

بينجا وبينكم

شّلل جامعية

ثمة لوعة مشوبة بحنين يعتصر الروح، قد تباغت المرء في اية لحظة فتعيده الى جلسة مرح مع زملائه في نادي الكلية أو سفرة جامعية أوموقف طريف عاشه ولم يبارح زوايا الذاكرة .ولعله ايضا يستشعر الحنين نفسه الى المقاعد وأوراق " الليفكس " وقاعة المكتبة وهبئة الأستاذ الجامعي ولحظات الامتحانات الجليلة ..وقد تقوده الذكريات بعيدا بعيدا، وحين يقف امام صورة التخرج الجامعية فيحاول استنكار اسماء زملائه من وجوههم ...يسجدمع السنوات ان بعض الاسماء تسقط من ذاكرته تلقائيا الى حد انه قد يلتقي اصحابها في أي مكان ولايتذكرهم، ولكن تبقى بعض الاسماء والصور لصيقة بالذاكرة لاتعادرها حتى لتوتاعبت السنين فلا تنسى وجوه اصحابها حتى لوملأت الأخاديد وجوههم وباتت ملامح الزمن على تقاسيمها ..نختفي هذه الوجوه

وتعاني النساء العراقيات في الظرف الحالي الذي يمر به بلدنا من تشتت الذات فمنهن من جعلته حصيلته لتقليد الآخرين والتاثر بطروحاتهم فاصبحت تحت طائلة مصيدة العولة... تجني ثقافتها وتحصيلها المعرب من مصادر سطحية مزيفة من هنا وهناك عبر وسائل الاعلام المتعددة ومن خلال كتب ومؤلفات، الثقافة المغايرة مما يؤدي الى حدوث التأثير السلبي. ولاشئ اخطر اليوم على المرأة العراقية من الثقافة التي تعمل على تذويب انتمائها لدينها ووطنها.

السنت منال شهاب احمد موظفة، تقول ان الثقافة للمرأة ضرورية جدا، لكن فيما يخصني فاننا قراءتي للكتب قليلة جدا كوني لا أجد الفرصة.

اما ام حسين وهي سيدة خريجة معهد ادارة لكنها فضلت ان تكون ام وربة منزل، فقالت: اجد نفسي بين الولاوي اكثر من العمل على الرغم اني احترم كل اخواتي العاملات في جميع المجالات لكنني على الرغم من جلوسي في المنزل الا انني مطالعة من الدرجة الاولى، فاننا اخصص كل يوم ساعتين او اكثر للمطالعة ونستهيوني كثيرا مطالعة الكتب الدينية و الكتب الاجتماعية والنفسية التي استفيد منها في تربية اولادي بالشكل الصحيح والمنطقي.

واكدت الانسة نجلاء، موظفة احب القراءة والمطالعة، وكلما اجد الفرصة اقرا واكتب احيانا بعض الابيات من الشعر.. ولكن للأسف قراءاتي قليلة بسبب انشغالي بالعمل فنصف الوقت في العمل والنصف الآخر في العمل المنزلي. اما السيدة نوال محمود وهي موظفة في مصرف، تؤكد على أهمية ثقافة المرأة لكنها تقول: بصراحة تامة لاادري كيف اختر الكتب التي اقرؤها فمثلا اذهب الى المكتبة لشراء الكتب فامكت طويلا ولكن في النهاية لااشترى شيئا لاني احس انني بحاجة الى جميع الكتب فاخرج خالية اليدين من المكتبة.. وهذه هي مشكلتي في المطالعة...

اما ام نور وهي معلمة، قالت: احب المطالعة كثيرا. واحب قراءة الكتب والمجلات والصحف السياسية.. وابنتي الوحيدة نور تبلغ من العمر ١١ عاما والحمد لله هي ذات فكر متميز، ولاتترك اي امر الا وتسال

عدوية الهلاكي

زملء اليوم
يرفضون
الاستماع الى
نصيحة الآخرين
وقديقيا بلونهم
بسخرية ولا مبالاة ،
ومع ذلك ،
فالعيش ضمنت
جماعة في الكلية
افضل من
الصداقات
المنفردة بشرط
ان تكون العلاقة
صحيحة
ومثمرة

طوال سنوات الدراسة لكن بعض الطلبة وليس كلهم بالتأكيد يخلطون اليوم بين العلاقة الجامعية وعلاقات الشارع وهذا يعود الى قلة وعيهم بالحياء الجامعية واستيعابهم لجمالياتها اذا سارت على اسس صحيحة وسليمة .كنا نقوم بسفرتا وننظم فحلات ونشارك في أنشطة جامعية دون اية اغراض شخصية ...

زملء اليوم يرفضون الاستماع الى نصيحة الآخرين وقديقيا بلونهم بسخرية ولا مبالاة، ومع ذلك، فالعيش ضمن جماعة في الكلية افضل من الصداقات المنفردة بشرط ان تكون العلاقة صحيحة ومثمرة وان يشعر الطالب بقيمة وجوده بين جماعته ضمن اطار حياة جامعية قد تنتهي بحياة عملية جافة وخالية من العلاقات الحيوية ...

صحة الأسرة

نصائح صيفية لحماية طفلك

في هذه الحالة يجب المبادرة بالعلاج السريع وتعويض الطفل بالسوائل ومحلول السكر والملح يجب اعطاء الطفل المحلول بالوريد بالاستشفى أو بعبادة الطبيب .



في هذه الأيام الحارة التي ترتفع فيها درجات الحرارة ارتفعا ملحوظا لابد ان نخشى على صغارنا من شدة حرارة الجو ويقول المتخصصون في مجال طب الماء ان المنظمات المركزية الخاصة بتنظيم درجة الحرارة في جسم الأطفال تكون غير ناضجة وهذا يعني انها لاتستطيع تبريد الجسم عندما يكون الجو حارا مما يؤدي الي حدوث ارتفاع في درجة حرارة جسم الطفل فتزداد نسبة العرق لدي الطفل وبالتالي يفقد الجسم سوائل أنسجته بالتبخّر ويصاب الطفل بالجفاف وقد يفقد الجسم السوائل ايضا عن طريق الفقي او الاسهال أو البول .

واذا حرصنا على لتلطيف الجو للطفل باستخدام المراوح أو المكيفات فاننا سوف نساعد المنظمات المركزية لدرجة حرارة جسم الطفل في عملها فنقيه من خطر الاصابة بالحمى وارتفاع درجة الحرارة ومن فقد السوائل الناتجة عن شدة غزارة العرق .

وهناك اعراض أخرى للجفاف عند الأطفال مثل العطش الشديد وقلة كمية البول التي تفرز يوميا ونرى عيني الطفل غائرتين مع جفاف اللسان واللحباب والدموع ويفقد الجلد مرونته

استراتيجيات التمتع مع ابنك المراهق

الانطواء على النفس حالة طبيعية لدى المراهق، ولكن لا ينبغي ان تشكل عائقا أمام تقدمه في الحياة. يمكن ان يكون المراهق خجولا في عدد من المواقف، ضمن العائلة، داخل الصف، مع أصدقائه أو مع أشخاص بالغين، بل وحتى في مواجهة جسده. وترى الطيبية النفسية الفرنسية ايمانويل ريغون ان والدي المراهق يمكنهما مساعدته ان كان الأمر يخص حيزا واحدا منها فقط، أما ان تعداه الى ثلاثة أو أربعة ميادين، فحينها يصبح من الافضل استشارة الاختصاصي. بين سن الحادية عشرة والخامسة عشرة، تكون التحولات البدنية سريعة، وقد يشهد المراهق أحيانا تغيرا في حالته النفسية من أسبوع الى آخر. وهذا وضع طبيعي، لكن نظرات الآخرين اليه تسبب له الانزعاج، فالفتيات على سبيل المثال يبدأن بالادراك ان الرجال ينظرون اليهن على نحو مختلف: هذا الشعور المركب مؤقت ولا يستغرق سوى بضعة أشهر. لمساعدة المراهق، ينبغي اعطاء القيمة

للتغيرات الطارئة على بدنه. حتى لو أبدى عدم اكتراثه بذلك، فلسوف تريحه عبارات الاطراء الصادرة عنك. بيد أنه يجب ألا يسخر أحد من مظهره، وتجدر استشارة الطبيب النفسي في حالة امتناعه عن الاستحمام أو إحداثة جروحا في ذراعيه باستخدام آلة حادة. ولو أبدى تدمرا مستمرا من شكل أنفه، ومن وزنه أو من طوله، فإن ذلك يعكس معاناة كبيرة في تقبل وضعه.

يعيش الشاب المراهق عادة فترة انسحاب من العائلة، لا يلجأ فيها الى احد ويقاطع وجبة من بين كل وجبتين. هذا الانبعاث طبيعي، فهو يحتاج اليه لكي ينضج.

لمساعدته احرصى على ألا يتعرض لأي رد قاس اذا ما تفوه بحديث اثناء تناول الطعام، وينبغي بالذات تجنب توجيه عبارات معينة اليه على غرار: "تبين الامر قبل ان تتكلم"، بل يفترض التعامل معه بلطف وتمكينه من التعبير عما يريد. على ان من المهم



استشارة الطبيب النفسي اذا كان المراهق لا يبدي رايه على الاطلاق، لكن يفترض انتظار ان ينهي الكبار حديثهم لتحديد الموقف بدقة، حتى المراهق الخجول في حضن العائلة.

المرأة والثقافة.. تخلف مفروض وفرص ضائعة

بغداد / الصدا

ان تطور المرأة وتقدمها مستمد من ثقافة شعوبها والمرأة كما هو معروف للجميع نصف المجتمع وفي مجتمعنا العراقي في ايامنا هذه اصبحت تمثل أكثر من هذه النسبة بكثير حسب الاحصائيات الاخيرة.. وبما ان المرأة هي حجر الزاوية في بناء المجتمع. وكذلك الركيزة الاساس في ديمومة الحياة فهي بحاجة الى الثقافة والعلم في جميع مجالات حياتها ولا بد من اقناعها لتثقيف نفسها بما يعزز صورتها العربية والاسلامية في عصر استبداد ثقافة العولمة وذو بذات الهويات.. والثقافة التي نقصد هنا هي أن تكون المرأة لديها قدر من العلم المنضبط الكافي لتوجيه قيمها وفكرها - وسلا - وكهنا

اخواننا الرجال لتتعرف على ارانهم حول ثقافة المرأة.

فقد اكد السيد عبد الهادي المؤنس، اعلامي، قائلًا: اعتقد ان هناك تداخلًا قد يحصل بين المرأة المتعلمة والمرأة الغير متعلمة والعربية.. فالامية مستشرية والمرأة لها القليل من الحقوق والكثير من الواجبات.. فابن حقوق المرأة اولا كي تطالع وتوسع من افاق تصوراتها ومعلوماتها.. وانا بدوري كمرأة عربية وعراقية بالخصوص اطالب بضمن حقوق وحريات المرأة في التعبير والتعليم وغيرها من الامور التي تضمن حقوق المرأة... ولاننسى ان نضمن اراء

فانني اعشق الشعر العربي والادب والحاسوب وكل المواضيع التي تخدم عملي كاعلامية.. وكان لأخريات رأي آخر حيث أشرن الى ان المرأة في عالمنا اليوم تعيش مضطهدة وخاصة في مجتمعاتنا العربية.. فالامية مستشرية والمرأة لها القليل من الحقوق والكثير من الواجبات.. فابن حقوق المرأة اولا كي تطالع وتوسع من افاق تصوراتها ومعلوماتها.. وانا بدوري كمرأة عربية وعراقية بالخصوص اطالب بضمن حقوق وحريات المرأة في التعبير والتعليم وغيرها من الامور التي تضمن حقوق المرأة... ولاننسى ان نضمن اراء

عبر الانترنت ورغبتي المميزة الدائمة في القراءة عبر الحاسوب كونه مجال اختصاصي.. وانا فخورة به. اما الانسة هدى عامر فقالت: المرأة نصف المجتمع وثقافة المرأة يجب ان تكون جزءا لا يتجزأ منها.. فهي الام التي تربي اجيالا (الام مدرسة اذا اعدتھا اعدت شعباً طيب الأعراق) وانا بدوري كاعلامية ناشد اختي المرأة العراقية بالمزيد من المطالعة والثقافة والتطلع نحو افاق المستقبل الذي اتمنى ان يكون مشرقا بالأمل والحب والتفاني لخدمة مستقبل اطفالنا... اما عن اهم ماأطالع

وتريد الاجابة وهي مطالعة جيدة للكتب والمجلات واي كتاب تراه امامها تحب ان تقلبه وتقرأ معلوماته... الانسة سحر محمد علي اختصاص كومبيوتر، قالت : إن ثقافة المرأة لها دور كبير في نجاح اي مجتمع وهي اساس الاجيال في المستقبل ومن الضروري السعي لثقافة المرأة لبناء مجتمع واع ومثقف وخاصة نحن في بلدنا نحتاج الى طاقات وجهود لاعادة بنائه على اساس علمي وانساني يكون مشرقا بالأمل والحب والمجالات العلمية والتاريخية والانسانية والفنية واحب التصفح



لبن الموالح لنضارة البشرة

يستعمل اللبن البارد كمَنطَف ممتاز للبشرة ومرطب جيد لها ايضا.وهو يكون طبقة رقيقة على البشرة تحميها من التأثيرات السيئة للبشرة.وتقاوم كذلك تكون الرؤوس السوداء.وهو يناسب مختلف أنواع البشرة وخاصة التي تتعرض للجفاف...واليوم لدينا وصفات سريعة تتكون من اللبن ومواد أخرى ومنها: ١- عصير ١/٤ليمونة،٢ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور،٣ملعقة صغيرة من قشالجريب فروت المبشور،١٤ مل لبن.

التحضيروالإستعمال:تضاف المواد الى اللبن ويتم خلطهم جيدا.ثم يعبا الخليط في زجاجة تحفظ في الثلاجة...ترج الزجاجة عدة مرات في اليوم...وبعد مرور ٢٤ ساعة يكون المستحضر جاهزا للإستعمال ولا مانع من أن يكون إستعماله مساء قبل النوم وبصفة منتظمة للإستفادة من مزاياه الفيدة للبشرة.والتي تظهر آثارها واضحة بعد فترةوجيزة من المداومة على الإستعمال.



ان رباب العراقية الاصل والصرية المولد هي شاعرة امتاز شعرها بزيادة الى قوته بصدق الوطنية فاسمعوها تفاخر بامجاد اجدها: بغدادلي لي اذ انتمي ومصر القاهرة ان نسبو اخلاقنا فهي الرياض الزاهرة او ذكرروا انسانيا فهي الشمسوس السافرة اذا مشينا وقفت لعزنا القياصرة وان بدينا سجدت لنورنا للاكاسرة وظلت رباب تقرض الشعر الكثير ولا تنشر منه الا القليل الى ان ارى ما نظمت منه على الالفين من الابيات. لقد كانت الشاعرة رباب تحسن التصوير الشعري وتجسد صدق المشاعر وسمو الفن والخيال.

اسنان سنة ١٩٥٠ وصحبت زوجها الى اميركا فعملت في مستشفى جورج تاون في واشنطن وحصلت على شهادة اختصاص في امراض اسنان الأطفال واخرى من جامعة هاورد. وفي شهر آب عام ١٩٥٤ عادت الشاعرة الطبية الى بغداد حيث تعين زوجها مديرا عاما بديوان وزارة الخارجية وعينت الشاعرة طبيبة في مستشفى الطلاب ببغداد وفي عام ١٩٥٥ اصبحت رئيسة قسم طبابة شعبة الأسنان. بعد ذلك غادرت العراق نهائياً وأقامت مع ابنتها لبنى في بريطانيا. في سن مبكرة من حياتها بدأت بنظم الشعر الذي تجلت فيه قدرة الشاعرة على الابداع ف شعرها قوي ومتين الأسلوب ولكن المؤسف حقاً انها بخلت بايحائها الى الادب العربي فهي شاعرة مثقلة ولكن هذا القليل من شعرها كان يمتاز بجزالة اللفظ وقوة المعنى فهي شاعرة معاني كاتبها تعتنى بالمعاني قبل الالفاظ.

انها رباب كريمة شاعر العرب الشيخ عبد الحسن الكاظمي ربيب الكاظمية وشاعر العراق المبطوع وأمير الشعر في عصره وشاعر الارتجال. ولدت في القاهرة في الثاني والعشرين من آب سنة ١٩١٨م ترعرعت في احضان ابويها الذين لم ينجبا سواها وشبت شاعرتنا رباب وشأنها شأن من نشأ في احضان عائلة فقيرة فكانت نجمة مضيئة في سماء الشعر العربي مقتبسة نورها من ذلك القمر العاتي شاعر العراق والعرب.

تزوجت من حكمت الجادرجي قنصل العراق في الاسكندرية، وفي سنة ١٩٣٩ رزقت ولداً سمته عبد الحسن على اسم ابينا وفي عام ١٩٤٧ رزقت بنتاً سميتها لبنى.

التحقت بكلية طب الاسنان في القاهرة سنة ١٩٤٦ بعد ذلك انتقل زوجها من الاسكندرية الى باريس فحولت دراستها الى جامعة باريس فتخرجت طبيبة

استراتيجيات التمتع مع ابنك المراهق

درجاته قد تهبط عندما يواجه اختبارات ومقايلات شفوية. عدم الارتياح: مع تقدم المراهق في السن، يطرح على نفسه تساؤلات عدة: كيف يخاطب من هو أكبر منه سنا وعن أي شيء يتحدث معه؟ ذلك ان القواعد الاجتماعية تتغير حسب الفئة العمرية ولا يعود باستطاعة المراهق تحديد كيفية التصرف. لمساعدته: اسمح له بمقابلة أناس بالغين في المنزل، ويمكنك دعوا اصدقاء لديهم اولاد مراهقون ايضا. بهذه الطريقة يستطيعون الدخول في نقاش مع الشباب خصوصا.. شجعيه ايضا على اداء بعض الاعمال البسيطة وعلى ممارسة الرياضة مع مجموعات تضم أشخاصا بالغين. ولكن يتوجب استشارة الطبيب النفسي حينما تشعرين بان ولدك المراهق يعاني من صعوبات في الاحتكاك بالبالغين أو بأفراد عائلته أو بشباب ينتمون الى فئة سنه. هنا يغدو التدخل الخارجي أمرا ضروريا جدا.

ليس سهلاً علينا فقدان القدرة على الكلام أمام مجموعة من الافراد حتى لو كنا بالغين. أما في الصف، فعدم امكانية التحدث قد يفضي الى الحصول على درجات ضعيفة، كما يتوجب ان يتعلم المراهق كيف ينسى الضحك. وأثار خلالها عاصفة من الضحك. لاجل مساعدته: شجعيه على ابداء وجهة نظره اثناء الجلوس حول المائدة مثلاً، وذلك يقدم درسه امام العائلة. وإذا كان اختلاطه جيدا في الصف، فسوف يظهر مهارة في التقديم بعد فترة وجيزة. وتصبح استشارة احد الاختصاصيين لازمة ان تحدث مدرسه عن مشكلات يعاني منها في التعبير الشفوي رغم معرفته الجيدة بالدرس، لذا يتعين التدخل في هذه الحالة لأن

استشارة الطبيب النفسي اذا كان المراهق لا يبدي رايه على الاطلاق، لكن يفترض انتظار ان ينهي الكبار حديثهم لتحديد الموقف بدقة، حتى المراهق الخجول في حضن العائلة.