

## بيننا وبينكم

## "أخطب لبنتك!"

"قالت لها والدتها وكأنها تكشف عن سر خطير... فلان تقدم لخطبتك...". اضحكها الخبر ولم يكن امامها رد فعل غير الضحك لأن فلانا هذا اصغر منها بكثير ولا يحمل مثل شهادتها الجامعية أو يشغل مثل مركزها الوظيفي المتميز... فلان هذا لايملك من مؤهلات عدا كونه (خوش ولد) (ور شاغول) حسب وصف والدتها له... أهملت الموضوع ساخرة منه ومن اسلوب امها المشوق في نقل الخبر السعيد وكأنها تخشى من ضياع الفرصة الذهبية ان جرى اعلانها فوراً... هجة لاح خاطر في ذهن الفتاة التي تجاوزت السن القانونية للزواج من

## عدوية الهلاحي

## خطبة الأزواج

## "التجا تنتشر في

## المجتمعات

## الفقيرة غير

## القادرة على اعادة

## بناتها والمصالبة

## بتجهيز البنات

## للزواج فيصبح

## عبء الفتاة أكبر

## من عبء الولد

## وبالتالي يجد الآباء

## انفسهم مجبرين

## على البحث عن

## عرسان

## لبناتهم

## ان يتقدم بي العمر

## وتقل فرص زواجي... لم تعب الوالدة السيدة

## بكلام ابنتها وردت عليها ببرود قاتل: والدك

## يعرف مصطلحك أكثر... ثم ان فلانا لم يخلد

## والدك ورضي بك زوجة...!!!!

## من باب معرفة الصلحة الذي يتمسك به الآباء،

## بدأت تظهر في مجتمعنا العراقي بوادر ظاهرة

## خطبة الأزواج "التي تنتشر في المجتمعات

## الفقيرة غير القادرة على اعادة بناتها والمصالبة

## بتجهيز البنات للزواج فيصبح عبء الفتاة أكبر

## من عبء الولد وبالتالي يجد الآباء انفسهم

## مجبرين على البحث عن عرسان لبناتهم فكانوا

## يضعون صورهم لدى الخاطبات في السابق

## أوالاستعانة بالجارات والأقارب والأقارب

## ألحساء محاسن الفتاة المعنية لدى من ينفع

## كمريس لها... اما في المجتمع العراقي فقد

## احتفظت الفتاة بمكانتها ولم تتحول الى

## بضاعة عند الطلب بل واصل الأهل وضع

## الشروط التعجيزية احيانا امام العرسان حفظا

## لمكانة بناتهم، لكن الظروف الاخيرة أعجزت

## الأهل فيخطب الأب شابا أليمنته... بقول، لا بأس

## ببعض التنازلات من الفتاة في ما يخص المهر

## والطلبات وصفات الرجل البالغ فيها لتخفيف

## ثقل ظاهرة العنوسة اما ان يسلك الأهل طرقا

## تقلل من قيمة الفتاة العراقية -العريزة- دوما

## في نظر المجتمع أو تبخسها حقها في اختيار

## شريك الحياة أو الأقتناع به فلايمثل مصلحة

## للفتاة لذا يتعين على الأهل ان يضعوا في

## اعتبارهم دائما مصلحة بناتهم الحقيقية قبل

## محاولة التخلص من عبء "عنوستهن" كييفما

## اتفق ...

## وترطيبها ...

## ولاتقيد هذه الأقتعة في علاج

## البشرة وانما تنشطها وتجدها

## فقط ويساعد في ذلك تنظيف

## البشرة بين حين وآخر لأزالة

## .وعدم النوم بالمكياج الذي يسد

## مسام البشرة ..

## من السوائل والعناصر الطبيعية

## وشرب ما يوازي لتر ونصف من

## الماء يوميا، مع الأكتار من تناول

## الخضروات والفاكهة، فضلا عن

## عمل اقنعة التجميل الطبيعي

## كقناع الحليب او الليمون أو هرس

## الخيار، واضافة الليمون وماء

## الورد عليه لتغذية البشرة

## حذر خبراء مختصون من

## خطورة اقبال السيدات على

## تناول الأطعمة المتبلية الحارة مع

## وجود حالات امساك فهذا يعتبر

## أكبر عدو للبشرة اذ يفقدها

## بريقها ونضارتها ...

## وينصح الخبراء بتناول طعام

## صحي ومتوازن واستهلاك الكثير

## من السوائل والعناصر الطبيعية

## وشرب ما يوازي لتر ونصف من

## الماء يوميا، مع الأكتار من تناول

## الخضروات والفاكهة، فضلا عن

## عمل اقنعة التجميل الطبيعي

## كقناع الحليب او الليمون أو هرس

## الخيار، واضافة الليمون وماء

## الورد عليه لتغذية البشرة

## مراجعة مراكز الرعاية الصحية تقلل من انتشار هذه الظاهرة

## الولادات القيصرية ..سببها نفسي



من زوجته ان تلد طفلها الأول في المستشفى ويأت جميع محاولاته لأقتناع وسألناها ان كانت تحب الولادة في المستشفى ام تفضل الذهاب الى القابلة المأدونة فقالت : اشعر بالخوف لمجرد تفكيرى بالولادة لهذا تجديني افضل الذهاب للمستشفى حتى اكون أكثر اطمئنانا على صحتي وصحة الطفل ومهما كانت التكاليف ...! حدثتنا الدكتورة العزاوي عن رجل طلب

الأول ويبدو عليها القلق من الولادة...التقيناها في عيادة الطبيب النسائية وسألناها ان كانت تحب الولادة في المستشفى ام تفضل الذهاب الى القابلة المأدونة فقالت : اشعر بالخوف لمجرد تفكيرى بالولادة لهذا تجديني افضل الذهاب للمستشفى حتى اكون أكثر اطمئنانا على صحتي وصحة الطفل ومهما كانت التكاليف ...! حدثتنا الدكتورة العزاوي عن رجل طلب

ان اصبحت مسألة الحمل لدى النساء أكثر خطورة بسبب العدوان والحروب وهذه تظهر سلبيا بعد سنوات من انتهائها ولغرض تجنب تلك المشاكل وحتى تكون الأم في مأمن منها وتحظى بولادة طبيعية يتوجب عليها الالتزام بمراجعة الرعاية كل شهر لأنه وكما هو معروف ان الولادة القيصرية ذات تأثيرات كبيرة وخطرة على حياة الأم ... (سوى فلاح ) أمراة شابة تحمل طفلا

في السنوات الأخيرة ، انتشرت الولادات غير الطبيعية وارتفعت معدلاتها في مستشفيات عديدة... البعض يعزو السبب الى رغبة الطبيبات في كسب المال عن طريق تفضيل العمليات القيصرية على الولادات الطبيعية واجرائها بالطبع في المستشفيات الخاصة ، لكن الواقع الذي نعيشه يطرح سببا آخر فالنساء الحوامل يعانين من حالات نفسية معقدة بسبب الخوف ومتاعب الحياة الشاقة اضافة الى المتاعب الصحية وسوء الحالة المادية وقلة التغذية واصابة الأمهات بالتالي بفقر الدم أو بارتفاع ضغط الدم وعدم قدرتهن على الولادة بشكل طبيعي... عن هذا الموضوع تقول الطبيبة النسائية (احلام علي) :

تبلغ نسبة الولادات المنتهية بعمليات قيصرية ٢٥٪ في العالم بشكل عام ، وقد ازدادت هذه النسبة لدينا بشكل واضح بسبب ارتفاع ضغط الدم اي تسمم الحمل وسوء الحالة النفسية للأم الحامل او الاسقاطات المتكررة التي زادت نتيجة الظروف الأخيرة وهذه تصود بالتالي الى اجراء تداخل جراحي اكثر من حدوث ولادة طبيعية لدى الأم المتزوجة حديثا اضافة الى عامل التأخير في اكتمال الوضع فالوقت الطبيعي لحصول هذه الحالة هو ١٢ ساعة فاذا تمكنت الأم خلال هذا التوقيت من وضع طفلها الأول كانت ولادتها طبيعية أما اذا تحطت ال١٢ ساعة نضطر وحفاظا على صحة

## برامج لمساعدة المرأة العاملة على التخلص من ارهاق العمل



الأجراءات لتجاوز الأرهاق في العمل منها برامج غذائية محددة وممارسة للرياضة وخصوصا تمارين التنفس العميق والأكتار من تناول السوائل والمعالجون النفسانيون جملة من

العلاقات العامة او الرغبة الملحة في شرب الماء ، وقد تبدو هذه الأعراض عابرة لكنها ذات اهمية عظيمة لغرض التوصل الى التشخيص المثالي...ويقترح الأطباء العامون والمعالجون النفسانيون جملة من

انفسهن وقد فقدن كميات هائلة من الطاقة ماقد يشكل تهديدا حقيقيا لتوازنهن النفسي ، فتظهر عليهن مشكلات واعراض التوتر والأرهاق ومظاهر الألام والأوجاع الجسدية والنفسية...وبما ان المرأة من هذا النوع تجد نفسها قد بلغت حدا بالغا من الأعياء ، فأنها تصبح عرضة للوقوع في دوامة الجري وراء الزمن وتتناهب نوبات تقريع للذات لفقدان الكثير من فرص الحياة ، وقد يأتي هذا التقريع من شعورها المتنامي ، ان كانت زوجة واما ، بأنها أهملت ماكان يتعين عليها تقديمه لعائلتها من مشاعر واحتضان عاطفي ، لذا نجدتها تحت ضغط ابسط عمل مرهق ، مع زيادة ملحوظة في وزن الجسم وقد لايجدي تناول الفيتامينات نفعا لتقليل من شأن حالة الأرهاق المزمن ، لأن التعب يتعلق بنوع من التوتر يجعل الأرهاق مزمنا ، لذا يتوجب استشارة طبيب اخص اذا كان مقترنا بمشاكل اخرى مثل فقدان الشهية أو تدهور

عن طريق تغيير انماط التغذية واسلوب التنفس ، يمكن التغلب على مشاعر الأرهاق والتعب المزمّن لدى النساء العاملات...والمرأة العاملة محكوم عليها بانجاز اعمال مضاعفة ، واطافة الى ادائها لوظيفتها العمومية لاتتخلى المرأة العاملة سواء كانت عريضا ام متزوجة عن الأهتمام بشؤون منزلها حال عودتها من العمل ، ففي ذلك تحقيق لأنوثتها...غير انه ، ويمرور السنوات فأن الكثيرات من ذوات الحرص الشديد على اداء الواجبات وذوات القلوب المرهفة والحساسية والحريصات على تأمين أفضل تواصل مع الآخرين ، سيجدن



## التوابل..أخطر عدو للبشرة

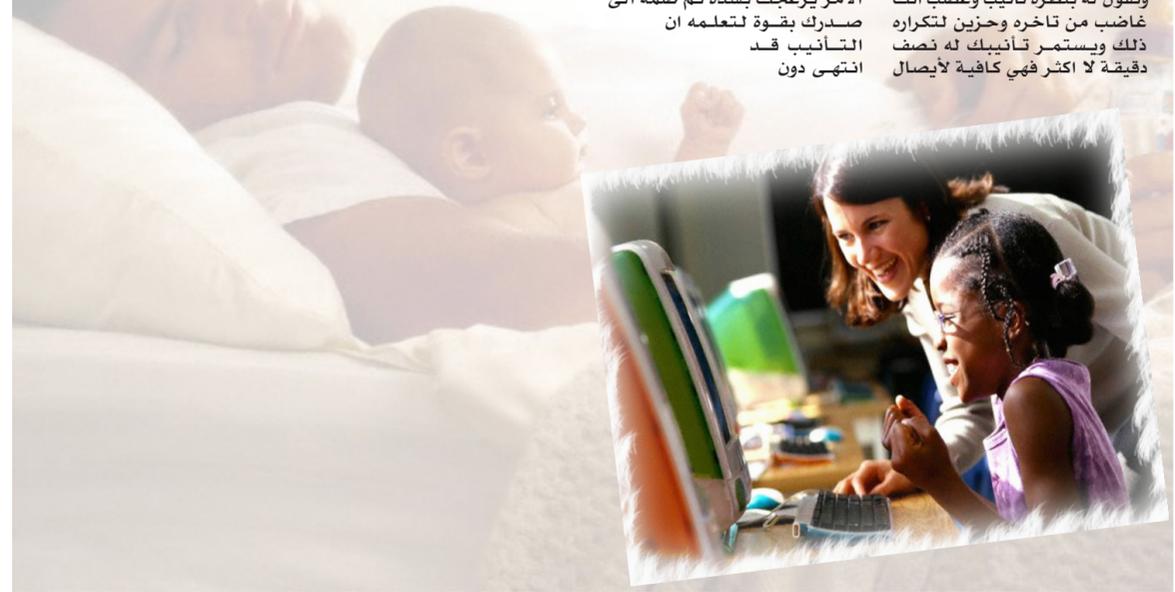
## تربية الأبنناء...في دقيقة واحدة

ك اذا قام بعمل يستحق المديح وان لايستغرق ذلك اكثر من دقيقة فهذه الدقيقة ستجعله يشعر بالرضا ويتذكرها طوال حياته ...

ان تذكر له ذلك ، وهكذا فانك قمت بتوبيخ طفلك بأسرع وقت ممكن وحددت له مافعل وعبرت عن شعورك بالغضب تجاه مافعله...اما النصف الآخر من الدقيقة ففيه لحظات هدوء ومحبة ومنح للثقة ..ومن الضروري امتداح طفل

شعورك اليه وهو ماسيجعله يشعر بالضيق ويحاول الدفاع عن نفسه وقد يكرهك في تلك اللحظة فلا احد يحب التآنيب ، لذا استغل نصف الدقيقة الآخر في ايصال حيك له بان تقول له انه شخص طيب وانك تحبه ولكنك غير راض عن سلوكه تلك الليلة ، وان هذا الأمر يزعجك بشدة ثم ضمه الى صدرك بقوة لتعلمه ان التآنيب قد انتهى دون

اسلوب الدقيقة الواحدة ، اسلوب حديث في تربية الأبناء ، فإذا كنت تعاني من تدر ابناك ، فحاول تطبيق هذا الأسلوب ، فاذا جاء ابنك متاخرا الى البيت ، وكرر تاخره خلال الأسبوع وارتد ان تظهر له عدم رضاك عن تاخره فعليك ان تنظر الى عينيه مباشرة وتقول له بنظرة تآنيب وغضب انك غاضب من تاخره وحزين لتكراره ذلك ويستمر تآنيبك له نصف دقيقة لا اكثر فهي كافية ليواصل



## صحة الأسرة:

- ماذا تفعلين حين يصاب ولدك ب" جدرى الماء ؟  
عليك اتباع اجراءات صحية بسيطة للتعجيل بشفاء ولدك من مرض جدرى الماء الذي يصيب الأولاد عادة حتى لو أخذوا لقاحهم...من هذه الإجراءات :  
❖حمام قصير بالصابون مع التنظيف والتشفيف ...  
❖وضع مستحضر معقم غير ملون على الجروح ...  
❖تجنب المراهم التي تسبب الألتقاع ، وعدم استعمال بودرة الأطفال ( تالك ) التي قد تسبب اجزائها المتجمعة والمتراكمة تضاعف الفقاعات في الجلد ...  
❖ارتداء الملابس الخفيفة المصنوعة من القطن ...  
❖ تقصير الأظافر واستعمال مضاد للهستامين مناسباً للعمر لتقليل شدة الحكة ❖ عند الإصابة بالحمى ، يسمح بتناول الأدوية المضادة لارتفاع الحرارة ...