

لا تنريكيها تواجه عالمها الجديد بمفردها

## ابنتك المراهقة.. صديقتك الجديدة

بغداد / أسيل جبار غانم

وإذا فتحنا الباب للمقارنات فالفتاة أيضا عند مقارنتها الخاصة تلتقط نماذج منها وتقران نفسها بها، لتثبت لوالدتها أنها أفضل حالا، كما إن الفتاة قد تلجأ إلى مقارنة الطريقة التي تتعامل بها والدتها معها، بالجانب الظاهر من تعامل خالتها مثلا مع ابنتها المراهقة. فإن بماذا تنصحين الأم في تلك الحالة؟

يجب على الأم التواصل اليومي مع ابنتها وعدم ترك الفتاة لتعيش بالكامل في عالمها، لاسيما أنها تعيش نقلة حادة بين عامل الطفولة إلى عالم جديد ينطوي على أمثلة من نوع خاص، لا يمكن خلال النظر إلى كل موقف على حدة. وليس من خلال التعميمات أو من خلال مقارنة السلوك العام للمراهقة بنظيرتها في العمر من الزميلات أو القريبات، ولا يخفى على كل أم أن الفتاة في مرحلة المراهقة تتعامل بحساسية إزاء مقارنتها بفلاتة أو علانة.



ام خير صديفة لابنتها المراهقة

هل بلغت ابنتك سن المراهقة؟ حسناً لقد أصبحت لديك الآن صديقة في البيت. تفهمك وتفهمينها، ولكن، هل الأمر على أرض الواقع بهذه البساطة؟ يبدو أن علاقة الفتاة المراهقة بوالدتها هي أعقد من ذلك بكثير، فهي خليط من الحب والتنافس والاحتياج الزائد والتوتر والتنافر، ومن الناحية الأخرى تمثل هذه العلاقة اختيارا قويا لأموعة الأم وقدرتها على اكتساب ابنتها ومد يد العون لها الفترة التي تكون فيها في أمس الحاجة لن يستوعبها ويضفي لها خطواتها الأولى في عالم النضج.

وتقول السيدة علية عبد الرحيم / باحثة اجتماعية، إن بناء علاقة سليمة بين الأم وابنتها المراهقة يحتاج إلى فن يختلف كل الاختلاف عن أساليب التعامل مع الأبناء في جميع مراحل أعمارهم الأخرى، ومن المشكلات التي تنغص علاقة المراهقة بوالدتها مشكلة التواصل والحوار، فالفتاة في تلك السن تكون جامحة ونزقة وتتعامل مع الأمور بنفاد صبر. وإذا ما تعلقت بشيء فهي تنمأه فيه لدرجة مقظة، وإذا ما نفرت في المقابل من شيء فهي تبدو شديدة الكراهية بشئى الطرق. كما أن مشكلة الفراغ، وما ينجم عنها من توتر في العلاقة بين الفتاة المراهقة وبقية الأسرة، تستدعي التفكير في اساليب خلابة لحلح من جانب الوالدين وينصح الخبراء بالبحث عن الأنشطة التي تتيحها الفتاة المراهقة، وخصوصا تلك التي يمكن الخوض فيها بروح الفريق العائلي، فإذا كانت فتاة مغرمة بالقراءة مثلا، يتعين توفير الكتب المحيية إلى نفسها، ولكن الأمر لا

## كيف نعلم صغارنا الاعتناء بفرفهم؟

إعداد / زينب محمد

بالشكل الذي يجعله يفكر في كيفية إضافة جمالية أخرى على غرفته، كأن تجعله يهتم بتنسيق الزهريات وترتيب لعبه في دواليبها أو على الأريكة ونظافة أرضية الغرفة ومسح وتلميع أخشابها وتنظيف ثلاجته الصغيرة على أجهزة التلفزيون والكمبيوتر وفي المرأة الصغيرة في غرفته وهكذا. كما نرى، فإن هناك الكثير جداً من الأعمال التي تناسب عمر الصغير وقابلياته البدنية يستطيع القيام بها دون جهد، وهي في الوقت ذاته تريح الأم وتوفر لها الوقت لإنجاز أعمال أخرى.

إن من شأن هذه الأعمال الصغيرة أن تجعل الطفل يحب ترتيب كل الأشياء حتى تلك الموجودة خارج غرفته فينصب اهتمامه بالتالي حتى على أثاث منزله، فهو عندما ينتهي من ترتيب غرفته ويسعد منظرها النظيف يحث أخته أو أخاه على ترتيب غرفهما أو يساعدهما على تنظيمهما، وقد يلتفت إلى حديقة المنزل في محاول لتنظيفها. إن اعتياد الصغير على تولى مثل هذه المسؤوليات الصغيرة بشكل منتظم يخلق منه كائناً مرتباً ومنظماً، كما يعلمه تقسيم وقته بين الدراسة واللعب والعمل، وهكذا يكون الصغير قد أمضى جزءاً من نهاره لإنجاز أعمال مهمة بدلاً من أن يقضيه في اللعب أو الضجر أو التملل أو مشاكسة أخوته، وإضافة إلى كل تلك الأعمال فإن على الأم أو الأب تعليم الطفل المهارات الصغيرة والأهتمام بإصلاح الأجزاء المكسورة في لعبه وأثاث غرفته وتبديل بطارية الساعة الجدارية إذا تعطلت، أو ضبط براغي الدواليب والكراسي ومقابس الأبواب، واستخدام المطرقة لتثبيت المسامير وتعليق الصور على جدران غرفته، وتنظيف حشية السرير وتهوية الغرفة وتبديل المرآة الجدارية أو مرآة خزانة الملابس وتبديل ستائر



طفلة تنظم حاجياتها في غرفتها

أهي غرفة أم سوق؟.. كل شيء فيها مبعثر، الملابس، والأحذية والفرش واللعب، الملابس مبعثرة على السرير কিفما اتفق، وخزانة الملابس مفتوحة على مصراعها وفيها اختلطت اللعب والملابس والأحذية، جورب هنا وآخر هناك، حذاء تحت السرير وأشياء أخرى مرمية على الكرسي، يالها من فوضى! هكذا هي غرفة الصغير دائماً، وعلى مريض تضطر الأم إلى ترتيبها يوماً بعد أن يكون الصغير قد نام... كيف نعلم صغارنا الاعتناء بالفرتسي والتنظيم؟.. يقول عالم النفس الفرنسي / غازي فرانسوا / إن الصغار بطبيعتهم لا يحبون الأوامر. وعلى الأم أن تخلق بينها وبين صغيرها لغة شافة خاصة، يحبها الصغير ويفهمها ويتفاعل معها ويستجيب لها ولا يخاف منها أو يبغضها، على الأم أن تعلم الصغير في عامه الأول أن يلتقط لعبه من على الأرض ويضعها في الصندوق الخاص بها، ثم بعد ذلك عليها أن تعلمه ترتيب أحيته في مكانها المخصص، وهذه من الأعمال السهلة التي يستطيع الصغير القيام بها بدون عناء، وبعد ذلك يمكن أن يتعلم الصغير بفضل توجيه أمه أشياء كثيرة كسقي النباتات الظلية وتبديل

الورود الذابلة في أوانيها وترتيب فراشه ووسادته، ومع تدرجه في العمر، تعلم الأم صغيرها ضرورة تعليق ملابسها وترتيبها في خزانة الملابس ثم تعلمه بعد ذلك كيفية تنظيف أرضية الغرفة وتفرغ سلة المهملات باستمرار وتلميع زجاج نافذته وتنظيف وترتيب الدواب الصغير المخصص لكتبه ومجلاته وحقيبته المدرسية وعلى الأم كذلك أن تعود صغيرها على تخصيص يوم واحد في الأسبوع للقيام بمثل هذه الأعمال الصغير المهمة التي من شأنها أن تنمي لديه حب العمل أولاً وتعلم الترتيب والنظافة ثانياً لأن ترك الصغير مع غرفة تجم بالفوضى دون توجيهه بضرورة الاهتمام بترتيبها بشكل يومي يخلق لديه حالة من الكسل واللامبالاة فيعتاد الفوضى ويعتبرها أمراً طبيعياً، وتعد هذه الفوضى فتشمل حقائبه ودواليبه وحتى هنادمه وتسريحة شعره، وعلى الأم أن تفهم أن الصغير قد لا يمثل للأوامر منذ المرة الأولى ولهذا يجب أن لا تلجأ إلى التهديد بالضرب أو حرمان الطفل من مصروفه اليومي أو من الحلوى الموع به عليها أن تربه الفرق بين أن تكون الغرفة مرتبة أو فوضوية وبين أن يكون دواب ملابسها مرتبة أم غير ذلك، عليها أن تربه جمال الغرفة الأنيقة وأن ترتقي بدانقته

## "لاعب لا يقهر" يزيج "ثعابين على الطائرة" من طريقه ويتصدر الإيرادات



الملصق الخاص بفلم (لاعب لا يقهر)

وجاء في المركز الرابع مكرر الفيلم الكوميدي الجديد "مهرجان الجعة" محققاً ٦,٥ مليون دولار. ويبدو الفيلم حول صديقين اعتادا تناول الجعة على سبيل قضاء وقت لطيف الا انها فجأة يدخلان مسابقة حامية الوطيس بشأن تناول أكبر كمية من الجعة. وتقهر من القمة الي القاع فيلم "ثعابين على الطائرة" فيلم "السباق"، وذلك بعد أن احتل المركز الأول وحقق ١٥,٣ مليون دولار في أول اسبوع عرض له، ويقوم ببطولة الفيلم الممثل صمويل جاكسون.

الحلم وفي سبيل ذلك تغلب العائلة على الكثير من الصعاب كي تصل الفتاة الي مقر المسابقة التي تقام بعيداً عنهم. ومن المركز الخامس الي الرابع جاء فيلم "مقبول" محققاً ٦,٥ مليون دولار. ويبدو الفيلم حول طالب لم يجد اي جامعة تقبله فاصطنع جامعة مزيفة من اجل ارضاء والديه. ويستخدم الشاب هو واصدقائه الذين عجزوا ايضا عن دخول اي جامعة اعاب الدراسة التي دفعها اياهم في استغلال مبني مصحة عقلية مهجور وتحويله الي حرم جامعي لما اسموه معهد ساوث هارمون للتكنولوجيا.

الفيلم قصة السائقين ريكي بوبي ويلعب دوره الممثل ويل فاريل، وزميله كال نوتون "جون ريلي" اللذين يتسلمان بالجرأة والاقدام ودائما ما يحصلان على المركزين الاول والثاني في جميع السباقات الي ان يظهر متسابق جديد يهدد عرش بوبي وينتسب منافسة حامية بين بوبي والوجه الجديد الصاعد نحو القمة.

وجاء في المركز الثالث الفيلم الجديد "ملكة جمال الشمس" محققاً إيرادات قدرها ٧,٥ مليون دولار. ويحكي الفيلم قصة فتاة صغيرة تحلم بالفوز بلقب ملكة جمال الشمس وتسعى عائلتها لتحقيق

لوس انجلوس: احتل الفيلم الجديد "لاعب لا يقهر" قمة إيرادات السينما الأمريكية في أول اسبوع عرض له، حيث حقق مبيعات تذاكر وصلت إلي ١٧ مليون دولار.

تدور أحداث الفيلم حول أحد مشجعي فريق فيلادلفيا ايجلز لكرة القدم الأمريكية انهار زواجه وقصد عمله في التدريس ولكن تحققت امنيته وانضم لناديه المفضل.

بينما احتفظ بالمركز الثاني من الاسبوع الماضي فيلم "السباق" محققاً إيرادات قدرها ثمانية ملايين دولار. ويحكي

## إجازة دواء جديد أثبت فاعليته في إيقاف التدخين

**واشنطن**؛ يدرج تدخين السجائر على رأس قائمة مسببات الوفاة في كثير من البلدان وهو عبارة عن عادة إدمانية مقترنة بشكل وثيق بأمراض داخلية خطيرة تصيب الجسم مثل السرطان، أمراض الرئة، الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، لذا تعددت الدراسات وكثرت الأبحاث لإيجاد وسائل أو عقاقير تساعد المدخنين على تحقيق رغبتهم في الإقلاع عن التدخين بأقل نسبة للانكاسة، وقد تحقق هذا الحلم بنجاح.

فقد أعلنت وكالة الغذاء والدواء FDA في يوم ١١ أيار ٢٠٠٦، مصادقتها بالموافقة على تداول أقراص دواء شانكتس لمساعدة مدخني السجائر على التوقف عن التدخين. ويعتبر الشكون النشط والفعال في هذا الدواء شانكتس هو كيان جزيني جديد حظي بأولوية المراجعة من الوكالة الأمريكية بسبب ارتباطه المهم بالصحة العامة للناس، ويعمل الدواء شانكتس على مواقع الدماغ التي تأثرت بالنيكوتين، وقد يساعد أولئك الذين سعوا لترك التدخين سابقاً ولم ينجحوا، بإعطاء بعض تأثيرات النيكوتين للتخفيف من أعراض الانسحاب، أو يمنع تأثيرات النيكوتين من السجائر عند العودة للتدخين، بحسب جريدة الشرق الأوسط. من جانبه أكد الدكتور سكوت جوتليب مفضو وكالة الشؤون الطبية والعلمية بإدارة الأغذية والأدوية الأمريكية أن استعمال التبغ خصوصاً تدخين السجائر هو السبب الوحيد القابل للمنع من أسباب الموت في الولايات المتحدة والمسؤول عن قائمة متزايدة من أمراض السرطان، بالإضافة إلى الأمراض المزمنة التي تضم أمراض الرئة والقلب، وأن الوكالة تتعهد بالمساعدة لتسهيل تطوير المنتجات لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين وتحسين نوعية الحياة العامة لهم.

ويشير الدكتور ستيفن جالسون، مدير مركز وكالة الغذاء والدواء لتقييم وبحث الأدوية إلى أن تدخين السجائر عادة يصعب كسرها بسبب الاعتماد أو الإدمان على النيكوتين، وقد أثبت دواء شانكتس فاعليته في مساعدة المدخنين وتحفيزهم على ترك التدخين.



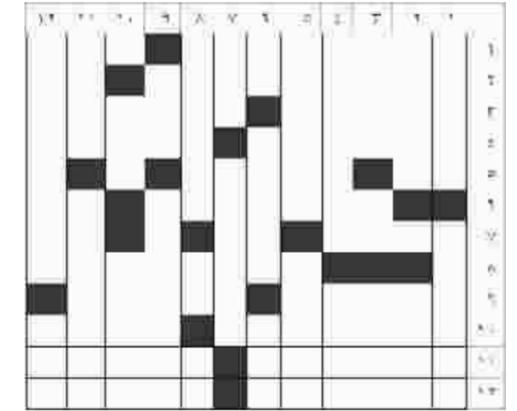
التدخين يضر بصحتك

	<b>الميزان</b> 21 أيلول 20ات الاول
	تحسن ملحوظ على الصعيد المهني قد يجعلك محط اهتمام المسؤولين. كن جدياً في المطالبة بحقوقك خصوصاً تلك العالقة منذ فترة طويلة. عاطفياً، ما كنت تنتظره سيحقق قريباً.
	<b>المقرب</b> 21 اول 20ات الثاني
	حالتك النفسية إيجابية، و ستبدي استعداداً للمجازفة من أجل توسيع نطاق العمل. عاطفياً، تستعيد حياتك العائلية وترتيتها الطبيعية ويوزل كل سوء تفاهم قد يكون قد ظهر بينكم.
	<b>القوس</b> 21 ثاني 20ك الاول
	خيالك الخلاق مفتاح نجاحك، ناقش افكارك مع شركائك وخذ بارائهم، سوف تقدم على مشاريع كثيرة ستدر عليك استثمارات جديدة.
	<b>الجدي</b> 21ك اول 20ك الثاني
	تستعيد نشاطك هذه الفترة مما يشجعك على القيام بمهمات طاملاً اهملتها. مكسب مادي تحصل عليه لقاء جهودك. مشاريع تلوح بالافق فكر بها بوعي اكبر.
	<b>الدلو</b> 21ك الثاني 20شباط
	قد تتلقى عروضاً غير منتظرة في البلاد أو في الخارج ، عاطفياً قد تلتقي بشخص ما و تبدأ بعلاقة مميزة حيث تستقر من خلالها ، أحدهم سيطلب نصيحة منك ، فقدمها بدون تردد ، استقرار في الأوضاع المادية.
	<b>الجوت</b> 21 شباط 20 اذار
	إن حماسك هذا الشهر ملفت للنظر. اليوم تفكر بالمستقبل وتستيقظ النجاح حيث تشعر أن الحظ رفيقك. عاطفياً تطوي صفحة خلافات و تبدأ بحوار بنضوء.

	<b>الحمل</b> 21 اذار 20قيسان
	الحزم يعتبر من أبرز صفاتك ويجعلك محط اعجاب الكثيرين. الفك ينصحك بتغيير نقاط تركيزك للاتفاق نحو آفاق جديدة. أنك عاطفي ورومنطيقي وهذا ما يمنحك حب الشريك.
	<b>الثور</b> 21 قيسان 20 ايار
	انت كثير المغالاة في تصرفاتك ولا سيما في تعاطيك مع الزملاء. لا يمكنك الاستمرار بدونهم لذا تفهم كل ما يدور وعالج الامر. تضطر لالغاء موعد مهم مع احد المسؤولين وقد يكون في ذلك منفعة لك.
	<b>الجوزاء</b> 21 ايار 20حزيران
	مهنياً، من الجيد والمفيد ان تؤمن مستقبلك لكن لا تنسى الحاضر كي لا تنسك الحياة. عاطفياً، المكتوب على القلب يقرأ من عنوان السعادة المرسومة في عينيك.
	<b>السرطان</b> 21 حزيران 20 تموز
	لماذا تصر على السباحة عكس التيار وإثارة الزوابع حولك؟ لا تنسح وكن حيايياً لأن الوقت غير مناسب للتدرد. لا تعامل الأهل بانفعال وغضب.
	<b>الاسد</b> 21 تموز 20 ااب
	لا تصرف المال قبل جنيه اذ ان الامور قد تسوء جدا وقد تنتهي كل الاتفاقات والوعود من دون اعطاء الثمرة المنتظرة. قد تكون الاخطار المتعلقة اكثر الامربكل ما له علاقة بالعقارات.
	<b>العذراء</b> 21 ااب 20 ايلول
	مهنياً، حاول اضافة الحماسة على عملك كي لا تظله الرتابة ويتقهر المرود. عاطفياً، الحب لا يتحقق بين ليلة وضحاها فكن صبورا ولا تحرق الطبخة.

## الكلمات المتقاطعة

اعداد / محمد راضيا



- أفقياً**
- اسم أحد اشهر لاعبي كرة القدم في العالم من اصل عربي. اداة استفهام (م).
  - ممثل مصري معروف. مرتفع ارضي.
  - دولة اسيوية (م). تواجهه.
  - المستور. عاصمة اوربية (م).

- عمودياً**
- اسم والد اللاعب في (١ افقي). عاصمة عربية.
  - ولاية امريكية (م). احد الشهور (م).
  - نشارك. والد مهيم (م).
  - يستبقيا (م). يأخذ قراراً.
  - عكس الناجح (م). من الفواكه (م).
  - أترك (بصيغة الامر). انصتي (م). تدور.
  - يحسم. مكان جمع الآثار وعرضها (م).
  - اسم مدينة لبنانية بدون ال التعريف. منديه (م). نصف (أريد).
  - فيل ماضي ناقص (م). الأعداد (م).
  - ريح (م). حرقتي او صنعتي.
  - يقرا. دولة اسيوية.
  - سلسلة جبلية شمال الهند. تحصل (م).

