دردشة

▪ إيناس طارق

أحاديث هامشية

لو فعلنا الصواب وتركنا مبدأ العمل بالقال والقيل لكنا الآن أفضل من السابق، فعذرا زميلتي وصديقتي لأن صفة التصيد بالماء العكر ورمي الكلام عن طريق استغلال المهنة أصبحا كما يقال الآن "قديمة"، وعلى من تجد فيه نفسها الكفاءة المهنية أن تثبت وجودها وألا تستغل علاقاتها لان هذا الامر لن يجديها نفعاً في الوصول الى النجاح،هناك نساء تملك شخصية جذابة ومحببة، وقورة وظريفة في آن واحد، دائمة الابتسامة، هي الأم المسؤولة والطفلة المدللة، حنونة ومزاجية عاطفية وقاسية لطيفة وحساسة، رقيقة ومستبدة ظالمة، سيدة موهوبة حريصة على عائلتها وعلى زوجها بصورة خاصة، ذكية تهوى تأمين الرفاهية لمن تحب، لا نريد ان تشعر المرأة بالنقص مما يدفعها للبحث باستمرار، وان تحب أن تعمل في ميادين غايتها إفادة الآخرين قبل إفادة نفسها، تعشق الاكتشاف وتهتم بآخر التطورات العلمية والاجتماعية والسياسية تكون طرفا في الواقع لا أن تكون كثيرة الثرثرة التي لا تجديها نفعا، قليلة الغيرة، إنسانة عقلانية أكثر مما هي عاطفية، وهي تعتبر الحب لعبة تسد بها وقت فراغها، هي متأججة العواطف، ولكنها كل النساء في امرأة واحدة، عاشقة، صديقة، زوجة، أم حنون لا تريد أن تعيش كامرأة عادية، تريد أن تكون مميزة، تكره الروتين، قليلة الصبر والاحتمال، تحلم بالكثير وأحيانا تصدق أحلامها الوردية، وهي كذلك طيبة ونشيطة ودبلوماسية، وبها نوع من العصبية.

المرأة تتمتع بشجاعة وحماسة قوية وفذة، تعتمد على نفسها وتتحمل مسؤولية قدراتها، إنسانة عصرية واجتماعية، تحب الاختلاط بالناس كما تحب مساعدتهم، تعتقد أنها الأذكى،لامعة في الأعمال النظامية وفعالة في خدماتها.

تريد أن تكون بارزة في المجتمع، تنتقي كلامها وتستعمله بالوجه المطلوب في المجتمعات التي تقدر بلاغتها وذكاءها، وإذا تصرفت بسلبية، تسبب المشاكل لنفسها ولمن حولها، ترفض أن تلعب دور الضحية تتمتع بعنفوان وكبرياء كبيرين وكرامة لا يستهان بها، في الحب تبحث المرأة عن رجل أقوى منها أو يوازيها قوة تكره الرجل الضعيف، هي غير تقليدية في حبها، تحب لفت نظر حبيبها وترغب بأسر قلبه.

إنها مولودة الابتكارات والروعة والفن والعمل دون كلل، المرأة الصعبة المنال التي تضيء سماء وحياة من تحب، في وجهها ابتسامة تفيض رقة وعذوبة، إطلالتها هادئة ومميزة، تمتلك إطلالة خاصة، إنها امرأة فائقة الأنوثة والجمال، واثقة من نفسها وذكية ومتواضعة رغم مظهرها الملوكي، طبيعتها مستقلة ترفض الخضوع للرجل في المنزل والعمل.

تؤمن بمساواة المرأة والرجل، ترفض الخسارة والفشل، طموحها فوق العادة، ميولها قوية نحو المطالعة وحب الاستكشاف، إنها امرأة عصرية تحافظ على جمالها وحيويتها ومظهرها وحبها للحياة، تتعرض في حياتها لمفاجآت كثيرة، تحب العمل طالما أنها تعمل فإنها تعيش.

الحياة بالنسبة لها أكبر درس ممكن تتعلم منه، شيئان تركز عليهما مولودة الحمل الحب والعمل، وكذلك هي شديدة الاهتمام بالمنزل تعشق النظافة والترتيب، تهتم اهتماما شديدا بالعلاقات والروابط العائلية وهي امرأة رومانسية للغاية، الأحلام والخيال يتحدان معا في عالمها العاطفي. لو أصبحت المرأة تمثل كل هذه الصفات فإنها سوف تكون الكل بالكل.

الكبت والعوز يولدان العنف ضد المرأة

أكدت دراسة حديثة، أن النساء في المحافظات الجنوبية يعانين بنسبة ٦١،٣ ٪ العنف اللفظي، كأحد أكثر أنواع العنف انتشاراً، وما يقرب من ٢٠،٦٪ من النساء المبحوثات يعانين العنف الجسدي، و١٨،١ ٪ يعانين العنف النفسي، كما تركت بيت الزوجية ٥٩٪ من النساء بسبب تعرضهن للعنف من قبل أزواجهن، وهذا ما يدل على شدة العنف الذي مورس تجاه النساء المبحوثات، ما أجبرهن على ترك المنزل ملتجئات إلى بيوت أهلهن.

بغداد – المدى

وجاءت هذه البيانات في دراسة حديثة بعنوان "العنف تجاه المرأة في المحافظات الجنوبية"، لجمعية بنيان للتدريب والتقييم والدراسات المجتمعية، في نهاية ٢٠١٠، وتقع في ١٥١ صفحة من القطع المتوسط، بالإضافة لدراسة أخرى بعنوان "الفقر المرتبط بالنساء في المحافظات الجنوبية"، حيث صدرتا في كتاب واحد، ضمن مشروع تخفيف الفقر من خلال تعزيز قدرات المؤسسات القاعدية النسوية في المحافظات الجنوبية.

وفي معرض الإجابة حول الآلية التي رجعت بها النساء إلى بيوتهن بعد تركها بسبب التعرض للعنف، أشارت ٤٣٪ من المبحوثات إلى أن تدخل الأقارب والوجهاء أدى إلى حل المشكلة والوصول للمصالحة، بينما أشارت ٣٣،٣٪ من المبحوثات الى أن الزوج جاء لمصالحتها إلى بيت أهلها، أما ١٢٪ منهن ذهبن بأنفسهن وتنازلن من أجل أطفالهن وعدن لمنازلهن، فيما أن ٣٪ منهن أجبرن على العودة من قبل أهلهن. وعن ممارسة العنف أمام الأطفال، أكدت ٢٤٪ من المبحوثات أنه فعلياً تتم ممارسة العنف تجاههن أمام أطفالهن مما ينعكس بدوره على تنشئتهم، وأشارت ١٥٪ منهن الى أنه تتم ممارسة العنف أمام الأطفال من وقت لآخر.

الأسباب والحلول

عن الأسباب الكامنة من جهة نظر النساء، التي تدفع الأزواج لممارسة العنف، رأت ٤٢٪ منهن أن الأسباب الاقتصادية كالفقر والديون والضغوط في مكان العمل، تأتي في الدرجة الأولى لزيادة العنف الموجه ضدهن، ورأت ٢٨٪ منهن أن الأسباب الاجتماعية تتمثل في أفكار اجتماعيةٍ تؤيد العنف بشكل عام، وتعتبره مقبولا، تأتي في الدرجة الثانية من وجهة نظر النساء، فيما رأت ١٤٪ من النساء المبحوثات، أن الأسباب والعوامل الشخصية، مثل الأسباب النفسية والمرض النفسي والعقلي، تأتي في المرتبة الثالثة، وهذا يفسر طبيعة دوائر العنف، وأن أهم أسبابها يعود للبيئة المحيطة، مثل الأسباب الاقتصادية والاجتماعية.

ومن أهم الحلول التي اقترحتها النساء للخروج من دائرة العنف، هو محاولة تحسين المستوى الاقتصادي بنسبة ٥٧٪ منهن، تلاه محاولة التأثير عليه من الناحية الدينية، وذلك بنسبة ٢١٪، ومن ثم جاءت التدخلات والحلول الأخرى بنسبة أقل منها، مثل توعية الرجال بحقوق المرأة بنسبة ٩،٣٪.

أما عن الأسباب التي من الممكن أن تساهم في الحد من العنف، اتفقت ٣٣٪ من النساء أن الاستقلال عن أسرة الزوج، يعتبر من أهم الحلول لمشكلة تعرضهن للعنف من قبل الأزواج، الأمر الذي يدلل على حدة تدخل الأسرة في العلاقات الزوجية، وما يسبب التدخل بمزيد من المشاكل والخلافات، الحل الآخر الذي اعتقدت النساء أنهن بحاجة له لتخفيف درجة العنف،هو ضرورة التأثير في شخصية الزوج، عن طريق ضرورة تغيير النساء لشخصيتهن، ليكنّ أكثر قوة وقدرة على الدفاع عن أنفسهن، ثم بالدرجة الأخيرة تدخل خارجي، سواء من أحد أفراد الأسرة النافذين، أو من جهاز الشرطة. عن الأسباب الكامنة من جهة نظر النساء، التي تدفع الأزواج لممارسة العنف، رأت ٤٢٪ منهن أن الأسباب الاقتصادية كالفقر والديون والضغوط في مكان العمل، تأتي في الدرجة الأولى لزيادة العنف الموجه ضدهن، ورأت ٢٨٪ منهن أن الأسباب الاجتماعية تتمثل في أفكار اجتماعيةٍ تؤيد العنف بشكل عام، وتعتبره مقبولا، تأتي في الدرجة الثانية من وجهة نظر النساء، فيما رأت ١٤٪ من النساء المبحوثات، أن الأسباب والعوامل الشخصية، مثل الأسباب النفسية والمرض النفسي والعقلي، تأتي في المرتبة الثالثة، وهذا يفسر طبيعة دوائر العنف، وأن أهم أسبابها تعود للبيئة المحيطة، مثل الأسباب الاقتصادية والاجتماعية.

المحافظة على البشرة أيام الشتاء الباردة

بغداد / المدى

مع حلول الأجواء الباردة، تصبح البشرة عرضة للجفاف والتشقق أكثر من أي وقت آخر، فتظهر عليها ملامح الخشونة والتقشر وتزداد حساسيتها ومشاكلها. لكن، ليس هناك سبب يدعوك إلى إهمال بشرتك في ظل وجود الكثير من الوسائل والسبل لحمايتها.

ينصح الأخصائيون بإتباع الخطوات العلاجية الاتية لمقاومة تأثير الأجواء الباردة على بشرتك:

عاملي بشرتك برقة:

البشرة جميلة هي البشرة التي تتورد فيها علامات الصحة، ولا تلازمها علامات التقشر أو الجفاف أو الشحوب. والطريق لبلوغ تلك البشرة المنشودة أو "بشرة الخوخ" كما يحلو للبعض تسميتها، هو الالتزام بخطوات العناية الأساسية: تنظيف، ترطيب وحماية، مع مضاعفة هذه الخطوات خلال فصل الشتاء، وملاءمتها لطبيعة بشرتك أو طبيعة النشاط الذي تقومين به ومع طبيعة المشاكل الذي قد تتعرضين لها. تذكري بأن يوم الجمال يبدأ بتنظيف شامل للوجه، ثم وضع كريم مرطب مناسب – من الأفضل أن يكون مدعما بمؤشر حماية من الشمس– ثم كريم الحماية الواقي مع تجديده كل ساعتين، وينتهي في المساء بتنظيف شامل للوجه – سواء وضعت الماكياج أم لا– باستعمال "لوسيون" أو حليب منظف وشطف الوجه بالماء، وأخيرا دهن وجهك بـ "كريم مرطب ومرمم" ومقاوم للتجاعيد إذا كنت ثلاثينية.

اختاري كريما مناسبا للترطيب:

إن العثور على الكريم المناسب للبشرة الجافة يعتبر مهمة صعبة نوعا ما، لأن درجات الجفاف تختلف من بشرة لأخرى، كما أن البشرة الشديدة الجفاف تتطلب إعادة ترطيب مرتين إلى ثلاث مرات يوميا.

يؤكد أطباء الجلد بأن الكريم المثالي هو الذي لا يضطرك لإعادة تطبيقه أكثر من مرة خلال اليوم، وكل الماركات تقدم علاجات مغذية بتركيبات مختلفة، لذا اختاري المناسب لك بتركيبة الكريم وليس بتركيبة الحليب المرطب لأنها أخف.

لزيت جوز الهند الكثير من الفوائد الصحية الرائعة

بغداد / المدى

هو أفضل وأسهل طريقة لإزالة ماكياج العينين. فهو يلطف الرموش ويرطب البشرة حول العينين. ولا يسبب زيت جوز الهند الشعور باللسع أو الحرق، ولا يسبب التهيج للبشرة. بالإضافة الى ذلك، لا يترك جوز الهند البقايا الدهنية التي يتركها زيت الزيتون. وهو مرطب وكريمي للغاية وليس دهنيا.

استخدمي زيت جوز الهند في الليل قبل النوم، فهذا يسمح لما تبقى من الزيت باختراق البشرة وترطيبه. وإذا كانت بشرتك عرضة لظهور البثور، سيفيدك زيت جوز الهند كثيرا، لأنه مضاد للبكتيريا، حيث يساعد على شفاء وتنظيف البشرة.

طريقة استعماله

إذا كان الزيت صلبا تحت ٢٥ درجة مئوية، افتحي حنفية الماء على المياه الدافئة.

بللي منشفة أو قطعة من القطن في الماء الدافئ.

وضعي فوقه قطرات من زيت جوز الهند.

ضعي القطن على عينيك وابدئي بإزالة ماكياج العينين. نظفي البشرة باستخدام منظف، ثم ضعي المرطب أو أعيدي وضع القليل من زيت جوز الهند على البشرة.

من الأفضل استخدام قطعتي قطن منفصلتين لكل عين.

قد تشعرين بأن عينيك ضبابيتان بعد الانتهاء من وضع زيت جوز الهند البكر، ولكنه ليس ضارا، فهو من الزيوت التي تتحرك في العين وسرعان ما سيزول.

هذا المنتج رائع أيضا كمرطب للوجه. يمكنك استخدامه أثناء الحمل بوضعه على بطنك كل ليلة لكي لا تتشقق.

غرف الأطفال عالم وردي متجدد

بغداد / المدى

إن تجربة تجهيز غرفة للأطفال مسؤولية لها استثنائية خاصة، كونها تحمل إحساسا بالمتعة يختلف عما نألفه عند تجهيز باقي غرف البيت. لذا ينبغي عليك اعتماد البساطة وتجنب التعقيد عند اختيارك لنوعية الأثاث التي يحتاج اليها طفلك في عالمه الخاص.

خطوات مهمة:

عند التفكير بتجهيز غرفة الطفل عليك مراعاة احتضان احتياجاته الأساسية: نوم، لعب، مراجعة الدروس، استقبال الأصدقاء في المراحل الأولى من طفولته. لأجل كل ذلك استثمر المتخصصون عند تصميمهم غرف الأطفال خيالهم الواسع لإبداع غير مألوف في باقي الغرف.

تأكدي أولاً من مساحة غرفة طفلك قبل اختيار الأثاث المناسب لتجهيزها، لأن ذلك سيجعلك تتحكمين جيداً في المفروشات والديكورات وحجم السرير والرفوف والخزائن بتفوق، كما أن الخبراء على الدوام يقولون بأن المراحل العمرية لطفلك تفرض تغيير محتويات غرفته بين سن وآخر، ذلك أن سرير نومه في الثلاث سنوات الأولى لن يريحه مع تقدمه في السن، كما لن تفي الخزائن بحاجاته وثيابه عندما يصبح في عمر متقدم من الطفولة، لذا حاولي اختيار أشكال يمكن بقاؤها معه على الأقل في السنوات الأولى من عمره. وعندما تكون المساحة الإجمالية لفضاء الغرفة ضيقا يمكنك استغلال الجانب الأفقي بجعل السرير مصمما من طابقين. هذه العملية تكون مؤثرة وفعالة أكثر إذا كان في بيتك أكثر من طفل.

بعد التأكد من مساحة الغرفة، فكري جيدا في أهمية كل قطعة أثاث قبل التسرع بشرائها، لأن هذه العملية ستضمن الترتيب الجيد والمرونة المطلوبة للغرفة.

. إذا كان طفلك حديث الولادة حاولي الحفاظ على طبيعة سنه. بجعل الفضاء الذي يحتضن بداية علاقته بالوجود بسيطا وغير مكدس وفوضوي.

. للمسة جمالية لا تهملي أهمية الإكسسوارات في تجميل عالمه الصغير، احرصي على اختيار الألوان التي تثير الإحساس بقيمة الجمال لديه، الديكورات المصممة على شكل لعب ستكون الأنسب لطفلك لأنها تحيل الى هويته الطفولية وتجعلك تحترمين عمره. ويمكنك أيضا اختيار أثاث أو إكسسوارات التزيين ذات أشكال هندسية تحيل الى مكونات الطبيعة: فراشة، دبب، قطط، أرانب، وأيضا قلوب. ولا تنسي بأن الكراسي الصغيرة والإكسسوارات تتماشى مع هوايات طفلك وتعد أساسيات في الغرفة الخاصة به، حاولي أن تكون من نفس قماش السرير وبألوان مماثلة أو ملائمة له.

الشموع المضيئة تهدئ اعصاب الأزواج

بغداد/المدى

هل جربت يوما الاسترخاء في مغطس الحمام والشموع المعطرة تحترق حولك لتملأ المكان بروائحها الزكية التي تساعدك على الاسترخاء والإحساس بالطمأنينة؟ إن هذه ليست مبالغة فقد ثبت أن الشموع المعطرة المكونة من خلاصات الزيوت الأساسية تساهم في تلطيف مزاجك، ومدك بالطاقة اللازمة لمواجهة مشاكل اليوم والاستعداد لليوم التالي. فمزيج العطور المنبثق منها يمنحك إحساسا بالسعادة، والاكتفاء سيغلف جسدك كله ويملؤه بالدفء. إذ لا تقتصر مهمة الشموع المعطرة على تلطيف الجو وتحسين الرائحة فقط. فهي تمتلك مزايا علاجية أيضا ولديها تأثير كبير على الصحة الجسدية والعقلية وحتى العافية. فهي تولد جوا لطيفا في أي غرفة ما يوحي بتبادل الأحاديث والارتياح بين أفراد العائلة الواحدة. كما أنها قد تستخدم لإصدار روائح ملطفة ورافعة للمعنويات أو حتى مجددة للشباب. ولذلك يستعين بها أخصائيو التدليك لزيادة حجم الفائدة من جلسات التدليك. وكذلك مدربو اليوغا الذين يعتبرون أن الروائح العطرية تساعد على الاسترخاء وإتقان الحركات الرياضية. وتعتبر الشموع المعطرة أكثر طريقة فعالة وغير مكلفة لتجديد حواسك وجسمك معا.

لكل رائحة ميزتها العلاجية

اللافت في علم الشموع المعطرة أنها تأتي بكل الروائح التي قد تخطر على بالك، ولكل رائحة ميزتها العلاجية الخاصة. وقبل شراء اي شمعة يجب تنشق رائحتها أولا بعمق، والتأكد من تأثيرها على نفسيتك لضمان أقصى فائدة.

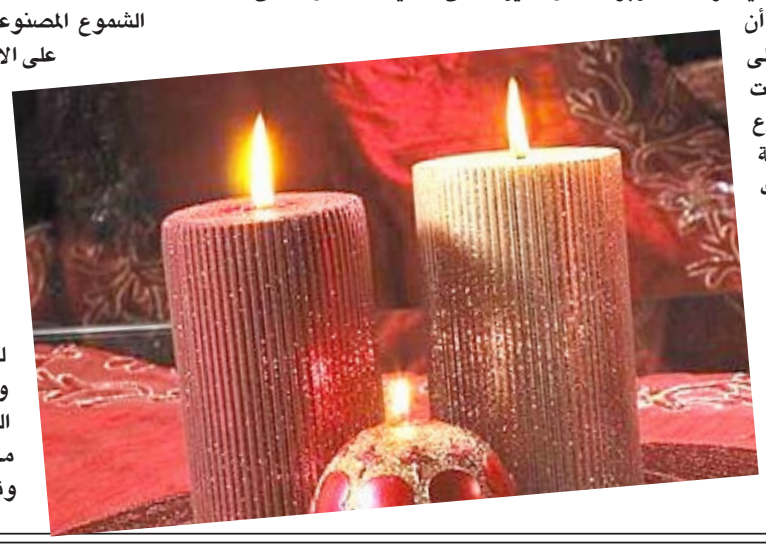
واليك بضعة أنواع من الشموع المعطرة وفائدة كل منها:

الشموع المصنوعة من زيت اللافندر تساعد على الارتخاء.

الشموع برائحة الماندرين تخفف من القلق، وتولد جوا لطيفا. أما المصنوعة من شجرة الشاي فهي تخفف من حدة الزكام.

السيترونيلا هي طارد ممتاز للحشرات.

شموع الياسمين مفيدة للتخلص من الإجهاد والاكتئاب والتعب أو حتى اليأس. بينما رائحة البخور مفيدة في إبطاء التنفس وتساعد على الاسترخاء.



احذري سيدتي من الكاب كيك

تعد "الكاب كيك" قطعة حلوى صغيرة الحجم وشديدة الإغراء، إذْ أن حجمها الصغير يشجع على الإكثار من تناولها رغم احتوائها على كمية عالية من السكريات والدهون والسعرات الحرارية.

وعند النظر للمكونات الأساسية لـ "الكاب كيك"، نجد أنها السكر والطحين والزبدة والبيض والحليب، وبفضل الحليب والبيض فإنها غنية الكالسيوم والبروتين.

والمعايير أكثر دقة، تحتوي "الكاب كيك" الواحدة المتوسطة الحجم على ٣٥٠ سعرة حرارية، لذا يتعين على مرضى السكر والبدناء الحذر من تناولها، والأمر نفسه بالنسبة لمرضى الكولسترول لوجود البيض فيها.

ينصح خبراء التغذية على العموم باستبدال السكر بالمحلي وتخفيف كمية الزبدة المستخدمة واستبدال الحليب كامل الدسم بقليل الدسم، فإذا اتبعنا هذه النصائح يمكن أن تنخفض السعرات الحرارية في "الكاب كيك" إلى النصف تقريباً.