

عيوب في الرجال يمكن تغييرها وأخرى قد تقود الى الطلاق



بغداد/المدي

نسائم الورد:

هل بإمكان الزوجة تقبل فكرة ان يكون زوجها الذي تقاسمه الحياة ذو عادات وعيوب كان تكون رائحة فمه بشعة او يرفض الاستحمام او تنبعث روائح كريهة من قدميه؟ وهل يمكن ان تكون عيوبه تلك اسهل من اكتشافها لخبايته او من ضربته لها او كذبه عليها؟ وفي كلا الحالتين، هل تواصل الزوجة العيش مع زوجها او تطلب الطلاق منه؟

التألمع مع الزوج:

المحامي جبار هاشم يقول انه لاوجود للإنسان الكامل مشدداً على ان اكتشاف المرأة لعيوب ما في زوجها يدعوها الى اصلاحه. ويؤكد المحامي هاشم على ان الرجل يشبه طفلاً كبيراً يتغير بالحب والكلمة الحلوة ولا يعد عبأً لفت انتباه الزوج الى عيوبه او سلوكياته من قبل الزوجة ومحاولتها مساعدته وتغييره.

ويشير الى انه يعرف زوجات تأقلمن مع سلوكيات أزواجهن لأن المرأة صبورة وتحمل الكثير لكنه يعيب على الزوج صفة الكذب لأن حبله قصيرة ويؤدي الى الطلاق السريع ورغم ان الرجل يلجأ اليه أحياناً ليتجمل في عيني زوجته.

بين السعادة والشقاء:

من ناحيتها، تعتبر المعلمة سميرة ان هناك ماهو اقوى وأشد وقعا من الكذب وهو الشك الذي يدمر حياة الزواج ويقلبها الى جحيم،

وتروي سميرة قصة صديقها التي عاشت مع زوجها في شك دائم حول حياتها من السعادة الى الشقاء فقد فعلت الزوجة المستحيل كي تثبت انها زوجة جديرة بالثقة والاحترام لكن زوجها كان مريضاً بوسواس الشك فكان يتجسس عليها فلما منه انها تخونه مع شخص آخر، فاذا خرجت من المنزل لاحقها وتشارجمعها في الشارع وفضحها امام الآخرين.

وتؤكد سميرة انه (لايمكن العيش مع شخص يشك في تصرفات اقرب الناس اليه لأن الغيرة والشك يؤديان الى فقدان الثقة وبالتالي يدمران الحياة).

ضعف الشخصية:

وتري أحلام ان ما تعاني منه صديقة سميرة قابل للإصلاح بينما هناك امور كثيرة افزع كتلك المشكلة التي ادت الى انفصالها عن خطيبها فقد كان ضعيف الشخصية امام والدته ولايمكنه اتخاذ القرارات المصيرية في حياته الا بعد مشورتها، وتضيف أحلام ان والدته شكلت عقبة في حياتها وفشلت الخطبة بسببها فهو لا يرفض لها طلبا حتى لو كان ضد رغبات خطيبته او ضد سعادته معها.

وتؤكد أحلام ان الرجل الذي يكون ابن امه لايمكنه ابدا اسعاد امرأة لأن قراراته ليست صادرة منه.

وعيوب أخرى:

ثمة عيوب أخرى عديدة تجعل المرأة تحجم عن الزواج او ترفض العيش معهم مثل اهمال النظافة الشخصية وسوء المظهر فهناك نساء

يعانين عدم اهتمام الرجال المخزن بساننهم وانبعاث رائحة بشعة من افواههم تبعا لذلك، وقد تقيس المرأة نظافة الرجل من نظافة حذائه ورائحة جواربه فترفض الزواج منه.

في هذا الإطار تروي السيدة رقية قصة عاشتها مع زوجها لمدة ١٢ عاما مشيرة الى انها عانت طوال تلك الفترة رائحة فم زوجها ولم تكن تقوى على الاقتراب منه وبعد ان طالبته باللجوء الى اطباء ومعالجة المشكلة رفض فطلبت الطلاق منه لكن القاضي رفض دعواها

بحجة ان مشكلتها يمكن معالجتها بسهولة باللجوء الى اطباء.

درجات للبخل:

وترى المحامية سعاد هادي ان البخل يتسبب في زيادة حالات الطلاق في الوقت الحاضر فهو من العادات السيئة التي تكرهها المرأة في الرجل، والبخل درجات فهناك الحريص الذي يمكن للمرأة ان تتعايش معه، وهناك البخل في العواطف والمال وكل شيء.

وتشير المحامية سعاد الى حقيقة اعتماد بعض الرجال على المرأة العاملة ومطالبتها بالإنفاق على المنزل والأولاد مقابل استمرارها بالعمل، ويشبه الامر ابتزازها بارهاقها ماديا بينما يعتبر انفاقه عليها واجبا شرعيا عليه.

ومن العيوب الأخرى للرجال ادعائهم ما ليس

فيهم قبل الزواج كالمعلم في مهنة جيدة ثم يتبين بعد الزواج عكس ذلك.

من جهتها تري الموظفة سهيلة جميل ان كلا الزوجين قناعا يشتتر خلفه قبل الزواج فيدعي كل منهما مقابلة زائفة مما يخفي العيوب والمساوئ حتى يرتبط الإنسان برباط الزوجية وهنا، تسقط الاقنعة فيكتشف الوجه الحقيقي لكل منهما ويبقى امام الزوجة التي تكتشف عيوب زوجها ان تختار مبكراً بين الاستمرار معه او الانفصال عنه وليس الانتظار الى ما بعد الإنجاب منه وتكوين اسرة فما ذنب الأطفال الذين ينقلص أبائهم مجرد وجود عيب يمكن اصلاحه في شخصية احدهما؟

بي بي سي

اعترافات..

بعد فوات الأوان

عدوية الهلالي

في فيلم سينمائي اجنبي ، شاهدت ذلك التقليد أول مرة ، ولم اتفهم حقيقة كونه تقليدا يمارسه البعض ام حكاية من حكايات الفيلم ذاته ..كان والدًا بطلاة الفيلم يحتفلان بمرور ٤٠ عاما على زواجهما وذلك بأن يعيدا نفس تفاصيل الاحتفال الاول وبحضور الابناء والاحفاد في الاحتفال.. طرافة التقليد ورومانسيته كانت تناسب الغربيين لندرة الحالات الشبيهة بالزوجين المحتفي بهما، ذلك ان البقاء في قفص زوجي واحد كل هذه الفترة بالنسبة للغربيين يعد استثناء يستحق الاحتفال به ويجوز بموجبه ان يستمع الزوجان في الاحتفال للأغنية التي راقت قصة زواجهما..

تذكرت هذا التقليد حين رأيته بيكي بدموع ساخنة.. كان يرفض دخول المنزل بعد ان غابرت زوجته العجوز دون عودة وكان ابتأؤه يتوسلون به ويعرضون عليه المبيت لديهم على الاقل لكنه قال لهم عبارة حاسمة: «دعوني وحدي الآن» فانسحبوا جميعهم لإراكمهم انه ينقذ مابراسه فقط ولم ولن يتمكنوا يوما ان يقرروا عنه في ما يخص حياته وحياة والدتهم قبله.

كان منكسرا على الرغم من محاولاته ان يظهر بمظهر القوة التي عرفت عنه ودار في ذهنه تساؤل وحيد (كيف سأعيش بدونها).. في الفترة الاخيرة وبعد زواج الابناء ظلا وحيدين.. تماما كما كانا في شهر العسل، لكن (عسلهما) الوحيد كان اعتماد احدهما على الآخر في سنوات الشيخوخة.. حط الالم الكبير على قلب الرجل العجوز فاعتصر قلبه بمخالب وحشية، وتداعت الذكريات من جديد: تزوجتها صغيرة.. لم يكن بيننا قصة حب لكننا عشنا حياة رائعة بعد الزواج، لماذا هذه المرأة؟ لماذا صارت هي خلاصة النساء رغما عني؟

انحدرت دموع ساخنة اخرى على وجنتي الرجل المتغضنين وسأل نفسه بشجاعة ولأول مرة في حياته، لماذا تركتها تحبني وتغفد عليّ اظنانا من الحنان دون ان افكر في اهدائها يوما زهرة، هدية من اي نوع او في الاقل كلمة حلوة.. وعاد ليتساءل: لماذا يتصور الرجل منا ان حب المرأة او اخلاصها له فرض وواجب بينما يلقى بينما يلقى اليها بفتات مشاعره ويعودها على القبول بأقل العطايا.

في النهاية قرر الرجل ان يدخل الى المنزل وحيدا ليقرب اكثر من الذكريات ولايظهر منها كما هرب من مستشفى الولادة ذات يوم.. قرر ان يكتب لها مشاعر اختبات في صدره طويلا ليقراها ابتأؤه بعد رحيله ويعرفون حجم حبه لو دلتهم.. ثم ابتسم وهو يفكر انه لن يكون موجودا حينئذ ليطير الى مداراة خجله منهم.

شؤون تربية

مرحلة المراهقة بين المخاطر والإهمال

اعداد:المدي



لكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان خواص ومتطلبات نابعة من طبيعة المرحلة واحتياجاتها المادية والمعنوية، وهذه حقيقة موجودة في كل أنحاء العالم، فمرحلة الطفولة تختلف عن مرحلة البلوغ والمرحلة في الكثير من الأمور في التفكير والسلوك والأفعال، ففي مرحلة المراهقة تتحول الطفلة الصغيرة المدللة إلى فتاة يافعة بحاجة إلى ثلاث ثاءات.. التفهم والتعلم والتربية.

فهي بحاجة إلى التفهم لانتقالها من عالمها الطفولي الصغير إلى عالم الكبار الرحب.. مما قد يعرضها للوقوع في الكثير من المشاكل النفسية الانشائية الناتجة من هذا الانتقال النوعي المفاجئ.. فقد تتحول تلك

الشخصية الحيوية المرحية إلى شخصية انزعالية متوقفة بداخل صدفية الذات أو قد تلجأ إلى العزوف عن تناول الطعام خوفاً من الوقوع في السمنة.. كل هذه الأمور وغيرها الناتجة عن النمو الجسمي والتغير الهرموني للفتاة، لذا فالأسرة المثالية هي التي تفهم هذا التغير وتحاول أن تترك زهرتها تخرج من هذه المرحلة بسلام وبلا أزمات.

أماثناء الثانية والثالثة.. التربية والتعليم، فتعاني الكثير من الفتيات انعدام العلم والمعرفة بمتطلبات مرحلة البلوغ الأمر الذي يوقعهن في الكثير من المشاكل النفسية والصحية والدينية خصوصاً الفتيات اللاتي يدخلن هذه المرحلة في سن

مبكرة. فمن المهم جداً أن تكون الأم قادرة على تعليم وتربية فتاتها بما تحتاجه من أمور خاصة بهذه المرحلة الجديدة تتفقه وصحياً ونفسياً ودينياً، فالفتاة الآن بلغت مبالغ النساء مما يؤهلها لتعلم الأمور الدينية لتعلم مالها وما عليها، ولن تستطيع الأم أن تتغل هذه المعلومات إلا إذا كانت ملمة بحقائق النساءات والمعلومات التي تحتاجها فتاتها.

فلنحاول توفير هذه الثاءات الثلاث لفتياتنا المراهقات فإن انعدامها من قاموس الحياة الأسرية التي تعيشها المراهقة يتركها تعيش مرحلة مراهقة خطيرة مليئة بالمشاكل والأزمات المختلفة.

صحة الأسرة

كيف تحافظ على وزنك؟

صغيرة الحجم أفضل من تناول كعكة كبيرة تحتوي على كمية من الحبوب تكفي ليوم كامل؛ حيث يكثر فيها عدد السعرات الحرارية. - تناول الأطعمة الغنية بالألياف، فهي تمكث في المعدة لمدة طويلة، وتؤخر الشعور بالجوع.

- عالج المشكلات العاطفية والعائلية والنفسية؛ حتى لا تكون هي السبب وراء الشعور بالجوع الدائم، والنهام كثير من الأطعمة هرباً منها. - تناول من ٣ - ٥ وجبات صغيرة وبينها فترة قليلة.

- عند الشعور بالجوع الشديد، تناول الأطعمة المأللة للمعدة ذات السرعات الصراية المنخفضة مثل: الخيار، الخس، الطماطم، التفاح، عصير الجريب فروت.

- عند الشعور بالجوع، اشغل نفسك بأي نشاط آخر، كقراءة جريدة أو كتاب، أو التحدث مع الزملاء في أي موضوع.

ومن الأغذية التي تساعد في أنظمة الرجيم وتحافظ عليه:

- اللوبيا الخضراء: يمكن تناولها دون خوف من السمنة، فيحتوي كل ١٠٠ جرام منها على ٤٠ وحدة حرارية.

- الموز: موزة واحدة تقطع الشهية، وهي من أكثر الفواكه احتواء على وحدات حرارية، ١٠٠ جرام من الموز يحتوي على ١٠٠ وحدة حرارية.

- الجزر: يحتوي على الكثير من الفيتامينات، ١٠٠ جرام من الجزر يحتوي على ٤٥ وحدة حرارية، لكنه غني بالسكر، وينصح بالإكثار منه في فترة الرجيم.

- البيض: المسلوق والمقلي، يحتوي على البروتين، لكن لا ينصح بالإكثار منه فيكثر في بياضان في اليوم.

- الكزبرة: هي من الخضسر الغنية بالفيتامينات، نيئة أو مطبوخة، نستطيع تناولها بكثرة دون خوف من زيادة الوزن.

- التفاح: إذا شعت بالجوع في أي وقت يمكن تناول التفاح، والأفضل أن تكون التفاحة خضراء، لأنها لا تحتوي كثيراً على مواد سكرية، ف ١٠٠ جرام تفاح تحتوي على ٦٠ وحدة حرارية.

اعداد:المدي

ينجح الكثيرون في خفض أوزانهم، ولكن بعد فترة سسرعان ما تعود



الكيولات المفقودة مرة أخرى بعد التوقف عن الحمية.

ينصح الخبراء بضرورة مراعاة ما يلي للمحافظة على الوزن:

- معرفة مدى حاجة الجسم الحقيقية للطعام: حاول معرفة حاجة جسمك الحقيقية من الطعام، وذلك قبل وأثناء الأكل، فأحياناً يكون الدافع للأكل هو الملل والاكتراب، وأحياناً كثيرة يصل الإنسان إلى مرحلة الشبع، ويستمر في الأكل.

- حاول الحصول على وجبتين يومياً من الفواكه والخضر، وتناول المأكولات الصحية الأخرى مثل: الخبز ذو القمح الكامل.

- لا تحرم نفسك من الأغذية المفضلة لديك، لأن ذلك سيضعف من صمودك، وبالتالي تفشل الحمية، لكن الحل أن تأكل القليل من الحلوى المفضلة لديك، مع التحكم في الرغبة الشخصية في الطعام.

- في المنزل ينبغي إغالة الطعام من على طاولة المطبخ، ووضع في أوعية لا تذكر بأن فيها طعاماً، كلما رأيتهما، ويمكن أن تضع الطعام المحتوي على سعرات حرارية عالية في الأماكن التي يصعب الوصول إليها من أجل تقليل الدافع والرغبة في الأكل.

- فكر في الأشياء الصغيرة؛

حيث تسالول كعكة

تبخير البشرة وسيلة جيدة لنضارتها وحيويتها

اعداد:المدي

تبخير البشرة من الطرق السهلة للتنظيف وله فوائد كثيرة، فعند تعرض الوجه للبخار الساخن تنسع مسام الجلد لاختراق البخار لطبقته السطحية، فتلين الرؤوس السود التي تظهر بالبشرة الدهنية، وبالضغط عليها نستطيع التخلص منها بكل سهولة.

ويشير الخبراء إلى وجود أكثر من طريقة لتبخير البشرة، فممكّن عمل حمام بخار ماء للوجه أو استخدام جهاز التبخير الكهربائي أو عمل حمام بخار عام للجسم.

ولعمل حمام بخار عام للجسم علينا قبل كل شيء غسل الوجه بالماء والصابون أو سائل التنظيف ويماً لإناء بماء مغلي ويمكن إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى حمام البخار مثل النعناع أو البابونج لينعش البشرة وتقوية مفعول الحمام، وفي هذه الحالة تنفع كمية من العشب في فئجان ماء مغلي وبعد ربع ساعة يضاف العشب المنقوع إلى ماء الحمام المغلي.

يغطي الرأس بغطاة لتتركز البخار المتصاعد على الوجه، وحاولي أن يكون وجهك في أقرب مسافة ممكنة من بخار الحمام مع تغميض العينين واستنشاق بخار الأعشاب بعق فذلك يساعد على الاسترخاء والهوء النفسي، وكفي عمل حمام البخار لبضع دقائق.

يجفف الوجه بعد الحمام بقطعة نسيج قطني، ويمكنك عمل القناع الذي تفضليه، فالقناع بعد الحمام يسهل فرده على الوجه ويزيد من امتصاص البشرة له، وفي النهاية ينصح خبراء التجميل بتبخير الوجه مرة أسبوعياً، ولكن لا يفضل ذلك للبشرة الحساسة أو المصابة بضعف أو تهتك الشعيرات الدموية بها.



أطباق العائمية

كبة بالحامض

المقادير:

- ٢- كوب أو ٤٠٠ غ أرز أبيض
- ٠- ٥٠٠ غ لحم عجل، مفروم فرماً ناعماً
- ٣- ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم فرماً ناعماً
- ١- ٤/ لعة صغيرة فلفل أسود

للحشوة:

- ٢٠٠ - لحم غنم، مفروم
- ١٥٠ - غ أو ١ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- ١- ملعقة صغيرة سبع بهارات
- ٢/١- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١- رشة زعفران في بضع نقاط من ماء الورد في ملعقةتين كبيرتين من الماء الساخن

للصلصة:

- ٢- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٧- فصوص ثوم، مقطعة



يُنقَع الأرز لمدة ١/٢ ساعة، ثم يوضع في خلاط كهربائي ويُطحن،

ويضاف اللحم، البقدونس والفلفل ويطن المزيج لمدة تتراوح بين ٣ و٤ دقائق حتى تمتزج المكونات كافة جيداً يمزج لحم الغنم في وعاء مع البصل، التوابل والماء بالزعفران تُمزج المكونات جيداً، تُبلل البدان ويُقسم مزيج الأرز واللحم إلى قطع متوسطة الحجم، وتقرّص كل قطعة على شكل أقراص كبة بيضاوية مع ترك فراغ في الوسط من خلال الضغط بالإصبع من طرف إلى طرف آخر تحشي الأقراص بمزيج اللحم، وتقل من خلال الضغط على الجانبين.

يُسَخَّن الزيت ويقلّى الثوم قليلاً ثم تضاف الطماطم مع معجون الطماطم، مكعبا مرقة الدجاج، عصير الليمون الحامض والماء، ويُغلى المزيج وتضاف قطع الكبة الواحدة تلوى الأخرى، ثم تغطى وتترك على نار هادئة مدة ساعة كاملة أو حتى تنضج تُتبّل بالفلفل الأسود والنعناع الجاف.

نصيحة: في حال لم يتمّ استعمال الكبة في اليوم نفسه، توضع في صينية وتغطى بورق النايلون اللاصق وتُثلّج، يمكن تليجها لفترة تصل إلى ٦ أشهر.