وتتمسك بالعلم اضافة الى دور المدرسة فحتى الامتصاص على اكمال الدراسة ورسم صورة جميلة لحياة ما بعد المتوسطة والاعدادية يجعل الفتاة تحلم وتطمح الى الافضل.

رية منزل لا يعلم أحد أن معها شهادة إعدادية وهي تعيش حالة يأس شديدة لأنها تريد أن تكون شيئاً ولكن زوجها يرفض وهي تنتم زوجها بالانانية وحب الذات. لكن الذنب ليس ذنب زوجها بل ذنبها لأنها كانت تنظر للمس تقب



الكريمة فكري مليا بالوظيفة. تقول رشا عدنان: وهي أم لطفل وتبلغ من العمر الخامسة والعشرون أن زوجها تقدم لها عندما أكملت الإعدادية وحينها كانت هي قد حصلت على الترتيب الأولى على المدرسة وحصلت على معدل يؤهلها للدخول في كلية القانون لأن فرعها أدبي، وعندما رفض أهلها أن يزوجهها قبل أن تدخل الكلية رفضت هي بشدة وقالت أنا سأنتف مع زوجي على إكمال دراستي حينها أقنعها زوجها على أن كلية القانون غير مناسبة للفتاة وكلية التربية أفضل وفعلاً اختارت كلية التربية لكنه عاد ليقتنعها أن تؤجل السنة وتكمل دراستها في السنة المقبلة ووافقت هي على ذلك بعدها أنجبت طفلها الأول وتركت الدراسة واكمالها جانباً وها قد أصبح عمر طفلها خمس سنوات وزوجها يرفض بشدة أن تكمل دراستها في أي مجال كان. وتقول رشا أنها نادمة لأنها لم تستمع لكلام أسرتها منذ البداية لكانت الآن محامية يشار إليها بالبنان وليست

أبناهن إلا أنا فكل شهادتي هي المتوسطة التي صارت اليوم بلا أهمية. من حديث شيماء ندرك أن الأسرة يقع عليها القسط الأكبر في إرشاد الفتاة وحثها على اكمال دراستها واجبارها على ذلك فالفتاة الصغيرة لا تعرف مصلحتها ولا تدرك أهمية الدراسة إلا عندما تحصل على الدراسة التي ترفع من شأنها وتجعل لها قيمة في المجتمع وخصوصاً في مجتمع يقول ان الشهادة والعمل هما الأساس لحياة كريمة والفتاة التي لا تجد أمامها في أسرتها من يحمل شهادة هذا لا يحملها على أن تجعل منهم قدرة تهدي بهم، فإن كان والدها رجل أمي والأم كذلك فهذا يعود إلى الحقبة الزمنية التي كانوا يعيشون فيها فزمننا غير زمانهم فإن اقتدت الفتاة بوالدها ووالدتها سيأتي اليوم الذي تقضي فيه إبنتها بها. وتقول والدتي في زمن العولة ولم تكمل دراستها فلماذا أكملها أنا؟ ولم تجربني على إكمالها؟ فبما أنستي شهادتك هي حصنك المنيع في تتطلعي إلى الامام وأن لا تقضي في مكانك والزمن يدور من حولك ومن الناحية الإقتصادية الشهادة دور كبير فأى عمل في يومنا هذا لا بد له من شهادة وأي وظيفة محترمة لا تأتي إلا من خلال شهادة جامعية وأي راتب جيد يساعدك على العيش بكرامة لا يمكن أن تحصل عليه إلا من خلال وظيفة محترمة. فإن كان طموحك يقتصر على الإعدادية فأجعليه الان يمتد إلى التعليم الجامعي أو التقني حتى تتمكني من الحصول على الوظيفة التي تجعل من زوجك يحترمك قبل الآخرين فالزوجة التي تساعد زوجها في مصاريف الأسرة هي زوجة منتجة تستحق بجدارة هذا هو الواقع فالمادة صارت اليوم جزءاً لا يتجزأ من الحياة الهادئة المستقرة ومهما كان الرجل منتج فيدا واحدة لا تصفق وإن استطاع ان يلبى احتياجات الأطفال فهناك احتياجاتك الخاصة التي تأبين أحياناً أن تقدميها على احتياجات اطفالك فإن لم تفكري بالشهادة يا سيدتي

قصر القامة .. بسبب سوء التغذية

يؤدي إلى استهلاك البروتينات لاستخدامها في الحصول على الطاقة. ٢. فيتامين د وهو مهم جداً لنمو العظام ونشاط خلاياها حيث يؤدي إلى زيادة امتصاص الكالسيوم من المعدة.. ويوجد في منتجات الألبان والبيض والزبد وزيت السمك، والأسماك الدهنية ويجدر الإشارة هنا إلى أن تعريض الجسم لأشعة الشمس يعمل على تكوين فيتامين د. ٣. فيتامين أ ويوجد في الدهون الحيوانية ومن أهم مصادره اللبن والزبد وصفار البيض، والحين، والكبد، والأسماك الدهنية، وزيت السمك، وهو مفيد جداً في نمو العظام ويؤثر على نشاط خلايا العظام، كما أن نقص فيتامين أ يؤدي إلى نقص المناعة وزيادة التعرض للإصابة بالميكروبات والتي تؤثر أيضاً في النمو وفي طول القامة. ٤. فيتامين د. وهو مهم جداً لنمو العظام ونشاط خلاياها حيث يؤدي إلى زيادة امتصاص الكالسيوم من المعدة.. ويوجد في منتجات الألبان والبيض والزبد وزيت السمك، والأسماك الدهنية ويجدر الإشارة هنا إلى أن تعريض الجسم لأشعة الشمس يعمل على تكوين فيتامين د. ٥. فيتامين أ ويوجد في الدهون الحيوانية ومن أهم مصادره اللبن والزبد وصفار البيض، والحين، والكبد، والأسماك الدهنية، وزيت السمك، وهو مفيد جداً في نمو العظام ويؤثر على نشاط خلايا العظام، كما أن نقص فيتامين أ يؤدي إلى نقص المناعة وزيادة التعرض للإصابة بالميكروبات والتي تؤثر أيضاً في النمو وفي طول القامة. ٦. اليود ويوجد في كثير من الأطعمة خاصة المستخرجة من البحار وهو عنصر أساسي لتكوين هرمونات الغدة الدرقية اللازمة لعمليات النمو ولتنظيم سرعة الاحتراق الداخلي بالجسم. ٧. الكالسيوم والنقص يؤدي نقصه إلى نقص نمو الطول. ٨. الفينسيوم وهو ينشط فيتامين (د) ويلعب دوراً مهماً في تصنيع البروتينات والأحماض النووية وكذلك العظام.

كمدات الخيار للقضاء على الهالات السوداء تحت العينين



ثبت علمياً أن قصر القامة في العائلات ليس سببه العوامل الوراثية فقط، وإنما يتدخل فيه بصفة أساسية سوء التغذية المزمن، إلى جانب بعض العوامل البيئية التي تتعرض لها الأسرة خلال أجيال متعاقبة. وتقول د. سحر علي إبراهيم زميلة طب الأطفال إن قصر القامة بسبب نقص بعض المغذيات يعتبر من أكثر المشاكل شيوعاً في العالم حيث يتعرض ٢٤٪ من أطفال العالم لنقص النمو في الطول، لذلك لا بد من الاهتمام بالمواد الغذائية اللازمة لنمو القامة بدءاً من الطفولة وهي متعددة ومنها البروتين الذي له أهميته القصوى في عمل هرمون النمو، ونقصه قد يتبعه نقص في عناصر غذائية أخرى مثل الحديد، والزنك، والنحاس، والكالسيوم، وفيتامين أ. وتنصح د. سحر بضرورة الاهتمام بالمواد الغذائية الأتية في غذاء الأطفال: ١- مغذيات الطاقة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية والدهنية مثل الحبوب والسكر والخبز والبطاطس والأرز والعسل والمربي والزيت والمسلي والزبد والقشدة، ونقصها يؤثر في هرمونات الغدة الدرقية كما

جمالك سيدتي
من مشاكل العيون الجمالية الشائعة خاصة لدى الفتيات اسوداد اسفل العينين او مايسمى الهالات السوداء وعلاج هذه المشاكل سهل ويكون بالداومة على عمل كمدات شرائح الخيار الطازج للعينين وذلك بتغميض العينين ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث تلامس الجلد المحيط بالعينين..يمكن عمل هذه الكمدات لدى الأسترخاء في ماء الحمام، كما ان هناك علاجات اخرى لهذه المشكلة ومنها:
-كمدات من عصير الخيار المضاف اليه بضع قطرات من عصير الليمون.

بيننا وبينكم:

الى أمي الراحلة .. امرأة على هيئة قلب

عذوبة الهلاكي
لأنك انت من أردت الكتابة عنه فقد تعطلت لغة الكلام وتوقف نبض القلم.. احتجت أياماً عديدة لأستعيد قدرتي على الأسماك بالقلم ولو لم يكن قلبي هو عكازي الذي اتكئ عليه في أسوأ أيامي لما عدت اليه.. اعذرتني يأمي فقد كنت رغم بساطة تعليمك تدركين مدى حبي للكتابة، وحين قلت لك يوماً انني كتبت عنك مقالا في عيد الأم، شعرت بحجم فرحتك ومن خجلك الكبير من امتداحي وتبجيلي لك.. كنت تمنحنينا كل شيء بعباءة لأحدود ويخجلك بسط

مانمنحه اياك... كم اني كان اعصيا على الوصف حين وجدت مقالتي ذاك بين مقتنياتك يا حبيبتي.. كان يرقد بين رسائل اشقائي وصورهم من الغربية.. كنت تودعين في صندوق مقتنياتك ذاك أهات وحسرات ودموع صامته على ابنائك الذين باعدت بينك وبينهم المسافات..كنت انا واحدة منهم رغم اننا نعيش في بلد واحد فالبعد بين الاحبة صار محسوسا حتى في البلد الواحد!! بعد رحيلهم، يكتشف الاحياء مايبخنه الاموات من أسرار حتى لو كانت صغيرة،