

يوم في حياة امرأة عراقية ميسون الدمولوجي



بغداد / إيتاس طارق

أصبح مبعراً كل يوم وذهب إلى المطبخ لعمل فنانج قهوة أفضل احتساءه وأنا أتصفح مواقع الانترنت التي ابداءها بفتح البريد الالكتروني الخاص ومن ثم اقرأ المقالات المنشورة على موقع كتاتبا بعد ذلك ابد بتحضير الحقيبة الخاصة والتي تضم الأوراق التي تحوي جدول الأعمال في مجلس النواب او حركة الوفاق ومن ثم اصعد الى السيارة التي تقطن الى مكان العمل المحدد في ذلك اليوم واكون قد حضرت فكرة معينة لطرحها في البرلمان .

في الساعة الرابعة عصرا اعود الى منزلي وأتناول وجبة الغذاء بصحبة عائلتي ومن ثم اجلس امام شاشة الكمبيوتر لنصف البريد أيضا او احد موعد لقاءات عمل وأجيب على الهاتف النقال، أجد نفسي دائما أحب القراءة والبيد عن الضوضاء وعندما أقرأ أجدني اكره الفقر والتفارق وأتمنى ان ينتهي العناء للكثيرين فالكثير من الروايات تحمل بين اسطرها معاناة وتضحيات الكثير من الفقراء من اجل الحصول على لقمة العيش والحرية .

اذا كان لي وقت أحب التجوال بالسيارة في منطقة الاعظمية وشارع المتنبي أحب ليل بغداد والسكون والهدوء أحب كورنيش الاعظمية كثيرا لأنها المنطقة التي تربيت وعشت أحلى أيام حياتي فيها . وعندما يأتي الليل أحب مشاهدة التلفاز ومشاهدة الأخبار وساحة التحرير وان اهتف وأطالب بحق المرأة العراقية.

رأيه يتعلق بحقيقة أن المجتمعات العربية مجتمعات بطريكية أيوية تميل إلى حصر دور المرأة وتقييد عملها في مجالات محدودة، وبالمقابل تعطي هذه المجتمعات للذكر النفوذ والقيمة والاعتبار. ويذكر عبد الواحد أنه من منطلق "الحفاظ على شرف العائلة"،

توضع المحاذير الاجتماعية على المرأة التي يعتبر سلوكها الجنسي معيار شرف العائلة، ويخشه نهان العائلة بأكملها".

وحسب رأي الدكتور عبد الواحد فإن فكرة منع الفتاة من السفر للدراسة في الخارج بمفردها ترتبط بمقولة شائعة مفادها "أن نهاية البنت إلى بيت زوجها" من منطلق أن البنت ستزوج وتذهب إلى بيت زوجها، لكن عبد الواحد يرى أيضا في هذا السياق بأن أغلب العائلات التي توافق على سفر بناتها بمفردهن تتمتع بمستوى حياة وبدخل عالية، إضافة إلى أن لديها ثقة عالية جدا ببناتها.

وهذا ما ينطبق على عائلة أبو حنان المكونة إلى جانب الأبوين من خمس بنات، ثلاث منهن واحدة تدرس في الخارج بتأييد منه، وفي رده على سؤالنا، وهو صاحب محل، عن سبب تأييده لدراسة بنته في الخارج، أجاب بأن حق البنت في التعليم لا يقل إطلافا عن حق الشاب، لأن في التعليم حماية لها وضمان لمستقبلها، ويتساءل، "ماذا أفق في طريق حصولهن على مستوى متميز من التعليم؟ بما أنهن يمتلكن الشخصية القوية والأخلاق العالية، بالإضافة إلى أنهن قادرات على حماية أنفسهن".

على أرض الواقع تشير تجارب الكثير من الفتيات إلى أن المرأة قادرة على تدبير أمورهما بشكل لا يقل عن قدرة الرجل. وهذا ما تؤكد عليه طالبة الفلسطينية سارة التي تدرس في إحدى الجامعات الألمانية. وترى سارة بان الغربية علمتها أشياء كثيرة في مقدمتها الاعتماد على نفسها في تدبير شؤونها بدل الاعتماد على الآخرين، وعن تجربتها في الدراسة سواء في العراق او الخارج، قالت الطالبة ساهي محمود، طالبة الدراسات عليا في الجامعة المستنصرية، بأنها تجربة جيدة توسع من مدارك الفتاة وتساعد في التعرف على الثقافات المختلفة وتحمل المسؤولية.

عن دويشه قبيله



سفر الفتاة لوحدها، بأن هنالك أيضا فتاوى أجازت شرعا سفر الفتاة بمفردها للضرورة، كضرورة التعليم مثلا، ويؤيد الراوي فكرة سفر الفتاة لطب العلم، إن كانت أهلا للثقة والمسؤولية المعطاة لها، معلقا "لا أجد في سفرها عيب ولا حرام، لأن السفر أصبح أيسر من ذي قبل، كما أن وسائل الاتصالات ساهمت كثيرا في تقريب المسافات وتخفيف القلق على الشخص البعيد"، ويضيف: "هي لن تسافر على جمل".

وفي تفسير موقف المجتمع العراقي من سفر الفتاة بمفردها، سواء للعمل أو للدراسة، تقول الاختصاصية في علم الاجتماع سناء عبد الصاحب: "بأن الأمر يعتمد بالدرجة الأولى على الفئة الاجتماعية التي تنتمي إليها أسرة الفتاة"، فالفتيات أو العائلات المتعلمة عموما تثقل سفره الفتاة ولكنها تضع بعض الشروط لذلك، فالمجتمع العراقي مجتمع محافظ والتقاليد المتوارثة تلعب دورا كبيرا فيه، ولكن برغم ذلك فإن التشريعات الجديدة أعطت حرية للمرأة في ممارسة نشاطها سواء في العمل والتعبير ورأينا نساء وفتيات تولد مناصب في البرلمان وفي مؤسسات الدولة كافة، لاسيما وان الغشاة العراقية تملك الشخصية القوية وسعة الأفق، كما أن سفر

الفتاة للعلم والدراسة يعتبر نوعاً من تحقيق الذات والنجاح. ويذكر الدكتور، وعلى غير ذلك يرفض أبناء الفئات الفقيرة وأصحاب الدخل المحدود عموما فكرة اغتراب المرأة بمفردها رفضا قاطعا، حسب الدكتور مهند قادر اختصاص علم نفس ويأتي هذا الرفض تحت مسميات العيب والشرف وضرورة مراقبة المرأة في السفر . ويشير قادر أن العائلات المنتمية لهذه الطبقة في الغالب، تعاني من ضيق الأفق والتمسك بعادات وتقاليد تصطهد النساء وتحاول حصر حرياتهن. وكمثال حسي، التقينا بفاضل عبد المحسن، وهو أب لطفلتين، يرى انه من المستحيل ان يقوم بإرسال واحدة من بناته لوحدها من اجل الدراسة في الخارج، والسبب يعود حسب رأيه إلى المفريات التي تقدمها الحرية للفتاة، وهي بعيدة عن أهلها، ويضيف "المرأة عاطفية بطبيعتها ومن الممكن أن تكون فريسة سهلة للطامعين". أما عن موقف أبناء الفئات الوسطى فيرى الدكتور مهند بأنهم "بين البيتين".

من ناحية أخرى يعتبر الدكتور علي عبد الواحد أستاذ علم الاجتماع إن الموقف من سفر الفتاة بمفردها لا يرتبط بالضرورة بالفتاة الاجتماعية التي تنتمي إليها، فالأمر حسب

هل تسمح العائلة بسفر الفتاة لوحدها ؟

البعض فسره بالخوف عليها . وآخرون قالوا إنها جزء من النظرة القاصرة للنساء

بغداد/ وكالات

عندما تحدثنا في هذه الموضوع مع بعض العوائل اتسعت أحسق الجميع، فيما حدثتنا فائن حميد انها تعرضت إلى مضايقات ورفض من عائلتها، فقد حاولت أن تكتمت اوراق سفرها الى عمان للمشاركة في دورة تدريبية إقامتها احدى منظمات الأمم المتحدة، لكنها ما ان تحدثت في الموضوع حتى تغيرت ملامح الأهل وبيتت علامات التعجب بادية على وجوههم، ان كيف يمكن لفتاة ان تسافر لوحدها، وماذا ستقول الناس عنا، فيما البعض من اقاربي سخروا من الفكرة وأول سؤال طرحوه عليها بتكرار ممل واستغراب، "هل ستسافرين بمفردها؟".

تمثل أسرة فائن فتاة اجتماعية متوسطة لا تميل عموما إلى تفهم فكرة سفر الفتاة بمفردها، وان القلق يساورهم على مصير ابنتهم، كبير عليها، حتى ان شقيقها الأكبر رفض مجرد مناقشة الموضوع معه قائلا بحددة "سفر الفتاة من دون محرم، حرام حسب الفلتا وى الدينة، يا ما قبل يقول حامد الراوي مهندس ردا على تحريم

فكرة سفر الفتاه بمفردها لازالت تتارجح بين المؤيد والرافض رغم ان الفكرة بحد ذاتها تواجه معارضة القسم الأكبر من شرائح المجتمع العراقي، ففي الوقت الذي تتقبل فيه بعض العائلات هذه الفكرة لإيمانها بحرية وقدرة الفتاة على مواجهة المشاكل عموما، فإن فئات أخرى كثيرة تعارضها تحت مسميات كثيرة أبرزها الشرف والسمة والخوف عليها.



الفيس بوك خطريهدد العلاقات الزوجية



مواقع التواصل، لكن المشكلة أنها جعلت حدوث هذا النوع من العلاقات سهلا. المختصون النفسيون يرون أن هناك أشخاصا لديهم القابلية التي تؤهلهم للتورط في هذه العلاقات المنوعة، والشيء الخطير أن كثيرا من الأزواج الذين يتفوقون أن لديهم هذه القابلية قابلون فعلا للوقوع في هذا النوع من العلاقات.

ليس من الضروري أن يكون الزواج أو العلاقة بالشريك سيئة حتى يشعر الشخص بعدم الإشباع أو الرضا عن العلاقة، لذلك تقول إحدى المختصات في شؤون العلاقات الزوجية إن الجملة التي دأب هؤلاء على قولها عندما كانوا يأتون إليها لاستشارتها في كيفية إصلاح علاقاتهم الزوجية هي: (لا أدري كيف حدث هذا؟ كنت أظن أننا بخير، كيف تورطت بهذا؟).

أحد الرجال كتب يوما «زواجي في خطر لأنني قلت لنفسي ان ما يحدث مجرد غزل بريء. الآن أنا أدفع الثمن»، وإحدى الزوجات كتبت «كل مواقع التواصل الاجتماعي مكان قد يجد فيه الشخص المتزوج نفسه في مشكلة». وهناك زوجة أخرى قالت (مفتاح النجاة هو الحذر من الخطر وألا يقول الشخص لنفسه لا يمكن أن يحدث معي هذا، كل العلاقات بدأت بريئة لكنها تطورت. الاحتياجات التي لم يؤمنها الزواج يظهر شخص ما يسبغها في هذه المواقع).

كيفية يستطيع الشخص أن يتأكد أنه لن يتخطى الخط الأحمر في علاقاته على أي شبكة من شبكات التواصل الاجتماعي؟

– أولا: يجب أن تعمل على حياتك الزوجية ولا تأخذها على أنها شيء مضمون، فحتى الزواجات الناجحة قد تصبح مهددة بعد سنوات بسبب الملل أو الشعور بالوحدة أو الرغبة في حياة أكثر بساطة، أو الشوق للرومانسية، أو ربما حتى مجرد الفضول في تجربة شيء جديد.

كل ستة أشهر على الأقل يجب أن يفعل الزوجان معا شيئا يقوي علاقتهما كالذهاب في إجازة من دون الأولاد على سبيل المثال.

يبدو أن شبكات التواصل الاجتماعي لم تعد خطرا على بعض الحكومات التي تعتبرها تهديدا لها، بل أصبحت أيضا تهدد الحياة الزوجية لبعض المتعاملين معها، وأهمها الفيسبوك.

من الجميل بالطبع أن هذه الشبكات يمكننا من العثور على أصدقائنا القدامى وجعلتنا أيضا نتعرف على أصدقاء جدد، لكن الخطر هو التورط العاطفي مع أي من هؤلاء، فكل من بيوت الزوجية حول العالم أصبحت في خطر بسبب ذلك.

مواقع الاتصال هذه ليست شيئا حسنا أو سيئا، لكنها مجرد أداة تواصل يجب ألا يسبب استخدام الشريك لها خوفا لدى الشريك الآخر. المشكلة هي عندما تجيش العواطف بشكل غير مقبول تجاه شخص على الإنترنت. هذا ليس خطأ من صمم هذه الشبكة



وبأسرتي من اجل علاقات سبق أن فسلت. زوجتي هي أفضل شريك لي في حياتي. كنت ممن يعانون علاقة زوجية متصدعة أو ليس لديك قدرة على ضبط نفسك فالأفضل ألا تلعب بنار المواقع الاجتماعية حتى لا تحرقك. فهذا قد يكون بحثا عن المتاعب وتأكد أن المتاعب غالبا تجد من يبحثون عنها.

– ثالثا: كن إيجابيا وصادقا تماما مع شريكك، وفي كل شيء. فإذا سالك عن الشخص الذي يأخذ وقتا منك في الرد على رسائله أو الحديث معه عبر الماسنجر، لا تخترع إجابات غير صحيحة أو تقول لا أحد. كن صادقا معه بخصوص الشخص الذي تتحدث إليه. بمعنى اخر لا تعزل شريكك عن عالمك في شبكات التواصل الاجتماعي. – رابعا: كن صادقا مع نفسك حول نقاط ضعفك وقوتك. أحد الأزواج قال «أنا صديق على الفيسبوك لامرأتين خضت معهما سابقا تجارب عاطفية. زواجي ليس رائعا لكنه هو العلاقة التي أنتمى إليها وأريدها أن تستمر، لذلك لن أخاطب به

خطوات لمنع الخطر

كيف يستطيع الشخص أن يتأكد أنه لن يتخطى الخط الأحمر في علاقاته على أي شبكة من شبكات التواصل الاجتماعي؟

– أولا: يجب أن تعمل على حياتك الزوجية ولا تأخذها على أنها شيء مضمون، فحتى الزواجات الناجحة قد تصبح مهددة بعد سنوات بسبب الملل أو الشعور بالوحدة أو الرغبة في حياة أكثر بساطة، أو الشوق للرومانسية، أو ربما حتى مجرد الفضول في تجربة شيء جديد.

كل ستة أشهر على الأقل يجب أن يفعل الزوجان معا شيئا يقوي علاقتهما كالذهاب في إجازة من دون الأولاد على سبيل المثال.

كُن صادقا

– ثالثا: كن إيجابيا وصادقا تماما مع شريكك، وفي كل شيء. فإذا سالك عن الشخص الذي يأخذ وقتا منك في الرد على رسائله أو الحديث معه عبر الماسنجر، لا تخترع إجابات غير صحيحة أو تقول لا أحد. كن صادقا معه بخصوص الشخص الذي تتحدث إليه. بمعنى اخر لا تعزل شريكك عن عالمك في شبكات التواصل الاجتماعي. – رابعا: كن صادقا مع نفسك حول نقاط ضعفك وقوتك. أحد الأزواج قال «أنا صديق على الفيسبوك لامرأتين خضت معهما سابقا تجارب عاطفية. زواجي ليس رائعا لكنه هو العلاقة التي أنتمى إليها وأريدها أن تستمر، لذلك لن أخاطب به



مستحضرات طبيعية لجمال أكثر

نشد وجهك
نصيحتنا الجمالية: قناع يشد الوجه بلب العنب. الوصفة: اقطعي حبات العنب (4 حبات كبيرة و 8 حبات صغيرة) إلى نصفين، قشريها وأزيلي البذور. اهرسي اللب للحصول على عجينة وانشريها على وجهك، مع تجنب محيط العينين والغم. اتركي هذا القناع لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. اغسلي وجهك بالماء الفاتر، وجففي بشرتك عن طريق الربت ثم ضعي كريمك المرطب المعتاد.

لاضاءة لاحتساكك
نصيحتنا الجمالية: وصفة تضيء ابيضتاك بالفراولة. الوصفة: ستحتاجين إلى فراولة ناضجة ونصف ملعقة صغيرة من بيكر بونات الصودا. اهرسي بعناية الفراولة وامزجي معها بيكر بونات الصودا. وبمساعدة فرشاة أسنان ناعمة، انشري المزيج على أسنانك. ثم اتركيه (5) دقائق. نظفي أسنانك بعناية لإزالة الخليط وغسليها جيدا بالماء.

لتخلصي من القشرة
نصيحتنا الجمالية: علاج مضاد للقشرة بعصير التفاح. الوصفة: كيلو غرام واحد من التفاح الطازج أو 600 مل من عصير التفاح في زجاجة (دون سكر مضاف)، و 10 مل من المياه المعدنية، و 125 مل من خل التفاح، و 5 نقاط من زيت شجرة الشاي الأساسي، ونقطتين من زيت اللافندر الأساسي. حولي التفاح إلى عصير أو خذي العصير في الزجاجة واخلطي العصير مع الماء. أضيفي خل التفاح والزيتون الأساسية. نقطة نقطة. ثم اخفقي المزيج. وبعد غسل وشطف الشعر، استخدمي ذا المزيج في الغسلة الأخيرة بالماء. وخلافا لما تعتقد، لا يصبح الشعر لزجا.

لإخفاء الرؤوس السوداء
نصيحتنا الجمالية: قناع بالبطاطم. الوصفة: قطعي البطاطم إلى شرائح سمكية، واجعلي بعض الشرائح رقيقة جدا أو بشكل يناسب تغطية الأنف وبقية أجزاء الوجه. استلقي وضعي الشرائح على وجهك. اتركيها لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. اشطفي وجهك جيدا بالماء الفاتر، ثم جففيه عن طريق الربت. بعد وضع القناع، لا تضعي الكريم المرطب على المنطقة الوسطية من الوجه: فهذا يعد ملعا للمسامات.

معدنية أعلى في العظام في مختلف أنحاء الجسم مقارنة بالوراثي تناولن بواء وهما. فضلا عن ذلك تظهر الأبحاث في جامعة هارفرد ان الجين يمتاز بمعدلات كالسيوم عالية تختلف باختلاف أنواعه، فكل 28 غراما من الجين المائع يحتوي على 23 مليلغراما من الكالسيوم. لكن الكمية نفسها من جينة الشيدر تتوافر فيها 204 مليلغرامات.

اللحم الأحمر بيري
لطالما ربط اللحم الأحمر بأمراض القلب والسرطان وغيرها من المشاكل الصحية. الا ان الباحثين يقولون ان اللحوم قليلة الدهون قد تفيد الصحة. وحسيما نكرت الجمعية الأميركية

ظن العلماء سابقا أن من الضروري تناول البيض باعتدال بسبب كميات الكوليسترول الكبيرة التي يحتوي عليها. أما اليوم فاكتشفوا أن تأثيره في مستوى الكوليسترول في جسمنا ضئيل جدا. كذلك اتضح ان تناول الشوكولاتة باعتدال مفيدة للصحة. حتى الأغذية الأكثر ضررا، مثل اللحم الأحمر والزبدة والجبن، تتمتع ببعض الفوائد. أعاد العلماء النظر في الأطعمة الدهنية، وتوصلوا إلى أن معظمها يتمتع بفوائد صحية كثيرة بعد ان كانوا ينصحون بتجنبها. حتى انهم أصبحوا يشجعون على تناول الاسماك الدهنية وغيرها. كذلك شهدنا اخيرا تغييرا كبيرا في المواقف الصحية من الشوكولاتة، إذ اظهرت الأبحاث انها تتمتع بفوائد تخفف مشاكل صحية كثيرة، من الكآبة إلى ارتفاع ضغط الدم.

الجين غني بالكالسيوم
يؤكد الباحثون ان الجين يفيد نمو العظام لدى الفتيات أكثر من المكملات الغذائية الغنية بالكالسيوم. فقد طلبوا من منثتي فتاة تناول الجين، الكالسيوم، الفيتامين D وبواء وهمي، وبعد التجارب، خضعت الفتيات لعمليات مسح، فوجد الباحثون من جامعة يفاستاكالا في فلندا ان المجموعة التي تناولت الجين اخترت التغييرات الأبرز في عظم الساق الأكبر. مقارنة بالمجموعات الأخرى. كذلك تتمتع هذه المجموعة بكثافة

معدتة قادات خاطئة عن الأغذية

إعداد/ هتاء قاسم

للحمية الغذائية اكبر منظمة عالمية للمتخصصين في مجال الأطعمة والغذاء: (اللحم الأحمر غني بالحديد والزنك والبروتين والفيتامينات B6 و B12 والحامض النيكوتيني).

القهوة حماية من السرطان

يحمي شرب القهوة الشباب من سرطان الثدي، فقد تبين ان خطر الإصابة بهذا الداء انخفض بنسبة 40% من حالة النساء قبل سن اليأس اللواتي شربن أكثر من اربعة فناجين من القهوة يوميا، بحسب الباحثين في معهد روزويل بارك للسرطان في نيويورك. وتشير هذه الاكتشافات

البيض والكوليسترول

كان خبراء الصحة يتشددون على عدم تناول أكثر من ثلاث بيضات أسبوعيا. فقد سادت النظريات حول ان الكثير من البيض يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. لكن الأبحاث الراهنة في النشرة الغذائية الصادرة عن المؤسسة البريطانية للغذاء تظهر ان الكوليسترول في البيض يترك تأثيرا ضئيلا وغير مهم على الكوليسترول في الدم. كذلك كشفت أبحاث أخرى ان للبيض تأثيرات إيجابية في الصحة. فقد وجد باحثو جامعة ميتشيجان ان البيض الكامل يزيد الجسم بالفيتامينات والأملاح الضرورية كلها تقريبا، باستثناء الفيتامين C. فببإض البيض يحتوي على فيتامينات A، D، E، K ويرتبط البيض أيضا بتراجع خطر الإصابة بالتنكس البقعي macular degeneration. ويعتبر البيض أيضا مصدرا غنيا باليود والكولين.

