

زوجات يذهبن إلى " قارئات الفئجان " لمعرفة نوايا الأزواج

تحقيق /ايفاء نزار

إن المرأة الأكثر إقبالا على الذهاب الى قارئات الطالع او "فاتحة الغال " بالعامة من الرجل وهناك دراسات اجتماعية أكدت أن نصف النساء في العالم يعتقدن في السحر والخرافات. وأن للجان تأثيراً على مجريات حياتهن، كما أكدت الدراسة أيضا أن النساء يتقوّن كثيرا على الرجال في هذا الأمر، ويصل عدد المتردّدات على السحرة والمشعوذين من النساء ضعف عدد الرجال.

ونساء يتفقن بمبالغ كبيرة على قراءة الطالع وفك السحر والعلاج من الجان،وهناك أسئلة عديدة تتعلق بنوعية المشاكل التي تعانيتها النساء وتلجأ بسببها إليهم،منها من تريد ألا يتزوج عليها زوجها، أو تكيد لنساء أخريات منافسات على قلب الزوج،بالتأكد من مصداقية هذا الاعتقاد، وكان لا بد أن تسير هذه الخطوة التأكيدية في عدة اتجاهات.. أولا المرأة نفسها.. ثانيا أصدقاء الجان من السحرة.. وثالثا الدراسات الميدانية والبحثية وأهل العلم.. وجاءت الإشارة نفسها من هذه الخطوة البحثية.

لقاء مع ساحر:
كانت البداية هي قة الإثارة فقد قررت أن ألس بداية الموضوع بطريقة مباشرة بمنزل إحدى قارئات الفئجان وأسطع بنفسي من الأكثر تواجدا لديها وأناقشهم بصفتي الصحفية.. وكانت نقطة الانطلاق عندما وصف لي أحد الأصدقاء رجلا مشهورا يتردد عليه عدد كبير من الناس؛ لأنه يحل الأمور المستعصية.. حينها



خمس نصائح من خبراء التغذية لتكوني رشيقة

بصورة ثابتة، مما يقلل من الرغبة بالتهام كمية كبيرة من الطعام، وبالتالي اكتساب وزن إضافي.
ثانيا: احرصى على تناول الطعام الذي يحتاج إلى المضغ، يجب أن تشمل لائحة طعامك الأصناف التي تستغرق وقتا لمضغها، كاللحاح والزرة والكرفس والجزر والخضر النخبة (القرنبيط والبروكولي والبازيلاء والفجل)، لأنها منظم جيد لآلية الشهية في المخ ومعرّز قوي للشعور بالشبع، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل عدد وحدات السعرات الحرارية المتناولة يوميا، وبالتالي إنقاص الوزن والحكم فيه.
ثالثا: قللي من كمية الدهون في طعامك، يساعد التقليل من السعرات الحرارية الدهنية

المتناولة في الوجبات الرئيسية اليومية على الحد من الشهية ومن الرغبة في تناول أطعمة تحتوي شحوبات عالية.
رابعا: اضبطي كمية الطعام اليومية، قد تحتاج أنواع ومقادير ونسب الأطعمة المتناولة يوميا إلى التعديل حسب مستويات النشاط المتباينة، وفي هذا الإطار، ينصح لمن يقومون بنشاط بدني بإعداد لائحة طعام يومية، عبر طرق طهو تستغرق وقتا أطول ويكميات أكبر مقارنة مع من تقتضي أعمالهم نشاطا ذهنيا، مع إضافة قدر أكبر من الملح والتوابل والزيت والمكونات الغنية بالبروتين والنشويات والخضر والفاكهة، لتعدهم بالطاقة اللازمة لعملهم من دون أن تحدث لهم أية زيادة في

الوزن.
وخامسا:حاولي أن تتغلبّي على رغبتك بتناول الشيكولاتة، فكلنا نعشق الشيكولاتة، وقد تنشأ تلك الرغبة نتيجة حاجة الجسم إلى تناول مزيد من عنصرَي الماغنسيوم والحديد المتوافرين بكثرة في بودة الكاكاو. وينصح الخبراء بالتخفيف من الحاجة إلى تناول الشيكولاتة عبر استعمال بدائل طبيعية مفيدة تدخل في مكوناتها بوفرة الكاكاو الغنية بطعم الشوكولاتة المفضل من دون مواد مهينة أو سكرية، كأعداد وجبة كريما الموز بالشيكولاته اللذيذة.

٨ أسباب تشعل الخلافات الزوجية

بغداد/ المدي
ترامك المشكلات بين الزوجين يولد الانفجار، وتقدم المكتورة هالة حماد استشاري الطب النفسي للأطفال والمرأهقين والعلاج الأسري بعض الأسباب التي يمكن أن نتجنبها لعدم حدوث هذا الأمر، وتقول: هناك أسباب تشير بشكل واضح إلى تدمير الحياة الزوجية وهي:

بغداد/ المدي
إلى عدم مناقشة ما يمكن أن يكون تسبب في زل أحد الطرفين.
- أن تكون توقعات كل منهما مبالغ فيها، فيظن الزوج أن الزوجة سوف تكون الزوجة والعشيقية والألم والأخت، وهي لا تستطيع تقديم هذا دفعة واحدة، وعلى العكس تتوقع الزوجة بالنسبة للزوج أن يكون الزوج والأب والأخ والصديق، وأيضا هو لا يستطيع تقديم هذا

وهنا يحدث الصدام بينهما،
- قيام الزوجين بمناقشة الأمور في ما بينهم بصوت مرتفع، حيث تكون المناقشة حادة للغاية قد تصل إلى مرحلة الإهانة لأحد الطرفين.
- التدخل المستمر لأهل الطرفين في حياتهم حتى في أبسط الأشياء مما يعطي كل مشكلة حجما أكبر من حججه الحقيقي.
- تحميل الزوج أشياء فوق استطاعته من الناحية المادية،

خاصة في ظل الركود الاقتصادي التي تعيشه البلاد.
- اختلاف كل من الزوج والزوجة في رؤيته الشخصية لتربية الأطفال - ويبقى الشيء المهم والمسؤول عن توتر العلاقة بين الزوجين، هو تقصير كل منهما في حق الآخر بالنسبة للحياة، فمع مرور الوقت يغفل كل منهما حق الطرف الآخر في الحياة الرومانسية والعلاقات الحميمة، مما يؤثر بالسلب على

نصائح وطرق لوضع المكياج في فصل الصيف

عليها المكياج وقتها يمكن الخروج دون خوف من مضاعفات أشعة الشمس وننصح بضرورة وضع هذه الحاجبات قبل وضع المكياج والتعرض للشمس للصيف وبلغت د. هاني النظر إلى خطورة التعرض للشمس لفترات طويلة، وعلى الجانب الآخر فإن التعرض لأشعة الشمس في فترة الصباح وقبل الغروب مفيد جدا للجلد لأن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية طويلة الموجة يحول مادة "سفن ديهدرا كلوسترو" الموجودة بالجلد إلى فيتامين D ويؤدي إفران هذا الفيتامين إلى إززال نشاط الجهاز المناعي ولأن الصدفية على سبيل المثال سبب الإصابة بها زيادة في نشاط الجهاز المناعي فإن أشعة الشمس في هذا الوقت تشفى منها كما إنها تقيّد الأطفال الصغار وتقيهم من الإصابة بلين العظام ولهذا ننصح السيدات بتعرض أقدام أطفالهن الصغار للشمس والشرق وقبل الغروب حتى لا يصابون بلين العظام.

بغداد/ المدي
معظم السيدات يفضلن الخروج في فصل الصيف وهن واضعات مكياج، وهذه عادة في منتهى الخطورة فالمعروف أن المكياج عبارة عن مواد كيميائية عندما تضعها السيدة على جلدها وتعرض إلى الشمس في فترة الظهيرة تقوم هذه المواد الكيميائية بالتفاعل مع أشعة الشمس فوق البنفسجية قصيرة الموجة، والمعروف أيضا أن المواد المصنغ منها المكياج منشطة للحساسية الضوئية مما يجعلها تسبب حرقا في الجلد والتهابات وظهور البقع السمراء التي تعاني منها معظم السيدات.
ولهذا هناك خطورة في وضع السيدة للماكياج والخروج وقت الظهيرة أو الجلوس على الشواطئ وحمامات السباحة في هذا الوقت من اليوم.
كما إن السيدات اللاتي لا يستطعن الخروج بدون مكياج ننصح بوضع حاجبات الشمس وهي عبارة عن كريمات أو محاليل توضع على الجلد ثم يوضع



نصائح لاختيار لون الصبغة المناسب للشعر

بغداد/ المدي
اختيار اللون المناسب لصبغات الشعر من الأمور الصعبة التي تقع فيها الفاتحة، فأكثرهن لا يعرفون أي الألوان تناسب لون بشرتهن.
وقدم خبراء التجميل هند محمد بعض النصائح الخاصة بصبغات الشعر، وتقول صاحبات البشرة البيضاء تناسبهن الألوان الحمراء والنحاسية واللحية، أما ذوات البشرة السمراء أو القمحية فتتاسبهن الألوان البنية أو الخصل الحمراء الفاضلة لديك بجانب الوجه حتى تعرفين أي الألوان تتناسب مع لون بشرتك، ويستخدم الأكسجين على لون الصبغة لإعطائه درجة أفتح، مما هو عليه بالإضافة إلى تثبيت اللون على الشعر، ولكن نظرا لاحتواء الأكسجين على نسبة عالية من الأمونيا فهي تسبب خشونة الشعر، بالإضافة إلى تساقط الشعر بكثره، وهناك طريقة آمنة وطبيعية لتخلص الشعر من الأمونيا بعد الصبغة وهي خليط من كوب عصير

امرأة أسبانية تريد امتلاك الشمس

مدريد/ أ.ف.ب
قررت امرأة أسبانية تدعى أنجيليس ديوران أن تمتلك الشمس وبدأت بأخذ خطوات قانونية بالفعل لتنفيذ ذلك!! حيث تقول المرأة التي تبلغ من العمر ٤٩ عاما إن القانون الدولي يمنع على دولة ادعاء امتلاك القمر أو الشمس أو أي أجرام سماوية، لكنه لا يمنع ذلك عن الأفراد، لذا قررت أن تسارع لتمتلك الشمس!!
وتضفي ديوران أنها ليست غبية وأنها تعرف القانون جيدا وأن موقفها قانوني!!
وكما ذكرت صحيفة الموندو أن ديوران اتخذت تلك الخطوة في سبتمبر الماضي بعد أن قرأت عن رجل أمريكي أعلن نفسه صاحب القمر ومعظم الكواكب في نظامنا الشمسي. وقالت السيدة دوران، التي تعيش في بلدة Salvaterra، أنها تريد الآن فرض رسم على كل شخص يستخدم أشعة الشمس ويعطي نصف العائدات إلى الحكومة الإسبانية- و ٢٠ في المائة لصندوق معاشات التقاعد في البلاد. وقالت إنها تدرس ١٠ في المائة أخرى للبحث، ١٠ في المائة أخرى لإنهاء الجوع في العالم- وسوف تبقى ١٠ في المائة المتبقية لنفسها. وقالت: "لقد حان الوقت للبدء في تسخير الأمور في الطريق الصحيح، وإذا كانت هناك فكرة عن كيفية توليد الدخل وتحسين الاقتصاد ورفاهية الشعب، لماذا لا نفعل ذلك؟.



كيف تروضين زوجك؟

على هذه النقطة لأن هذا التصرف سيجعل الرجل يقوم بالتركيز أيضا على هذا الموضوع.
ويؤكد أن الكثير من الزوجات يقعن في خطأ كبير عندما يتحدثن عن هذا الأمر في حين لا يقوم أزواجهن بإرتكابه، ويشدد على أن الإكثار من طرق هذا الوتر كفيل بأن يدفع الزوج إلى التفكير في مغازلة أية سيدة أخرى.
ويؤكد أن إحساس الرجل بأن زوجته تصدقه وأنها تعلم أنه لا يكتب مع إحساسه باحتوائها له يجعله يخلج من فعل هذه الأشياء كما تجعله إذا فعلها مرة لا يكررها.
ويشدد على أنه يجب على الزوجة أن تحاول معرفة ما هو الشيء الذي يلفت نظر زوجها في السيدة الأخرى مع ضرورة توصيل الرجل لأنه لا يجوز المقارنة بين زوجته وغيرها من السيدات.
ويقول إنه يجب مراعاة، أن الرجل عندما ينظر لسيدة أخرى لا يعجبه المظهر الخارجي فقط، ولكنه يجب بنمط حياة وسلوكيات وأسلوب معين، فلا يجب على الزوجة تقليد أي مظهر خارجي لسيدة أخرى، ولكن أن تحاول تقليد أسلوب الحياة والسلوكيات التي تجذب زوجها إليها.

أ.ش.أ

أهمية الرجل بالنسبة للمرأة ومدى اعتمادها عليه

بغداد /مروة إيباد

وعلى الأقل، يحاول أن يسمعي وأنا غاضبة ويقوم بدور المحلل النفسي في حياتي، فالرجال يجيدون الإنصات ولو حتى بلا اهتمام حقيقي، ويقولون لنا . بلا ضحكة واحدة: . إن هذا الطبق المدهش الخارج توأ من القرن والمحروق من السطح وغير الناضج من الداخل، هو أمتع طبق أكله في حياتي!! لينهي بذلك كل مناقشة... وأية مناقشة
من أجل خداعنا، وإيهامنا بأنه لولا وجودنا في حياتهم لأصبحوا يعيشون في صحراء قاحلة!! فنحن النساء نعشق كثيرا من يخدعنا. أما سناء مازن قالت إن أهمية الرجل تفسرها كالاتي من أجل أن يكون الوحي، فلولو الرجال، كيف سيكون حديثنا مع بعضها البعض، فالرجل هو محور الحديث بين النساء الصديقات فهو محور حديثنا الحزين مرة، والمضحك مرة والسخر مرات كثيرة،من أجل أن يقدموا لنا بين الحين والحين، أنواعا غريبة من الورود التي تعودوا إهداءها لأمنهاتهم فهي لا ترضي أنواقنا أبدا.
الرجال مهوون جدا لاستكمال دورهم في الحياة كأباء، في مرافقة الأطفال للمدارس خاصة في الشوارع المزدحمة وأيام البرد القارس، أو تركيب جهاز الكاسيت لابنه، أو إصلاح لعبة لابن صغير، فمن غيرهم يمكنه أن يقوم بتلك الأعمال المزججة التي يطالبنا بها الأبناء فضلا عن أنهم يساعدونا في تصريف أمورنا الاقتصادية.

وصفة سحرية للمحافظة على اليدين

تعاني بعض السيدات بعض المشاكل في بشرة اليدين، نتيجة قيامهن بالأعمال المنزالية المختلفة بصورة يومية، لذلك تقدم هند محمد، خبيرة التجميل، ماسكا خاصا لليدين.
وتقول إن غسل اليدين بالماء والصابون بصفة مستمرة يعمل على زوال المادة الحامضة الطبيعية التي تحمي الجلد، وتضفي أنه يوجد خليط يمكنه الحفاظ على هذا الحامض الطبيعي، وتشير إلى أن هذا الخليط يتكون من ٨ ملاعق كبيرة من ماء الورد و ٥ ملاعق كبيرة من الجلسرين و ٣ ملاعق كبيرة من تحول نقي وملعة كبيرة من عصير الليمون وملعة كبيرة من عصير البرتقال وملعة كبيرة من خل التفاح.
وتوضع كل هذه المكونات في زجاجة، مع تحريكها حتى تختلط المكونات مع بعضها بصورة جيدة، ويتم استخدامها يوميا بعد غسل اليدين، وهذا يعمل على تفتيح بشرة اليدين مع استمرار نعيمتهما.

يو.بي.أي

كيف يمكن أن تتغلب الأم على عناد طفلها

بغض النظر عما يقوله أبواه، هنا يبدأ دور الأبوين في تهذيب طفلها، فكلما كان ذلك مبكرا كان أفضل.
وعندما يعاند طفلك يجب أن تكوني هادئة و لكن حاسمة في نفس الوقت، كما أن إدخال روتين معين في حياة طفلك سيقلل من المواقف التي يحدث فيها الصدام بينكما، مثل تحديد مواعيد الطعام والاستحمام والنوم.
يجب أن تسمحِي لطفلك بمساحة من الحرية لاتخاذ القرارات الخاصة به، وذلك لكي يعرف انه قادر على تكوين رأي، واتخاذ قرارات خاصة به، وهذا يمثل جانبا مهما في نمو شخصيته.
ليس بالضرورة أن يكون الأبوان متساهلين مع الطفل أكثر من اللازم، أو جادين أكثر من اللازم، فالمبالغة في كلتا الحالتين ستؤدي إلى نتائج غير طيبة، إذا قوبل كل ما يريده الطفل دائما بالرفض دون إعطائه فرصة اتخاذ قرار.. سيؤدي ذلك إلى عدم قدرته على اتخاذ أي قرار أو تكوين رأي خاص، أما إذا لم يوجه له طفلهما اهتماما وتركاه يفعل ما يريد بصفة دائمة، فستكون النتيجة طفلا منفلتا ليس لكلام أبويه أي تأثير عليه.

