

التجسس بين الأزواج .. عدم ثقة وانتهاك للخصوصية



لكل إنسان خصوصياته الخاصة التي لا يجب أن يعرفها سواه، كذلك هو الشأن بالنسبة للزوجين، فهما كانت صلة الربط بينهما قوية وكانت علاقتهما وطيدة، تبقى لكل فرد منهما خصوصيات يجب أن يحترمها الطرف الآخر.

وهناك العديد من الأزواج ممن يعتبرون عدم احترام خصوصياتهم تطفلاً من الطرف الآخر، وتجاوزاً لحدود العلاقة التي تربط بينهما.

بغداد - المدى

والعديد يعتقدون بأن طول مدة العشرة بين الزوجين تزيل الحواجز بينهما وتجعل كلا منهما على دراية كاملة بحياة الآخر ويكل تطلعاته وأسراره، إلا أن هذا الأمر غير صحيح.

ويعتبر بعض الأزواج تطفل الشريك عليه بمثابة تجاوز لحدود ليس عليه أبداً أن يتخطاها، وهذا ما أثبتته مجموعة من الأبحاث الاجتماعية التي تطرقت لهذا الموضوع.

وأكدت الأبحاث أن المعاصرة الزوجية الطويلة لا تذيب كافة الحواجز بين الزوجين، فبالرغم من مشاركة الزوجين في الأصدقاء والعلاقات العائلية والأعمال وبعض الخصوصيات الأخرى، تبقى هناك الكثير من الخصوصيات التي لا يود كل طرف أن يتشارك مع الطرف الآخر. ما لا يعرفه الأزواج أن هناك فرقا كبيرا بين

التشارك والخصوصية، فالزوجان يتشاركان في كل ما يتعلق بالحياة الزوجية من حيث التفاهم حول معظم القضايا كاختيار الأصدقاء ورسم حدود العلاقة مع عائلتيهما وإنجاب الأولاد وتربيتهم والمصاريف اليومية والسفر وقضاء الإجازات ومساعدة بعضهما البعض في حالات المرض وغيرها.

التشترك في هذه الأمور لا يعني خصوصيات ولا يعني بأن أحداً

يقتحم خصوصيات الآخر. أما في ما يتعلق بالخصوصيات فهي تعني التصرفات التي تميز شخصية أحد الزوجين عن الآخر لأنه ليس هناك شخصان متطابقان في كل الأمور في هذه الحياة، كطريقة الحديث والضحك والأشياء التي يحبها، والأخرى التي يكرهها، تلك الأشياء التي لا يفيد معها أي تدخل من الطرف الآخر لأنها مرتبطة بأيام طفولته ونشأته وبعض من الأشياء

المتوارثة أبا عن جد. هناك من الأزواج من يعتبرون خرق هذه الخصوصيات نوعاً من التطفل، فتجسس المرأة على زوجها يعتبر دليلاً على ضعف الثقة المتبادلة بينهما، فليس كل حديث خاص يعني بأن الآخر يحاول خيانة الطرف الآخر.

ومن أكثر الأشياء سوءاً، البحث في جيوب الآخر شكاً في خيانتها، هذا التصرف الذي يمكننا وصفه بالطفولي لأن من يحاول الخيانة سيحرص على

إخفاء جميع الأدلة.

ليعلم كل فرد من الزوجين بأن هناك العديد من العلاقات الزوجية التي فشلت جراء محاولات اختراق خصوصيات أحد الطرفين للآخر، خاصة محاولات النساء معرفة أرقام الهواتف في الهاتف النقال للزوج أو محاولة التجسس للكشف عن كلمة مرور البريد الإلكتروني والعمل على تعقب أحدهما للآخر لمعرفة الأماكن التي يتردد إليها.

كيف تبدين أكثر إشراقاً عند الصباح

بغداد/ المدى

تسعى جميع السيدات إلى أن يظهرن بمظهر جميل في كل وقت ومكان، ولكن قد تكون المحافظة على هذا الشكل الجميل عند الاستيقاظ أصعب منه في باقي أوقات النهار، فمظهرنا صباحاً يعتمد بدرجة كبيرة على ظروف النوم التي يجب أن تكون صحية قدر الإمكان من أجل أن نبداً أجمل عند الصباح. لذلك نقدم لك بعض النصائح التي قد تساعدك، عدم شرب القهوة أو أكل الشوكولا قبل النوم.

أن شرب القهوة، يؤدي إلى الأرق نظراً لاحتوائها على مادة الكافيين المنبهة مما يجعل الحصول على نوم هادئ ومستمر صعباً، والشوكولا تحتوي أيضاً على كمية من السكر التي تتحول إلى طاقة فتدفع الجسم لأن يبقى مستيقظاً، وبالتالي سيكون لها تأثير القهوة.

الاسترخاء قبل النوم إن التأمل والاسترخاء قبل النوم سيجعلك تعمقين بنوم هادئ، بالإضافة إلى الاسترخاء الذي سيسهل على عضلات الوجه ليبدو مرتاحاً أكثر عند الصباح.

لماذا يزيد وزن المرأة بعد الزواج

بغداد / المدى

لا يحدث طوال فترة المراهقة، وأرجع الباحثون السبب إلى أن النساء يمارسن الرياضة بشكل منتظم قبل الزواج، أما بعد الزواج فينشغلن بهام المنزل وتربية الأبناء، مما يجعلهم أقل إقبالاً على ممارسة الرياضة، وبالتالي يتعرضن لزيادة الوزن.

وقالت الدراسة التي استمرت على مدار 12 عاماً، إن النساء يتعرضن لزيادة هائلة في نسبة الدهون بالجسم عقب الزواج، خاصة في سن الثلاثين وحتى سن الخمسين، وهو الأمر الذي

يتردد إليها.

لا يحدث طوال فترة المراهقة، وأرجع الباحثون السبب إلى أن النساء يمارسن الرياضة بشكل منتظم قبل الزواج، أما بعد الزواج فينشغلن بهام المنزل وتربية الأبناء، مما يجعلهم أقل إقبالاً على ممارسة الرياضة، وبالتالي يتعرضن لزيادة الوزن.

وقالت الدراسة التي استمرت على مدار 12 عاماً، إن النساء يتعرضن لزيادة هائلة في نسبة الدهون بالجسم عقب الزواج، خاصة في سن الثلاثين وحتى سن الخمسين، وهو الأمر الذي

ماذا ترتدين من ملابس أثناء أداء الامتحانات؟

بغداد / المدى

عندما تدق الامتحانات على الأبواب، يبدو كل شيء يُحيط به التوتر والخوف والروتين. الملابس المناسبة ذات الإطالة المقترحة في ذهن الطالبة واحدة من أهم الأشياء التي قد ترد في لائحة الأولويات في أيام الامتحانات النهائية حيث تحتاج الطالبة إلى اختيار ملابس وأحذية وأزياء مريحة وأنيقة بأن واحد، تقدم لك نصائح لاختيار أزيائك: جهزي ملابسك كاملة منذ اليوم السابق، أي في ليلة الامتحان.. وهذا الأمر مهم جداً لكي تتخلصي من التوتر والضيق اللذين يحدثان في الصباح عادة. نسقي قطعتين مع قطعة واحدة في حال حصل طارئ ما كإكتشاف بقعة أو شق يحتاج لترقيع، بمعنى جهزي سروالين مقترحين مع بلوزة واحدة مثلاً، أو ثورتين مع T-SHIRT واحد قد يكون مناسباً للأنثى. أكوئ ملابسك ونسقيها مع حذاء مناسب وحقيبة مناسبة أيضاً، ورتبي جميع حاجياتك في الخارج لتفادي الدقائق الأخيرة التي تسبب الارتباك في الصباح وتسرق الوقت سريعاً بلا شعورٍ منّا.

سبتايتل

المواد الغنية بالدهون لا تصلح للشفاة

أكد خبراء التجميل أن استخدام بعض النساء مواد غنية بالدهون قبل وضع أحمر الشفاة خطأ، معللين ذلك بأن لون أحمر الشفاة يزول سريعاً، إذا تم وضعه فوق طبقة من مستحضرات العناية الغنية بالدهون.

شتاء مختلف

إذا كنت من محبي ارتداء القبعات في فصل الشتاء لبرودة الطقس ومظهر أكثر جاذبية ومن أجل إشراقة متميزة بأناقة راقية وبطريقة فريدة رائعة خاصة بك غير تقليدية ومبهرة، حيث تميزت بتعدد أشكالها وتصاميمها.

ألوان شبابية بتصاميم جديدة

عرفت الألوان الجريئة والتصاميم التقليدية الملابس التي تحوي رسم الشعارات وكتابة الجمل بموضة شبابية، ولكن هذه الموضة بدأت بالتغير وتواكب عصر الموضة ورغبات الشباب، واستخدام الأقمشة المختلفة والمتنوعة من الحرير والقطن والنايلون وجلود الحيوانات المختلفة، حتى باتت موضة هذا الموسم عبارة عن ألوان صارخة بطريقة جذابة وملفتة ومختلفة كلياً عن الموضة القديمة.



اعتني بعنقك فهو صلة الوصل بين الوجه والجسد

بغداد/ المدى

من الأخطاء الشائعة التي ترتكبها المرأة أنها تهتم بجمال الوجه والشعر وتغفل أهمية العنق وحقه في الاهتمام. فالعنق هو صلة الوصل بين الوجه والجسد، وبالتالي يعتبر مظهره شرطاً أساسياً لاكتمال الجمال، ثم إن كونه معرضاً لكل المتغيرات، كالحرارة والبرودة وأشعة الشمس، تعرضه للآذى الذي يظهر في ترهل جلده ونفور عروقه.

وعلى الرغم من أن ظهور التجاعيد في العنق يصيب المتقدمات في السن في الغالب، فإن بعض النساء تنرهل أعناقهن وهن لم يتجاوزن الأربعين،

بسبب إهمالهن لهذه المنطقة واعتبارها لا تلتفت الأنظار. كما يعود السبب أحياناً أخرى إلى عدم الحركة والنوم على وسادة غير مريحة. وينصح الخبراء المرأة المحببة بعدم شد الحجاب كثيراً، لأن ذلك يسبب التجاعيد مستقبلاً، علماً أن هذه ليست دعوة للتخلص منه بل العكس، فإن الحجاب عامل مهم من عوامل المحافظة على جمال العنق ولونه الطبيعي الجميل، لأنه يحافظ عليه من التلوث وأشعة الشمس. ويشير اختصاصي التجميل والإعلامي أحمد القببسي إلى أن العنق ليس مجرد قاعدة يرتكز عليها الرأس، بل عنصر مهم من عناصر الجمال إذا عرفت المرأة كيف تحافظ على شبابه وصلابته، موضحة أن هناك عدة خطوات على المرأة إتباعها والتقيد بها ليكتمل جمالها:

- عملية التنظيف:

يتطلب الوجه تنظيفاً يومياً قبل الخلود إلى النوم، لأنه يتعرض للعوامل الخارجية بسرعة، وفي حال عدم تنظيفه وترطيبه، فإن النتيجة ستكون ترهله وجفافه على المدى الطويل. طريقة التنظيف يجب أن تكون من الأسفل إلى الأعلى بالترتيب، ومن ثم إزالة الكريم الزائد بمنديل منسج وبتنظيفه. ولا ضرر من استعمال التقشير "البيلينغ" بانتظام، كونه يفتح المسامات الجلدية، ويرزود العنق بأكسجين طبيعي. ومن المهم اختيار الكريم المناسب الذي يجب أن يكون أقوى من الكريم الخاص بالوجه، لأن منطقة العنق رقيقة، وتحتاج إلى عناية أكبر. وتجدد الإشارة إلى أن عنق الرجل نادراً ما يصيبه الترهل المبكر، بفضل استعماله الشفرة في الحلاقة التي تعتبر بمثابة

"بيلينغ" غير مقصود.

- استعمال الأقنعة:

من فوائدها المعروفة أنها تشد الجلد وتؤخر ترهله، وقد أصبح للعنق حالياً أقنعة خاصة متوفرة في الأسواق تأتي بتعليمات من السهل الالتزام بها، بشرط معرفة نوع الجلد، وما إذا كان دهنياً أو جافاً أو حساساً.

- التدليك:

وهو مهم لضخ الدم بصورة منتظمة للشرايين، لأنه ينشط الدورة الدموية، لكن يجب أن يتم التدليك على عنق نظيف وبكريمات خاصة من أعلى الصدر صعوداً إلى بداية الفك. وتعتبر أفضل الأوقات للتدليك في المساء عندما يكون الجسم مسترخياً.

وقفه مع ...

لو خبرت في انتقاء جنسك، فما هو اختيارك؟ لو أعطيت كل امرأة على الأرض ابتداءً من دول تعطي الحق للرجل أن يترك زوجته تموت جوعاً مجرد أنها لم تلب احتياجاته الجنسي إلى دول تستمتع فيها المرأة بحقوقها قانونياً تماماً كما الرجل.. لو أعطيت هؤلاء النساء فرصة وحرية التحول إلى نكور دون محاولة تبرير خياراتهن وبدون محاسبة.. كم من النساء سيخترن حقاً أن يحتفظن ببناء التأنيث في هويتهم...

الإجابة على هذا السؤال ليست هدف موضوعنا وإنما لوضع الأصعب على المعاناة الحقيقية التي تعيشها المرأة والتي تدفعها إلى كره طبيعة ودور خصمها الله بهما بنمين...

هذه المقدمة كانت لموضوع طرحته واحدة من الفضائيات التي تعنى بقضايا المرأة العربية، والتي أدارت دفة نقاشاتها على محور سؤال واحد "لو خبرت في انتقاء جنسك، فما الذي كنت ستختارينه؟"

وعلى ما يبدو فقد أثبتت دراسة حديثة أن أغلب النساء يفضلن لو خلقن رجالاً، وأكدت الدراسة نفسها أن الرجال يعترفون بأنهم خلقوا رجالاً... أن أكبر معاناة تعانها المرأة في أنها لا تعطى قدرها الحقيقي في المجتمع، وأصعب شيء

على المرأة أنه لا ينظر إليها بعين التقدير كما ينظر إلى الرجل، هذا ما أكدته الخبرة الاجتماعية نهلة محمود، مشيرة إلى أن هذا الأمر لم يأت في مراحل متقدمة من عمرها، بل نراه منذ طفولتها، فنظرة المجتمع على سبيل المثال لامرأتين إحداهما ولدت نكراً، والأخرى أنثى نظرة متباينة. لذا فنظرة المجتمع للمرأة تبدأ منذ ولادتها وتستمر حتى زواجها، المرأة لا تستطيع الشعور بأن قيمتها مساوية للرجل، وتلفت إلى أن هذا ما تجده دائماً عندما تكون أخت فهي لا تعامل كما أخوها، وعندما تكون زوجة لا يتعامل معها المجتمع كما يعامل زوجها، فهي دائماً ما تشعر بدونية بسبب العقلية السائدة.

من جهتها أكدت الناشطة في مجال حقوق المرأة وداد الحيدري: في مجتمعنا العراقي، الرجال لهم امتيازات كثيرة لا تتمتع بها النساء، منها لا على الحصر قدرة المبادرة، فإذا أراد الرجل التعبير عن إعجابيه بامرأة يبادر في ذلك، في حين أن المرأة لا تستطيع، لذلك الرجل يرفض التخلي عن هذا الامتياز الذي يمنحه الحرية (حرية الاختيار)، فهو يبادر إلى العلاقات، ويبادر إلى الزواج، ويبادر في أخذ القرارات كما يشاء، ولكن المرأة حتى لو وصلت إلى أعلى المستويات من الحرية لن تستطيع المبادرة...



حماية طفلك من التسمم من واجباتك سيدتي

بغداد / المدى

الأطفال في مختلف الأعمار قد لا يدركون المخاطر التي يمكن أن تواجههم نتيجة تعاملهم ولعبهم، لذلك فإن من الممكن أن تصيبهم الأخطار ويصبحون مرضى نتيجة لاحتكاكهم بالأدوية، المبيدات المنزلية، الكيماويات، مواد التجميل، النباتات وغيرها. التسمم يمكن أن يحدث في أي مرحلة عمرية، كما أنه قد يؤدي إلى عواقب شديدة، ومع ذلك فإن أغلب الأطفال الذين يتعرضون لهذه السموم لن تضرهم إذا تمت معالجتهم بسرعة. المعلومات الآتية موجهة للعائلة للوقاية من الأخطار والتسممات وكيفية التعامل معها عند حدوثها.

- يجب حفظ الأدوية في درج أو صيدلية صغيرة في مكان بعيد عن متناول الأطفال.
- يجب عدم ترك الأدوية على الرف أو طاولة المطبخ وكذلك استخدام علب أدوية خاصة لا يستطيع الأطفال فتحها.
- يجب حفظ الأدوية في علبيها الأصلية.
- بعد إعطاء الدواء يجب تغطيته وأقفاله، ووضعه في مكان آمن.
- يجب التخلص من الأدوية التي انتهت استخدامها.
- رفع الأدوية من أمام الأطفال الصغار، فهم يحبون التقليد.
- عدم الإيحاء إلى الطفل بأن الدواء يشبه الحلوى، مما قد يؤدي إلى اعتقاد الطفل بأن الأدوية تشبه الحلوى أو العصير.
- عدم إعطاء الطفل الدواء في مكان مظلم، لأن ذلك ربما يؤدي إلى إعطائه جرعة عالية أو نوع آخر.
- تأكد من الدواء والجرعة في كل مرة قبل الاستخدام، وذلك يعطي أقل نسبة للخطأ، وعادة ما تحصل الأخطاء في الأوقات المتأخرة من الليل، لذلك يجب الغتسال وإضاءة المكان قبل إعطاء الدواء.