



أكد خبراء التغذية أن المخللات صالحة للاستهلاك لأكثر من سنتين بعد انتهاء تاريخ الصلاحية المدون على العبوات، شريطة أن تكون العبوة محكمة الغلق ويحتفظ بها داخل الثلاجة.

الصدّاقة علاقة مودة يمكن أن تتحول إلى عداوة

● أكثر من نصف النساء يتعرضن لخيانة صديقة العمر ● المنافسة تحول الصداقة إلى عداوة في غياب العقلانية



أغلب الصداقات تنتهي بصورة غير مبررة

فيها الصداقة إلى عداوة، هذا العداوة الذي ينمو بصورة خاصة عندما يشعر أحد الطرفين بنية أو وجود فعل الخيانة مثل: توجه اهتمام صديق إلى اقتناء المنزل الذي سبق أن أثار اهتمامك ووجود نيتك لشراؤه، أو تملق صديقة لصاحب العمل من أجل الفوز بمنصب وظيفي كان معداً في الأساس لصديقتها. هذا الشعور بالخيانة والغضب والظلم وخيبة الأمل، يمكنه أن يطيح بأساسات الثقة والاطمئنان التي انبثت عليها علاقة الصداقة في الأساس، والن مؤسف أن يضطر البعض من الناس إلى مواجهة مثل هذا الشعور المؤلم؛ أن تصدم بشخص كنت تعتقد بأنه يشاركك قيمك وأخلاقه، شخص منفتح وودود وصادق، ثم يتبين إنك لم تكن على صواب في تقييمك للامور.

العلمي والعملية والمشتريات في مكان العمل، فإن أي تغيير في هذا الإطار يمكنه أن يغير موازين الصداقة، فإذا تسنى للصديقين أو للصديقتين مثلاً تمتلكان نفس المواصفات التي تؤهلها إلى الفوز بمنصب عمل جديد، فإن علاقة الصداقة هذه تتحول إلى منافسة وقد تتطور إلى عداوة واضحة، إذا لم يكن أحد الطرفين أو كلاهما بمستوى النضج المطلوب في الشخصية، بطريقة تمكنهما من التعامل بصورة عقلانية مع التحول في مسار العلاقة.

ولهذا، فإن المنهج ذاته الذي عمل في البداية على خلق كيمياء الصداقة بين الإثنين، يمكن أن يعمل بالطريقة ذاتها على تحويلها إلى عداوة أو مثلاً اصطلاح على تسميته "فريينمي"، أي اللحظة المباشرة التي تتحول

الاجتماعي الذي تتحرك ضمن إطاره علاقة الصداقة وسهولة التواصل والشعور بالراحة والأمان في التواصل، هي من أهم المرتكزات في علاقات الصداقة بين النساء مع بعضهن أو الرجال على حد سواء، ويبدو منطقياً أنه حين يتغير هذا السياق بشكل ما فإن الصداقة ذاتها تتغير، وفي البعض من مراحل هذا التغيير يمكن للصداقة أن تتحول إلى عداوة، ثم يتغير السياق مرة أخرى فتعود العلاقة إلى صداقة، فإذا ما تكرر هذا الأمر مراراً ينبغي على أصحاب العلاقة أن يسألوا أنفسهم: هل هذه الصداقة حقيقية وهل تستحق كل هذا الدوران في محيط حلقاتها المفرغة؟

تخضع العبد من الصداقات في مكان العمل لهذا السياق؛ فإذا كانت الصداقة مبنية على التقارب في الاهتمام والاختصاص

هناك مرحلة معيّنة من الصداقة بين النساء، تتعرض فيها إحداهن للخيانة من قبل صديقتها؛ الخيانة ليست بمعناها المتعلق بعلاقتها مع رجل، إنما هي اللحظة المباشرة التي تكف فيها هذه الصديقة الصديقة على أن تكون السند والرفيق ومخزن الأسرار ومصدر السعادة اليومية، اللحظة التي تدير فيها ظهرها لصداقة امتد عمرها طويلاً ربما إلى مرحلة مبكرة من الطفولة أو المراهقة، لتنتهي بصورة غير مبررة.

نهى الصراف

وكان باحثون في جامعة ولاية كاليفورنيا الأميركية، قد تحدثوا في إحدى الدراسات عن مصطلح جديد اسمه "كيمياء الصداقة" أو "الكيمياء الشخصية"؛ وهو مفهوم جديد تماماً استخدمه هؤلاء في الدراسات التي تتصدى للعلاقات العاطفية بين الجنسين، إضافة إلى علاقات الصداقة سواء الخاصة بالنساء أو الرجال.

ويعرف هذا المصطلح بكونه علاقة عاطفية ونفسية فورية بين شخصين، إذ تعمل الكيمياء على رسم ملامح هذه العلاقة التي تربطنا بالشخص الآخر، كما تقر ملامح العلاقة على المدى البعيد أيضاً. وتكونت عينة الدراسة التي أشرف عليها الباحثون في جامعة ولاية كاليفورنيا من 688 رجلاً وامرأة تراوحت أعمارهم بين 18 إلى 66 عاماً، وخلصت النتائج إلى أن أبرز مقومات هذه العلاقة تتمثل في: الصراحة والتفاهم المتبادل بين الطرفين وسهولة التواصل ووجود مصالح واهتمامات مشتركة والاهتمام والرعاية اللذين يتبادلها الطرفان والتشابه في القيم والأخلاق والمعتقدات، إضافة إلى المشتريات الخاصة بحقول التعليم والعمل المختلفة.

ولأن عينة الدراسة تكوّنت معظمها من النساء 607 امرأة مقابل 81 رجلاً فقط، كان من المعزّز معرفة أي المشتريات أكثر بروزاً في علاقة الصداقة، سواء المتعلقة منها بصداقات النساء أو الرجال، إلا أن أكثر هذه المواصفات بالطبع اشتقت من خلال مشاركة السيدات في الدراسة وهذا أمر طبيعي لكونهن الفئة الأكثر حضوراً فيها.

إلى ذلك، وجدت دراسة مشابهة أنجزت في جامعة أوترخت الهولندية وجامعة ستوكهولم السويدية سنة 2014، أن الثقة المتبادلة تلعب دوراً مهماً في تشكيل الصداقات والحفاظ عليها ودوامها أيضاً. وأظهرت نتائج الدراسة التي أشرف عليها الدكتور جيرالد مولنهورست؛ أستاذ علم النفس في جامعة أوترخت، بأن السياق

اعتادت البعض من الفتيات المراهقات في أميركا على استخدام مصطلح "فريينمي" للتعبير عن الحالة الشائعة من الانفصال العاطفي بين الصديقات خاصة في مرحلة المراهقة؛ والكلمة تجمع بين "فريند" بمعنى صديق و"انيمي" بمعنى عدو، وهكذا تتشكل من مزج الكلمتين كلمة مركبة وهجينة تشبه تماماً مصير علاقة الصداقة الجميلة التي قد تتحول فجأة ومن دون مقدمات إلى عداوة. إلا أن الدكتورة ديان بارت؛ معالجة وطبيبة نفسية ممارسة في مدينة نيويورك الأميركية، ترى بأن الحالة تنطبق على مراحل مختلفة من أعمار النساء اللاتي يواجهن مثل تجربة الصداقة الفاشلة هذه، في مراحل متقدمة أيضاً وفي جميع الأعمار.

أما الحكايات التي سمعتها بارت بحكم وظيفتها في مراكز الأبحاث والعلاج النفسي، فتعتبر جميعها عن هذا النوع من الألم النفسي المزوج بالدهشة الذي تركه خيانة صديقة لصديقتها، بعد رحلة طويلة من التفاهم والمشتريات من دون أسباب واضحة، فأغلب هذه الصداقات تنتهي في العادة إلى عداوة معلنة لا يهتم فيها الطرف الآخر حتى بتجربتها أو التهديد لها.

ووفقاً لدراسة حديثة اطّلت عليها بارت أثناء إعداد كتابها الخاص بالصداقات النسائية، فإن أكثر من 68 بالمائة من النساء اللاتي تمت مقابلاتهن، اعترفن بعرضهن للخيانة من قبل صديقة العمر في مرحلة ما من حياتها.

◀ السياق الاجتماعي الذي تتحرك ضمن إطاره علاقة الصداقة والشعور بالأمان من أهم مرتكزات العلاقات بين النساء

حملة مغربية لتشجيع الأمهات في المدن على الرضاعة الطبيعية

بهشاشة العظام المرتبطة بفترة انقطاع الطمث.

ونص قانون الشغل لسنة 2003 في الغرب على أن للام الأجرة الحق يوميا في إرضاع طفلها أثناء ساعات العمل باستراحة خاصة، نصف ساعة صباحا ومظلمها في فترة الظهر، ملزماً، في هذا الشأن، المقاولات التي تشغل أزيد من 50 امرأة على وضع فضاء مخصص للرضاعة يستجيب لمعايير النظافة والمراقبة رهن إشارة الأمهات العاملات.

وتجدر الإشارة إلى أن وزارة الصحة المغربية تنظم في إطار الإستراتيجية الوطنية للتغذية للفترة 2011-2019، من 10 إلى 16 أبريل الجاري، النسخة السابعة للأسبوع الوطني لتشجيع الرضاعة الطبيعية، وذلك تحت شعار "ساعدوا الأمهات على الإرضاع الطبيعي في أي وقت وفي أي مكان".

والأم على حد سواء، حيث تساعد على تقوية الروابط الحسية وتوليد علاقة حميمية بين الأم وطفلها، فهي لا تقتصر على تلقي الطفل الحنان والدفء والشعور بالحماية التي يحتاجها من الأم، بل هي تزوده بمواد غذائية، لن يستطيع الحصول عليها من أي طعام آخر.

ويقلل الإقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى، من خطر الحساسية عند الرضيع كما يقلص من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض الجهاز الهضمي والإسهال والنهاسات الأذن والنهاس الشعب الهوائية والتهاب السحايا ومن السممة في مرحلة الطفولة والمراهقة.

كما أن الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن يكتسبن حماية أكبر من سرطان الثدي وسرطان المبيض، وتراجع خطر الإصابة

جميع الفاعلين في هذا المجال، على دعم وتشجيع وحماية الرضاعة الطبيعية بوصفها إستراتيجية أولية لضمان حياة الأطفال ونموهم ولتحقيق الأهداف التي حددتها الوزارة لخفض عدد وفيات الأطفال أقل من خمس سنوات.

ويتجلى الهدف من هذا البرنامج الوطني، الذي يركز على ثلاثة محاور تم تشجيع الرضاعة الطبيعية ودعمها وحمايتها، في إعطاء الثدي مبكراً خلال النصف الساعة الأولى بعد الولادة وذلك لدى 50 بالمائة من الأمهات، والإقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى بنسبة 50 بالمائة من الأمهات، بحلول سنة 2016.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية المطلقة إلى غاية أشهر الستة الأولى من عمر الطفل باعتبارها من أهم المصادر الغذائية للطفل، إذ تجنب 13 بالمائة من وفيات الأطفال دون الخامسة. وتعود الرضاعة الطبيعية بفوائد عديدة على الطفل

الرباط - أكدت مختلف الأبحاث والدراسات الاستقصائية أن 26.8 بالمائة فقط من الأمهات يرضعن أطفالهن في غضون النصف ساعة الأولى بعد الولادة، مقابل 27 بالمائة منهن يرضعن أطفالهن قسراً خلال الأشهر الستة الأولى، فيما لا يتعدى متوسط مدة الرضاعة الطبيعية 16.3 شهراً.

وتعرف ممارسة الرضاعة الطبيعية البعض من التراجع في المغرب، حيث أفاد تحليل نتائج المسح الوطني بالنسبة إلى مكان الإقامة، ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية والاقتصادية للام، بأنه كلما كانت المرأة تقيم في المناطق الحضرية، وكانت ذات مستوى ثقافي واجتماعي واقتصادي عال كلما كانت الرضاعة الطبيعية المطلقة إلى غاية ستة أشهر ضعيفة أو غير مطبقة بتاتا. وفي هذا السياق، عملت وزارة الصحة طبقاً لمخطط العمل 2012-2016، الذي يندرج في إطار الاستراتيجية الوطنية للتغذية 2011-2019 التي وضعتها الوزارة بمشاركة

جمال

ماء الأرز سر جمال الشعر والبشرة

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن ماء الأرز يعدّ سر جمال شعر وبشرة النساء الآسيويات؛ حيث أنه يُعيد للشعر بريقه ويخلص البشرة من الشوائب.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن ماء الأرز لا يمنح الشعر مظهراً لامعاً فقط، بل يعمل أيضاً على تحفيز نموه. ولهذا الغرض ينبغي نقع الأرز في الماء لمدة يوم إلى يومين؛ فخلال هذه المدة يرتفع المحتوى الحمضي ومضادات الأكسدة والمعادن بماء الأرز. وبعد ذلك، يتم شطف الشعر بماء الأرز بعد الغسل المعتاد.

وأضافت "فرويندين" أن ماء الأرز يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة حب الشباب. ولهذا الغرض، ينبغي مسح مواضع حب الشباب بقطعة قطن مشبعة بماء الأرز صباحاً ومساءً؛ حيث يتمتع حمض الفوليك الموجود بماء الأرز بتأثير مهدئ ومثبط للالتهابات.

وإلى جانب مزاياه الجمالية، يتمتع ماء الأرز بفوائد صحية أيضاً؛ حيث أنه يساعد على التخلص من مشاكل الجهاز الهضمي، ولوجاهة الإسهال أو الانتفاخ يمكن احتساء كوب من ماء الأرز؛ حيث تعمل النشا الموجودة بماء الأرز على إعادة بناء فلورا الأمعاء وحماية الغشاء المخاطي.



الطباع.. حينئذ تندرج الحالة تحت بند "طلاق متحضر".. وعلى الأخص حينما تبقى العلاقة بين المنفصلين أشبه بعلاقة الصداقة أو القرابة التي لا تنقطع.. والأحلى هي تلك الزيجات التي تنتهي دون أن يعلم أي أحد سبباً لها؛ حيث إن يحافظ كلا الطرفين على خصوصية الخلافات وسريتها.. دون تعنت وتشهير وخسائر نفسية أو مادية ومعنوية.

وأخيراً.. قالت لي صديقتي الجميلة ونحن نهم بمغادرة المكان.. إنها تتمنى أن تعرف بالزوجة السابقة عن قرب وتعرفها أكثر.. قبل أن تسمع الأخيرة من الآخرين أنهم ينويان الزواج ففكرها دون سبب سوى أنها ستزوج بطليقتها.. وضحكت وهي تقول "من يديري قد نصبح صديقتين".

27
بالمئة من الأمهات فقط يرضعن أطفالهن قسراً خلال الأشهر الستة الأولى

طلاق متحضر

دون شرح كثير.. لتبادرن بعد ذهابهم هي الأخرى "من هذه المرأة".. ماذا يعمل ذلك الرجل؟.. حتى جاءت إلى حيث جلسنا سيدة لبقة أنيقة أعرفها حق المعرفة..

فتبادلنا السلام والتحيات.. ومضت لتختار مكاناً تجلس فيه.. لتبادرن صديقتي الجميلة "ومن تكون هذه الأنيقة؟"

فتبهرت فجأة وقلت "يا إلهي.. كيف لم انتبه!.. لا بد وأنت تعرفينها.. فهي زوجة حبيبك السابقة!"

- "صحيح".. فتلفتت بفصول وقد التمتعت عينها وراحت تتفرس في الوجوه بحثاً عن الزوجة السابقة لتطيل النظر إليها من جديد.. وقالت "إنها لطيفة!.. لم أتوقع أن تكون بهذا الرقي".. وسألتها "وهل قال لك عنها غير ذلك؟" فردت "أبداً.. لكنني توقعت أن أرى أمامي غولاً.. وإلا.. فلماذا طلقها؟".. فقلت "لا هي غول ولا هو.. ولا أحد منا يعلم أصلاً لماذا تطلقا؟"

ريم قيس كبة
شاعرة عراقية مقيمة في لندن

كانت تجلس إلى جوارتي وهي تحضر لأول مرة فعالية من هذا النوع.. بدت الأجواء جديدة عليها وقد عكست نظراتها حجاباً واستغراباً جعلها لا تبرح مكانها مثل طفلة في أول يوم بمدرسة جديدة.. وتعدت بدوري أن الازمها وألا أدع للخرج مجالاً بأن يشاكسها.. وقد حرصت على تنفيذ كلمات حبيبها المسافر.. وهو من أقاربي.. الذي أوصاني بها خيراً إذ قال إنها تود أن تشاركنا بعضاً من النشاطات الثقافية التي لم تكن تعرف بمواعيدها وأماكن إقامتها.

كنت من مكاني ذاك أسلم على المعارف والأصدقاء.. وأحياناً أجب تسأؤلاتهم المشاكسة "من الجميلة التي ملك؟".. واعرفها بهم بأن أذكر اسمها الأول فقط