

## بيننا وبينكم أزمة منتصف

### المحرم

كادت الدموع تجف في ماقيها على رحيل زوجها الذي اعيد اليها من جبهة القتال محمولا على الأكتاف في صندوق خشبي يتسرب من زواياها نمل غريب الشكل يقال انه النمل الذي يعتاش على الجثث، وحين اكتشفت أخيرا انه لن يعود اليها ابدا وعادت المرأة تغازل جمالها بعد ان اهتمت طويلا وصارت تنتبه الى نظرات الرجال المحيطين بها والتي تحمل معاني كثيرة وفكرت بانها ستظل وحيدة ذات يوم وان ابنتها الوحيدة ستكبر وتتزوج ولن يتفهمها احد... هجأة، وردها خبر من محافظة بعيدة عن عائلة سجلت أسماء الذين يبعثون بسلامهم في حرب ابان وكان اسم زوجها بينهم... "انه أسير حرب اذن..."

### عدوية الملاهي

وصار حجم الأمل وعودة زوجها أكبر من الانتباه الى تفاصيل الخير... كانت المرأة واثقة انها شاهدت زوجها ميتا رغم تعفن جثته فقد رأت في فحذه الذي لم يتفسخ كليا تلك العلامة التي افنتها طوال ثلاث سنوات قضتها معه... حاولت ان تخبر أهله المحتفلين بسلامته ثم اثرت الصمت لأنها ستعزل حينئذ عن نيتها الخبئة في أعماق اعماقها بالارتباط برجل آخر يجنبها الوحدة والوحشة لسنوات عديدة قادمة... فضلت ابداء الأمل لزوجها بانتظار عودته مع الأسرى... ومع تواتر الصمت زاد يقينها من وفاته لكنها كانت تفضل الصمت في كل مرة وابتعدت النظرات التي احاطتها بالود والأعجاب قبل سنوات من عدة رجال بعد ان ياسوا تماما من اقتناعها بالزواج ونبت فكرة انتظار زوج لن يعود... وممرت السنوات وعاد مئات الأسرى ولم يكن بينهم... فكرت ابنتها ويلفت سن الشباب ودارت حولها نظرات اعجاب وود طالما احاطت بوالدتها الجميلة من قبل ولم يطل بها البقاء في حضان أمها فقد تلففتها ذراعا شاب يماثل عمره عمرها وتزوجت لتبقى الأم وحيدة...

وفي نهاية المطاف، باتت الأمومة تتمنى عودة زوجها فعلا فقد وضعت نفسها في مأزق لا يمكن الأفلات منه اذ ادعاء الأمل اصعب من الأمل نفسه لكنها عادت فتساءلت: "وهل لدي خيار آخر؟ لايد أن انتظر عودة زوج لن يعود ابدا وارفض كل الفرض وعروض الزواج... ثم استدرت قائلة لنفسها: "واين هي عروض الزواج الآن؟ لقد نفذت منذ سنوات وسابقي تصديق الآخرين وتكذيب عيني..."

ذات يوم، وفي برنامج منوع سمعت الأمومة حديث ضيفة البرنامج عن أزمة منتصف العمر لدى الفئات وكيف يلجأ الى الزواج من شاب أصغر منها ليتبين أنضهن دوماً شبابهن... انبسطت في سرها فقد ابعث انتظارها لزوجها جميع الرجال والشبان عنها ومازالت تنتظر عودته وتعيش بين انياب الوحدة والوحشة... وهي تواصل الانتظار بلا طائل...

# الموظفات العراقيات بين مطرقة الخوف وسندان البطالة

تقديم الخدمات للمواطنين وتطوير ادوات واستغلال جميع طاقاتي... الوظيفة بالنسبة لنا الان هي التباهي بالأزياء بين الموظفات والحصول على اكبر عدد من الاجازات لفقدان الرغبة في العمل وتجنب خطورة الشوارع والمكوث في المنزل!!! عن هذا الموضوع وكيف يمكن حله بالنسبة للموظفات من النساء العراقيات، قالت السيدة رحاب أمين /مديرة الشؤون الادارية في مصرف الرشيد:

الحل هو في تنظيف المقاعد القيادية... اصحاب القرار يجب ان ينظروا لكل الموظفات بالتساوي في توزيع فرص العمل والافادات والمكافآت كل حسب استحقاقه فلا يجوز تقديم الفرص للمصريين وحرمان ذات الاختصاص والكفاءة، كما ان لظروف البلد دورا كبيرا في بطالة الموظفات وحرمانهن من استغلال طاقتهن عدا فقدان الأمان الذي غيب العديد من الموظفات بالسفر أو طلب التقاعد أو الاستقالة... واذن فالحل يكمن في استقرار الظروف الأمنية وعودة الأمان الى الشوارع واعادة الثقة الى الوظيفة لتعبر عن نفسها وعن طاقاتها بشجاعة ووضوح...

الشارع بانفجاراته ومتاعبه المتنوعة واخشي محادثة طلبتي بأي موضوع له صلة بالدين او التاريخ او غير ذلك فقد وردتنا تهديدات من جهات تحاسبنا على طريقة التاريخ العراقي بشكله المعروف وتطالبنا بتشويه حقائق كثيرة كما استحكمت حولنا اطواق الطائفية حتى بتنا نخشى من كل شيء... لم يفارقنا خوفنا القديم اذن وهاهو يزداد استحكاما فكيف نواصل رسالتنا لطلبتنا...؟

الآنسة (حنان عبد الفتاح) موظفة في قسم الشؤون القانونية في إحدى الدوائر تقول:

لا أفهم شيئا من حياتي الوظيفية... انا اتناول الفطور والشاي في مكتبي مع زميلتي ونظن نتحدث طوال النهار او نقرأ المجلات وقد اغضوا احيانا فليس هناك من عمل كثير اقوم به... دوائرنا اشبه بالمعلطة بسبب الظروف الامنية وضعف تقديم الخدمات للمواطنين لذا فنحن نعيش بطالة ممتعة لا تسعدنا بل حقيقة الأمر... وتضيف:

كنت من المتفوقات في كلية القانون وفضلت العمل في الوظيفة لصعوبة مزاوله الحمامة في هذه الظروف لكني تصورت انني سأستغل اختصاصي في

الآنسة (ميادة علي) موظفة في مختبر للتحليل المرضية في أحد المستشفيات قالت:

يقضي عملي الدوام بشكل يومي وبالالتزام شديد ولوجودي في منطقة سكنية تخشى المستشفى ارسال سائق اليها فقد فقدت "الخط" الذي كان يسهل امر وصولي الى المستشفى وبالتالي فانا أحتمل يوميا عذابا لا مثيل له وسط الأزدحامات وغلاء اجور النقل ومضايقاته اليومية اضافة الى حرارة الجو التي تصيبني بالحساسية في البشرة... لذا اضطر في الصيف الى اخذ اجازات طويلة لكني اعود الى العمل في النهاية لحاجتي له وطول فصل الصيف... ووافقت:

الظروف الأمنية الجديدة حرمتنا من ابسط حقوقنا وهو "خط النقل"...

السيدة (عالية سعيد) معلمة، قالت:

لا أريد المقارنة بين الماضي والحاضر لأن الموظف مغبون في كل الأزمان فاذا ازداد راتبه ازدادت قيمة المواد الاستهلاكية اليومية واذا شملت امتيازات معينة فتذهب لتلقاها الى افراد الحلقة المحيطة بالمدير واقاربهم وحتى معارفهم... لكن اصعب ما يواجهنا حاليا هو الخوف بكل اشكاله... انا اخشى

بغداد/ العدا  
موظفات الدولة، اولئك النسوة اللواتي عاصرن الزمن الصعب المتمثل بسياسة طمس شخصية المرأة على كل الصعيد وتحملن الحصار المادي والفكري ووقفن بضردهن بعد ان استشهد الزوج وتعوق الابن... نراهن اليوم يفقدن الرغبة في العمل والعهاء ولكل ردة فعل اسبابها وانعكاساتها المعروفة على صعيد بلد يعاني كل يوم من أزمة جديدة ويحتاج الى نشاط دؤوب وشعور عال بالوطنية بغية دفع الأمور خطوة الى الامام... عن مشاكل وتطلعات الموظفات كان هذا التحقيق...

السيدة (مها حميد) من مديرية تربية الكرخ قالت: طرا تحسن على رواتبنا وهذا كما اظن هو المكسب الوحيد الذي حملته لنا تغيير نظام الحكم، اما احتياجاتنا الأخرى من زيادة في الخبرة والاطلاع فلا مجال لها، فان خصص المدير ايفادات مثلا فستكون من حصصه سكرتيرته والمقربات او المقربين منه في الوقت الذي تحرم فيه ذات التخصص والكفاءة في مختلف المجالات... ما الذي تغير اذن مادام اصحاب القرار يفكرون بمصالحهم الشخصية فقط...؟

# حاملات جائزة نوبل يستنكرن الانتقاص من حقوق المرأة في الشرق الأوسط



توجهة: فاروق السعد  
أختها بعد ان قتل الجنود مليشيا من الجيش الجمهوري الايرلندي و الذي اصطدمت سيارته بهم. أدى الحادث التي تشكلت حركة أهل السلام. وقد اجتذبت دعما واسعا ولكنها خدمت بسبب الاختلافات الدولية.

البلاد في عام ١٩٧٥ ولكنها احييت الى التسامح بعد الثورة الاسلامية. تشير كلمة منحها للجائزة الى: " انها وقفت وقفة إنسان شجاع لم يعر أي اهتمام للتهديدات الموجهة الى سلامتها ذاتها".

فاروق كوركمان، برزت الى الصدارة في بلاست في عام ١٩٧٦ بعد ان قتل ثلاثة من اطفال

التسلح، صحفيات و ناشطات بارزات. وكان احد الاهداف الملمنة هو " تعميق فهمنا للكيفية التي يتم فيها تقاطع آليات العنف الخاص والعام الموجه ضد المرأة، خصوصا في الشرق الاوسط وكيف ان الحلول يجب ان تعكس مقاربة اكثر تكاملا. " واستنتج المؤثر بان الاسباب العميقة للعنف كانت تتجسد في حالات التباين، بضمنها في السلطة، السيطرة على الموارد، العنصرية، عدم التسامح و إنكار حقوق المرأة. ولاحظت احدي الفائزات بجائزة نوبل، شيرين عبادي: " من دواعي حزننا ان زميلتنا الحائزة على جائزة نوبل اونغ سان سو كي قد مدت فترة اعتقالها مجددا. نحن نتطلع الى اليوم التي تتمكن فيه ان تكون بيينا ". و اضافت: " لقد ناقشنا دور وسائل الاعلام في استبعاد و احيانا تسفيهه الأصوات النسائية، المحافظة على بيئتنا، حق الوصول المتساوي للمصادر من جميع الانصاف، الوصول المتساوي الى العدالة، وقف جنون انتشار الاسلحة في كافة انحاء العالم والتي تؤدي الى إشعال الحروب، وقتلنا، و اطفالنا و أزواجنا".

اذا اخذنا بشكل منفرذ فأنهن مؤثرات، و اذا ما اجتمعن فهن هائلات. فقد اجتمعت ست من حاملات جائزة نوبل للسلام من عدة بلدان حول العالم كلهن نساء في دبي مؤخرا للمشاركة في مؤتمر رئيسي يدور حول تعزيز دور الأناثى و تطوير السلام في الشرق الاوسط. ان المجموعة، التي تتضمن اثنتين من ايرلندا، تمثالن ست من أصل سبع نساء يحملن جائزة نوبل على قيد الحياة. اما السابعة، اونغ سان سو كي، فلا زالت مسجونة في بورما. قالت واحدة من الحاضرات الست، البروفيسورة جودي وليامز واصفة المؤتمر: " لقد نظرنا الى العنف الموجه ضد النساء و الناتج من الحرب في العراق، و الذي يمتد جذوره في الرغبة الجامحة للصناعة النفطية في احتياطات الشرق الاوسط النفطية و النتائج المتأنية من ذلك. " في العام الماضي، قامت النسوة الحائزات على جائزة نوبل بتأسيس " مبادرة النسوة الحاملات لجائزة نوبل"، التي وصفها على انها صوت جمعي حول مسائل السلام و حقوق المرأة. و يمثّل هدفها " في معالجة و العمل على منع الجذور المسببة للعنف عن طريق تسليط الضوء و تشجيع جهود الناشطات في حقوق المرأة، الياحات والمنظمات العاملات على نشر السلام والعدالة و المساواة". تشمل قائمة الحضور في المؤتمر ٨٠ من الناشطات في حقوق المرأة ٣٠ بلد، اضافة الى سجينات سياسيات سابقات، مؤسسات لمنظمات دولية في حقوق المرأة، خبيرات في نزح



## كيف تغلب على الأرق؟

ومن الأغذية والوسائل التي تساعد على ذهاب الأرق:

- ١، فنجان حليب دافئ يوميا تهدئة الأعصاب.
- ٢، الحنظل مفيد في حالات الأرق.
- ٣، الشمش مفيد في حالات الأرق.
- ٤، تناول اللوز يكافح الأرق.
- ٥، مستحلب النعناع يساعد على تهدئة الأعصاب: يتم تجهيز المستحلب بنسبة ملحقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويمكن مزجه بالحليب ويشرب هذا المستحلب بمقدار ٣-٢ فنجان يوميا....

طبيب الأسرة:

كثيرا ما نعاني من الأرق وهناك كثيرا ما يسأل دائما عن كيفية تجنبه والتخلص منه، وطبيب الأسرة ينصحنا بهذه النصائح التي قد تفيد في علاجه...

- ١، الراحة النفسية والجسدية مهمة جدا.
- ٢، تنظيم ساعات العمل وساعات الراحة وعدم تغيير النظام الطبيعي للحياة من حيث ساعات النوم بقدر الأمكان.
- ٣، استغلال الاجازات والاستغلال السليم وممارسة الهوايات والرياضة في اوقات الفراغ لتجديد النشاط

للسواوي والمرضى والهدايا والاحتياجات المنزلية الفاضحة... وتعتبر هذه الصنفات غير ثابتة لأنها تخضع لعدة عوامل منها مستوى الأسعار وتغيراتها، ولكي تغلب ربة البيت على ذلك عليها معرفة الزيادة في المتطلبات والمستلزمات أولا بأول.

وبعد ذلك يقسم المبلغ المتبقي على الأسابيع الأربعة للشهر لشراء المتطلبات اليومية والأسبوعية مثل الخبز واللبن والخضر والفاكهة والحوم. ومن المهم جدا تدوين هذه المصروفات حتى تستطيع ربة البيت أن تتابع ميزانيتها باستمرار وتلاحظ الزيادة في الأضاق كي تتجنبه في الأسبوع التالي حتى يمر الشهر سلاما ودون مواجهة أية أزمات مالية...

## كيف تنظمين ميزانية الأسرة؟

وهذا يتم كالتالي:

- على ربة البيت تدوين المصروفات الثابتة على مدار الشهر في الصفحة الأولى، وهذه المصروفات تختلف من أسرة الى أخرى مثل: ايجار الشهر، ورقة الهاتف، الكهرباء، الماء، اقساط المشتريات، مصاريف النفط والغاز والسائل وبنزين المولدات...
- الصفحة الثانية: تدون فيها وعلى مدار الشهر ايضا، دخل الأسرة من مرتب الزوج وكذلك الزوجة في حالة كونها عاملة واي ايرادات أخرى للأسرة... اما الصفحة الثالثة: فتدوّن فيها اجمالي المصروفات الثابتة...
- من خلال هذه النقاط المهمة تحصل ربة الأسرة على ماتستطيع التصرف في حدوده خلال شهر من مبلغ

# نصائح بشأن نظام لتنظيف البشرة وتقويتها

الولادات المنزلية ترفع نسبة الوفيات بين النساء

رصدت شعبة الأوبئة والطفل في دائرة الصحة العامة بوزارة الصحة ارتفاع معدل الوفيات بين النساء أثناء الحمل والولادة والنفس... وقال مصدر مسؤول في الأرتضاع ان الارتفاع حدث بسبب كثرة الولادات المنزلية وسوء الوضع الأمني وعدم مقدرة الكثير من العوائل على الوصول الى المستشفيات والاستعانة بالقبالات المحليات وازدحام المقاعد القيادية... اصحاب القرار يجب ان ينظروا لكل الموظفات بالتساوي في توزيع فرص العمل والافادات والمكافآت كل حسب استحقاقه فلا يجوز تقديم الفرص للمصريين وحرمان ذات الاختصاص والكفاءة، كما ان لظروف البلد دورا كبيرا في بطالة الموظفات وحرمانهن من استغلال طاقتهن عدا فقدان الأمان الذي غيب العديد من الموظفات بالسفر أو طلب التقاعد أو الاستقالة... واذن فالحل يكمن في استقرار الظروف الأمنية وعودة الأمان الى الشوارع واعادة الثقة الى الوظيفة لتعبر عن نفسها وعن طاقاتها بشجاعة ووضوح...

شكل خيمة وعرضي وجهك للبخار. بعد الانتهاء من عملية التبخير هذه، لا تحاولي عصر أو إزالة أية بقع من بشرتك كما كانت الأسباب والمخاطر.

الخطوة الرابعة: إعادة الحيوية إلى البشرة تستخدم اقنعة الوجه لتنشيط البشرة وشدها. الأقنعة الطبيعية هي أفضل ما يناسب البشرة الدهنية. اقنعة الجيل المرطبة أو اقنعة الكريمات تستعمل لبشرة الجافة أو الحساسة. إذا كانت بشرتك خليطا من النوعين، ضعي القناع الطبيعي فقط على منتصف الجبين والأنف والذقن ومنتصف الوجنتين. لعمل حمام بيئي لوجهك، انقعي كرتين من القطن في ماء الورد وضعيهما على جفني العينين فيما يكون القناع جافا. تنصح الخبيرة بأن تجري أي قناع جديد على بقعة صغيرة من رجبك قبل استعماله على الوجه للتيقن من أنه لا يسبب لك حساسية.

الخطوة الخامسة: الترطيب ترطيب بشرتك بانتظام أمر حيوي للمحافظة عاى نضارة بشرتك.

الخطوة الثانية: التقشير الغرض من تقشير البشرة بلطف هو إزالة المتراكم من خلايا البشرة الميتة التي تسبب تقشر مرض البشرة. كما أن ذلك ينعم سطح البشرة فتمتص البشرة مواد المعالجة بالتساوي. ولكن لا تستعملي منتجات التقشير القاسية. اختاري الأنواع ذات حبيبات ناعمة. مواد الفرك التي تحتوي قشور مكسرات ملحونة أوبذور المشمش تؤدي البشرة لأن أطراف القشور تكون حادة تسبب جروح دقيقة. لا تستعملي اللبقة وما شابه لتنظيف وجهك أبدا... المبالغة في التقشير يزيل البشرة الجديدة السليمة.

الخطوة الثالثة: البخار نظفي وجهك بالبخار بلطف لمدة خمس أو عشر دقائق مرة واحدة في الأسبوع، ولكن ذلك جزء من نظام تنظيف الوجه الذي تتبعينه بانتظام. ضعي حفنة من البابونج في وعاء ماء وضعيه على النار إلى أن يغلي. اطفئي النار وتركي الخليط يتخمر إلى أن يبرد. بعد أن يبرد لدرجة لا تتيح للبخار أن يحرق بشرتك، ضعي منشفة فوق رأسك على

الخطوة الأولى: التنظيف نظفي وجهك بكريم تنظيف سائل لطيف. استعمال قطع الصابون غير صحي بسبب الجفاف. الوسخ الذي تزيلينه عن يديك يلتصق بوجهك. ضعي المنظف السائل على

