

# الأطفال يجلبون السعادة للأهل .. لاحقاً

## للأهل .. لاحقاً

### "يوي أي"

أظهرت دراسة جديدة أن إنجاب المزيد من الأطفال يجعل الأزواج الشباب غير سعداء في البداية، لكن العائلات الكبيرة تجلب لأهل السعادة لاحقاً في منتصف العمر والشيخوخة. ونكر موقع "لايف ساينس" الأميركي أن الباحثين في معهد "ماكس بلانك" للبحث الديموغرافي في ألمانيا وجدوا أن الأهل في عمر أقل من الثلاثين يشعرون بعدم السعادة مع ولادة كل طفل لهم، فيما يصبح الأهل في عمر الأربعين الذين أنجبوا بين طفل وثلاثة سعداء أكثر من الأزواج الذين لم ينجبوا.

ويشعر الأهل في عمر الخمسين بالسعادة أكثر من الأزواج الذين لم ينجبوا، بغض النظر عن عدد أطفالهم.

وكانت دراسة سابقة وجدت أن تربية الأطفال قد تكون قاسية نفسياً على الأهل، لكن الدراسة الحالية أظهرت أنه مع نمو الأطفال فإن عدم السعادة يتبدد.

وتبين أنه كلما كان للأهل الذين تخطى عمرهم الأربعين عاماً أطفال أكثر فإنهم يشعرون بالسعادة أكثر.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة ميكو ميرسكيل إن "الأطفال قد يكونون استمرازا طويلا للأهل للسعادة". وقد شملت الدراسة أكثر من ٢٠٠ ألف امرأة ورجل في ٨٦ بلدا بينها الولايات المتحدة والصين بين العامين ١٩٨١ و٢٠٠٥.



### بغداد/المدى

تُعد ظاهرة العنف ضد المرأة لكونها أنثى، ظاهرة عالمية تعاني منها المرأة في كل مكان وأينما كانت، وإن اختلفت أشكالها. وعلى الرغم من الانتشار الواسع لهذه الظاهرة إلا أنها لم تحظ بالاهتمام الكافي إلا مؤخرا حيث بدأت الحركة النسوية العالمية تُؤكّد أهمية ربط قضايا حقوق المرأة بقضايا حقوق الإنسان واعتبار العنف ضد المرأة انتهاكا صارخا لحقوقها الأساسية. وفي محاولة لتسليط الضوء على هذه الظاهرة، واستخدام الوسائل الممكنة كافة للقضاء عليها، فإن هناك حملة عالمية تقام سنويا منذ عام ١٩٩١ وتجري فعالياتها باعتباره يوم ١٠/١١-٢٥ من كل عام. وتم اختيار تلك الأيام بالتحديد باعتبار يوم ١١-٢٥ هو يوم عالمي لمناهضة أشكال العنف ضد المرأة.

منظمة الهجرة تطلب بوضع حد للعنف ضد النساء:

طالبت منظمة الهجرة العالمية بوقف أعمال العنف ضد النساء المهاجرات وأنواع العنف الوحشي.

وأكدت أن هذه الأعمال تمثل أبشع أنواع العنف الوحشي.

وأضافت في بيان لها إن عملية الاتجار بالنساء أصبحت واحدة من أكبر العمليات الإجرامية في العالم. وأكدت أن مثل هذه التجارة تتطلب رد فعل منسقا وقويا من جانب المجتمع الدولي ويجب أن يشمل ذلك تقديم تشريعات وسياسات تهدف إلى تقديم مرتكبي هذه التجارة إلى العدالة ومعاقبتهم وتقديم الحماية إلى الضحايا ومساعدتهم أيضا. وقالت أن نصف عدد إجمالي المهاجرين في العالم وعددهم ١٧٥

### بغداد/المدى

مليون مهاجرهم من النساء. وأشار الباحثون إلى أنهم وجدوا أن ضحايا العنف أكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية من بينها الألم المزمن وسوء استخدام العقاقير والكحول والاعتكاش ومحاولات الانتحار.

وقالت ميغان غوتيمويلر التي ساهمت في كتابة التقرير والباحثة في جامعة جون هوبكنز يمكن إرجاع عدد كبير من مشكلات النساء الصحية حول العالم لبعض أشكال العنف وأكثر ما كان يعتقد.

واستند التقرير إلى بيانات جمعت من أكثر من ٥٠٠ دراسة مستقلة أجريت حول العالم.

وتشابهت كثيرا خبرات العنف الذي تعرضت له النساء في بلاد العالم الثالث مثل زيمبابوي وكينيا مع دول غنية مثل الولايات المتحدة.

وقال الباحث في الجامعة لوري هيس: اللغة التي تستخدمها النساء لوصف العنف ومخاوفهن والأعداء التي يقدمها الرجال متشابهة بصورة مذهلة. وفي كل الدول التي أجريت فيها دراسات ما زال الضحية هو من يلقي عليه باللوم.

والغالبية العظمى من الانتهاكات التي تتعرض لها النساء تأتي من أزواجهن أو نكحوا آخرين من العائلة.

وقال هيس من دون استثناء، تأتي مخاطر تعرض النساء للعنف ليس من النساء قلن إن أول نشاط جنسي يعرفونهن عادة يكونون نكحوا من العائلة أو نكحوا.

ونكسر التقرير أن عددا من المهاجرين في العالم وعددهم ١٧٥

### بغداد/المدى

العوامل تسهم في ارتكاب أعمال العنف مثل الفقر والثقافات التي يهيمن عليها الرجال والمعتقدات بأن العنف والرجولة متلازمان.

وحذر تقرير دولي صدر أخيرا من العواقب الوخيمة للعنف الذي يمارس على النساء في العالم، والتي تصل إلى حد القتل. واستنادا إلى بيانات جديدة فإن حوالي نصف النساء اللاتي يتم قتلهن؛ يُقتلن على يد زوج أو صديق حالي أو سابق.

وتوضح منظمة الصحة العالمية في رصدها لهذه الظاهرة أن العنف هو سبب وفاة سبعة في المئة من جميع النساء اللاتي يمسن ما بين سن الخامسة عشرة والرابعة والأربعين في جميع أنحاء العالم.

وفي تقرير لها تشير المنظمة إلى أن العنف ضد النساء يرتبط، علاوة على إهلاكه وتدمير حياة مئات الآلاف من البشر، بعدد من الأوضاع الأنيبة والطويلة الأمد، بما فيها الإصابات الجسدية، ومجموعة الآلام المستمرة المزمنة، والكآبة، والتصرفات الانتحارية. كما يمكن أن يؤثر

عنف شريك الحياة على قدرة المرأة على كسب الرزق، وتأديتها لعملها، وقدرتها على الاحتفاظ بوظيفتها. وأظهر التقرير الصادر عن المنظمة الدولية أيضا أن ٦٩ ٪ من النساء والرجال، والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

وقد أبرز التقرير ويضئ التقرير إلى الاستنتاج بأن النساء أكثر عرضة لإساءة شركاء حياتهن اللذين في المجتمعات التي تنصف بعدم المساواة الواضحة بين الرجل والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

وقد أبرز التقرير ويضئ التقرير إلى الاستنتاج بأن النساء أكثر عرضة لإساءة شركاء حياتهن اللذين في المجتمعات التي تنصف بعدم المساواة الواضحة بين الرجل والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

وقد أبرز التقرير ويضئ التقرير إلى الاستنتاج بأن النساء أكثر عرضة لإساءة شركاء حياتهن اللذين في المجتمعات التي تنصف بعدم المساواة الواضحة بين الرجل والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

وقد أبرز التقرير ويضئ التقرير إلى الاستنتاج بأن النساء أكثر عرضة لإساءة شركاء حياتهن اللذين في المجتمعات التي تنصف بعدم المساواة الواضحة بين الرجل والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

وقد أبرز التقرير ويضئ التقرير إلى الاستنتاج بأن النساء أكثر عرضة لإساءة شركاء حياتهن اللذين في المجتمعات التي تنصف بعدم المساواة الواضحة بين الرجل والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

وقد أبرز التقرير ويضئ التقرير إلى الاستنتاج بأن النساء أكثر عرضة لإساءة شركاء حياتهن اللذين في المجتمعات التي تنصف بعدم المساواة الواضحة بين الرجل والمرأة، ويتحدد دور كل منهما في المجتمع بشكل صارم لا يسمح بالحياد عنه، ويقود السلوك الثقافي المؤيدة لحق الرجل في ممارسة العنف، ويقوانين الرعد الضعيفة لمثل هذا السلوك، كما يرد فيه.

للحيلولة دون وقوع العنف، بدلاً من مجرد تقبل الوضع أو اتخاذ الإجراءات كرد فعل على وقوع أعمال العنف.

الأسباب الرئيسية لممارسة العنف: وهناك أسباب تؤدي إلى العنف ضد المرأة، إذ ثبت من خلال إحصاءات دولية عديدة كانت محط اهتمام واسع في برامج دراسات اجتماعية، متجهة لبحث الخلفيات المتكاملة بموضوع العنف الموجه ضد النساء، أن الخلل

المساري في المجتمعات كالمجاعات التي يعاني منها البشر المزمعة أو على العمل، والبطالة المزمعة أو شبه المزمعة، والتخلف الاقتصادي الذي ينعكس على مستوى معيشة الأفراد المحدود الدخل ويشيب ذات اليد، والعنصرية السياسية والاجتماعية التي ترفع المنتمين إليها لوظائف أعلى رتبة على حساب الآخرين، ويمكن إضافة ظاهرة عدم الإيمان بالله والدين واليوم الآخر..

كلها أمور تساهم في ظهور العنف، وتجعل من ظاهرة العنف ضد النساء بشكل خاص وأنها أمر طبيعي.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

ومعروف تماما أن العنف بين الشباب الذكور أكثر انتشارا، وخاصة الذين يعيشون في الأحياء والمدن المرندمة والفقيرة حيث تنتشر المشروبات الكحولية (مثلا) بين الناس بصورة اعتيادية وكان شيئا لم يكن، إذ يغيب عن بال أغلب المربين المعاصرين أن تلك المشروبات تنسب العقل، وتيبب الضمير أحيانا، فيكون العنف الشديد إحدى نتائجها والخيمة كاتقرف جرائم السطو والسرقة والقتل.

## الصدمة العاطفية بين الزوجين هل يمكن تجاوزها؟

### بغداد/ مروة إيباد

منهما دوراً يؤديه لصالح تقوية مرتكز الأسرة، والمهم هو أن تكون الصراحة بين الزوج والزوجة حول أمورهما الشخصية البحتة وشؤون الأسرة ما يمكن أن تمثل مستوى راق عند كل منهما للفهم بكيفية يدور في النفس أحيانا من هاجس المحافظة على الشريك الزوجي أو الشريكة الزوجية يكاد يكون أمراً خاصاً بحد ذاته لذلك فإن أية هزة عاطفية للزوج أو الزوجة جراء خطأ ما يعيد مسرور وجود ذلك الهاجس وربما أدى إلى فراق أحد الزوجين عن الآخر في أغلب الحالات.

العلاقة الناجمة بين الزوجين فيها برهان على صحة الانتماء الأسري الإنساني، وهذا الانتماء يقتضي الارتكاز إلى العدل بكل الظروف بين الزوجين بعد أن قررا وارتبطا بوفاق الرابطة الزوجية المقدسة حيث البتت الوارف والأولاد اللذين يملأون جوانب البيت ضحكا وسرورا.

ويقدر ما تكون الفضيلة رأس مال الزوجين كي يحفظ أحدهما الآخر في حضوره وغيابه فإنه ينبغي أن لا يغيب عن البال أن لكل

منهما دوراً يؤديه لصالح تقوية مرتكز الأسرة، والمهم هو أن تكون الصراحة بين الزوج والزوجة حول أمورهما الشخصية البحتة وشؤون الأسرة ما يمكن أن تمثل مستوى راق عند كل منهما للفهم بكيفية يدور في النفس أحيانا من هاجس المحافظة على الشريك الزوجي أو الشريكة الزوجية يكاد يكون أمراً خاصاً بحد ذاته لذلك فإن أية هزة عاطفية للزوج أو الزوجة جراء خطأ ما يعيد مسرور وجود ذلك الهاجس وربما أدى إلى فراق أحد الزوجين عن الآخر في أغلب الحالات.

العلاقة الناجمة بين الزوجين فيها برهان على صحة الانتماء الأسري الإنساني، وهذا الانتماء يقتضي الارتكاز إلى العدل بكل الظروف بين الزوجين بعد أن قررا وارتبطا بوفاق الرابطة الزوجية المقدسة حيث البتت الوارف والأولاد اللذين يملأون جوانب البيت ضحكا وسرورا.

ويقدر ما تكون الفضيلة رأس مال الزوجين كي يحفظ أحدهما الآخر في حضوره وغيابه فإنه ينبغي أن لا يغيب عن البال أن لكل

منهما دوراً يؤديه لصالح تقوية مرتكز الأسرة، والمهم هو أن تكون الصراحة بين الزوج والزوجة حول أمورهما الشخصية البحتة وشؤون الأسرة ما يمكن أن تمثل مستوى راق عند كل منهما للفهم بكيفية يدور في النفس أحيانا من هاجس المحافظة على الشريك الزوجي أو الشريكة الزوجية يكاد يكون أمراً خاصاً بحد ذاته لذلك فإن أية هزة عاطفية للزوج أو الزوجة جراء خطأ ما يعيد مسرور وجود ذلك الهاجس وربما أدى إلى فراق أحد الزوجين عن الآخر في أغلب الحالات.

العلاقة الناجمة بين الزوجين فيها برهان على صحة الانتماء الأسري الإنساني، وهذا الانتماء يقتضي الارتكاز إلى العدل بكل الظروف بين الزوجين بعد أن قررا وارتبطا بوفاق الرابطة الزوجية المقدسة حيث البتت الوارف والأولاد اللذين يملأون جوانب البيت ضحكا وسرورا.

ويقدر ما تكون الفضيلة رأس مال الزوجين كي يحفظ أحدهما الآخر في حضوره وغيابه فإنه ينبغي أن لا يغيب عن البال أن لكل

منهما دوراً يؤديه لصالح تقوية مرتكز الأسرة، والمهم هو أن تكون الصراحة بين الزوج والزوجة حول أمورهما الشخصية البحتة وشؤون الأسرة ما يمكن أن تمثل مستوى راق عند كل منهما للفهم بكيفية يدور في النفس أحيانا من هاجس المحافظة على الشريك الزوجي أو الشريكة الزوجية يكاد يكون أمراً خاصاً بحد ذاته لذلك فإن أية هزة عاطفية للزوج أو الزوجة جراء خطأ ما يعيد مسرور وجود ذلك الهاجس وربما أدى إلى فراق أحد الزوجين عن الآخر في أغلب الحالات.

العلاقة الناجمة بين الزوجين فيها برهان على صحة الانتماء الأسري الإنساني، وهذا الانتماء يقتضي الارتكاز إلى العدل بكل الظروف بين الزوجين بعد أن قررا وارتبطا بوفاق الرابطة الزوجية المقدسة حيث البتت الوارف والأولاد اللذين يملأون جوانب البيت ضحكا وسرورا.

ويقدر ما تكون الفضيلة رأس مال الزوجين كي يحفظ أحدهما الآخر في حضوره وغيابه فإنه ينبغي أن لا يغيب عن البال أن لكل

منهما دوراً يؤديه لصالح تقوية مرتكز الأسرة، والمهم هو أن تكون الصراحة بين الزوج والزوجة حول أمورهما الشخصية البحتة وشؤون الأسرة ما يمكن أن تمثل مستوى راق عند كل منهما للفهم بكيفية يدور في النفس أحيانا من هاجس المحافظة على الشريك الزوجي أو الشريكة الزوجية يكاد يكون أمراً خاصاً بحد ذاته لذلك فإن أية هزة عاطفية للزوج أو الزوجة جراء خطأ ما يعيد مسرور وجود ذلك الهاجس وربما أدى إلى فراق أحد الزوجين عن الآخر في أغلب الحالات.

العلاقة الناجمة بين الزوجين فيها برهان على صحة الانتماء الأسري الإنساني، وهذا الانتماء يقتضي الارتكاز إلى العدل بكل الظروف بين الزوجين بعد أن قررا وارتبطا بوفاق الرابطة الزوجية المقدسة حيث البتت الوارف والأولاد اللذين يملأون جوانب البيت ضحكا وسرورا.

ويقدر ما تكون الفضيلة رأس مال الزوجين كي يحفظ أحدهما الآخر في حضوره وغيابه فإنه ينبغي أن لا يغيب عن البال أن لكل



## ماذا يفضل الرجل في شريكه حياته؟

### تحقيق / افياء نزار

أقرباتها بأسلوب من السخرية والضحك، وهذا ما لا يحبه آدم في حواء، فهو يبحث عن المرأة التي توالي له قدرا كبيرا من الاحترام والتقدير، خاصة أمام الناس، كما أن الرجل يبحث عن المرأة التي تظهر له حبها ومودتها في كل الأوقات والأماكن بالرغم من انعدام السبب لذلك، لأن هذا الأمر يشعره برجولته وبإمكانة السبب يحتلها عندها، بينما يعلق رائد شاب يبحث عن زوجة منذ سنتين قائلا: تطغى صفة التحكم والتشدد على طباع الرجال، لأنها تمنعهم من إبراز رجولتهم والبرهنة على وجودهم، لكن مهما بلغ الرجل من التشدد فهو يريد أن تكون شريكته منفتحة وذات عقل متطور بالمعلم والعرفنة، تجيد التكلم والتعامل مع الآخرين، لأنها ستعكس صورته في المستقبل ولهذا فهو لا يريد أن تقوم بإحراجه في يوم من الأيام، لكن على العكس يريد الرجل أن تقوم المرأة بتشريفه أمام زملائه وأصدقائه وأقاربه.

سلام منصور يقول عن موضوع بحث الرجل عن شريكه حياته: يبحث الرجل دائما عن المرأة التي لا تطعم في ممتلكاته والنمب الذي يحتلها، فهو يبحث عن الفتاة التي تحبه وتستطيع أن تظفر إلى جانبها في المحن والشدائد، والتي يتمكن إلى جانبها من التسور بالاستقرار النفسي والمستقبلي، كما يريدها أن تكون معه على الحلوة والمر، حتى وإن لم يكن المر قد واجههم بعد، فلا يدوم على الحال سوى مغير الأحوال.

لكل رجل أحلام وطموحات كبيرة يريد أن يعثر عليها في شريكه حياته وصفاتها، لكن للأسف غالبا ما تنهار الصلابة او العسيرة، لكن على الرغم من ذلك فهناك مجموعة من الصفات التي لا يمكن للرجل أن يستغني عنها في حواء، مهما طال به العمر ومهما تغيرت تفاصيل الحياة ولامحها، فآدم ليس يوسع أن يختار شريكه حياته إلا أن توفرت فيها مجموعة من الصفات التي ليس يوسع أن يتنازل عنها والتي تنجلي، يقول سامر وهو موظف قبيل عام عملت في إحدى الوزارات وتغيرت حياتي بشكل عام فعالم الوظيفة يختلف جذريا عن عالم الجامعة وبدأت أبحث عن المرأة التي ستشاركني حياتي المستقبلية وبناء أسرة، أو لا أنا كنت الطابع، وغيرها من الصفات الأخرى الجميلة كالهو و الزانة، إلا إن الشكل الخارجي كذلك يلعب دورا كبيرا بالنسبة للرجل فهو من المطلب الأساسية التي يبحث عنها والتي لا يمكنه أن يتنازل عنها، وعلى الرغم من اختلاف نسبة أهميته من رجل لآخر، إلا أنه يبقى مطلباً أساسيا بالنسبة لكل الرجال.

يقول مارتن متزوج قبل عام وقد انفصل عن زوجته التي اختارها بمحض إرادته تتعامل المرأة مع صداقاتها و

## ١٠ نصائح لبشرة نضرة في الصيف

يقدم خبراء التجميل كل موسم صيف مجموعة من النصائح للحفاظ على بشرة المرأة أثناء الصيف عموما، وخصوصا عند التعرض المباشر للشمس أوقات الذروة وهي:

- ١- عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، حيث يؤثر هذا التعرض سلبا في البشرة.
- ٢- تحديد نوع البشرة ودرجاتها وصفاتها لمعرفة كيفية التعامل معها.
- ٣- استخدام الكريم الواقي للبشرة من الشمس حسب نوع البشرة ودرجة حساسيتها.
- ٤- الحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية المتكاملة مع ضرورة تناول الماء بكميات كبيرة من أجل الحفاظ على نضارة بشرتك.
- ٥- تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ب) و(أ) مثل الأسماك والبيض ومنتجات الألبان والكبدة والجزر والبطاطا والتفاح للحفاظ على جفاف البشرة.
- ٦- الحرص على النوم لفترات من ٦-٨ ساعات يوميا مع مراعاة عدم النوم في الضوء حتى لا تصاب العين بالالتهاب السوداء والإرهاق.
- ٧- الابتعاد عن السهر لأنه يسبب عادة جفاف البشرة ويؤثر فيها سلبا مع الحرص على عدم التعرض لداخن السجائر والنيشيئة والتقليل من المنبهات التي تحتوي على مادة الكافيين.
- ٨- الحفاظ على نظافة البشرة وعدم وضع اليد على منطقة تخلص من الحبوب ثم وضعها على منطقة أخرى تحتوي على الحبوب مع الحرص على إزالة المكياج قبل النوم.
- ٩- الحرص على وضع كريم الليل قبل النوم حتى يغذي البشرة لأن أكثر وقت تنغذى به البشرة يكون ليلا كي يمنح التجاعيد وتعطي نضارة للبشرة أو في حالة عدم وجود كريم الليل يفضل استخدام أية كريم مرطب حسب نوع البشرة أو مسح الوجه بماء الورد قبل النوم.
- ١٠- محاولة التقليل من تناول الملح والمواد الحريفة والمخللات لأنها تسبب حبوب البشرة وتسبب انتفاخ ما تحت العين.

يو. بي. اي



## كيف تساعد الأم طفلها على اختيار أصدقائه

### بغداد/المدى

مما لا شك فيه، أن الطفل يتأثر كثيراً بتعامله مع أصدقائه، وينجم عن تفاعله معهم خصال حميدة، أو سيئة، وذلك بحسب صفات هذا الصديق.

إن الأطفال قد يختلفون في ما يواجهونه من مشكلات مع أصدقائهم؛ بداية من اختيار الأصدقاء، ونهاية بالتعامل اليومي معهم.

ولكن.. كيف يمكنك أن تضفي البناء التربوي لطفلك؟

إليك بعض المقترحات التي قد تساعدك على ذلك:

× دعي طفلك يختار صديقه بنفسه، لأن ذلك يشعرك بالراحة، والثقة في نفسه.

إذا تعرّف طفلك على صديق لا ترضين عنه، فحاولي أن تخيّرِي ما لا يرضيك في هذا الصديق، وذلك بدعوته إلى البيت، والعطف عليه، وممارسة ما تطلبين منه من سلوكيات، وقيم أمانه.

× إذا واجه طفلك صعوبة في اختيار صديقه فعليك مساعده في توسيع فرص اختيار الأصدقاء، وفتحها أمامه، سواء من المدرسة، أم الجيران.

هذا الأمر.



## ١٠٪ من دول العالم تحكمها سيدات

نيويورك/ أ.ف.ب. أكد الأمين العام للأمم المتحدة، بان كي مون، أن ١٠٪ من دول العالم تحكمها نساء كرئيسات دول أو حكومات، مضيفاً أن هذا الوقت هو الأنسب لتحقيق تقدم سريع في تعزيز فرص مشاركة النساء في الحياة السياسية في العالم أجمع، وأوضح في رسالته التي أقيمت أمام منتدى النساء والديمقراطية المنعقد في فيلنيوس مؤخرا، أن الديمقراطية توجد عندما تتواجد النساء، وعندما تأخذ النساء أدوارهن القيادية الصحيحة، فإن المجتمع بأكمله يستفيد بذلك.

وأشار إلى أن هناك أقل من ثلاثين دولة حول العالم قد حققت هدف الأمم المتحدة بأن تتشارك النساء بنسبة ٣٠٪ على الأقل في صناعة القوانين في البرلمانات الوطنية، مؤكداً أن دعم مشاركة النساء يجب أن يتم بشكل دائم ومتواصل وليس فقط خلال الانتخابات التشريعية.

دائما بتفقتها في شخصه وقدراته على حل المشاكل وهذا من شأنه أن يمثل دافعا له في حل المشكلات.

ولفت المختصون النظر إلى القواعد الواجب توافرها من أجل نجاح العلاقة، وأهمها إشعار الرجل بالعودة إلى بيته وأن يبتعد أيضا بوجوده، مؤكداً ضرورة أن تفهم المرأة طبيعة الرجل المزاجية، فبعض الرجال يميلون أحيانا إلى العزلة، وأن يكونوا في حالة من الهدوء النفسي في أوقات أخرى، لنسيان ضغوط العمل ومشاكله، لذلك يجب على المرأة مراعاة هذا الأمر.

وعلى المرأة أن تدرك أيضا أن تفكير الرجل شعوري لأنه يعمل إلى ذلك، لذلك لا بد عليها أن تبعد عن التفاصيل بعيدة عن التفاصيل الملمة.

فالمرأة لابد أن تتعامل مع الرجل بمنطق مختلف كما يجب أن تدرك أن قيم الرجال مختلفة عن النساء بمعنى أن الرجل يسعى دائما إلى النجاح وتحقيق الذات في تعامله، بينما المرأة تميل إلى العاطفة بشكل أكبر، ولكن المرأة من الممكن أن تكسب الرجل إذا اهتمت ببعض الأشياء في تعاملها معه، ولهذا عليها إعطاء الرجل شعورا

## ذكاء المرأة يكسبها احترام الرجل

هذا النظام قد ينجح مرة أو اثنتين ولكنه على المدى البعيد سوف يفكر هذا الشخص أن المصلحة هي التي تربط بينهما وهذا يؤدي إلى فشل العلاقة،



تستطيع أن تنفذ إلى عقله وأفكاره بالطريقة التي تناسبه، فمثلا: إذا كان الرجل منطقيا دائما في تفكيره فيجب إخباره كلام ممنهج ومرتب حتى يقدح به، أما إذا كان عمليا فيجب أن تثبت له أهمية الشيء الواجب التحدث فيه، أما إذا كان عاطفيا فيجب أن يكون مدخلا من الناحية المعنوية.

كما يرون أن اختيار الوقت المناسب للتحدث مع الرجل مهم جدا، لذلك يجب على المرأة أن تحسن اختيار التوقيت وتقول من المهم محاولة البعد عن نظام المنفعة بين الطرفين وعندما يفعل لها شيئا سوف تقوم هي بفعل شيء آخر

كثير من المشاكل التي تنشأ بين الرجل والمرأة ترجع إلى عدم استخدام حواء لذكائها في التعامل مع آدم، فتعامل المرأة بذكاء مع الرجل كما يقول المختصون يكسبها وده واحترامه لها.

يؤكد مستشار العلاقات الزوجية على المرأة أن تدرك عند تعاملها مع الرجل أنه مختلف عنها في التفكير وأن هذا شيء وارد وطبيعي جدا، كما أن التباين بين الجانبين أمر واقعي ولا يجب على المرأة أن تنظر إليه بشكل سلبي، وتضيف لا بد على المرأة أن تفهم شخصية الرجل جيدا وطبيعته حتى