

رئيس التحرير /

مها عادل محمد

أسرة التحرير

مها عادل محمد

وقسم تمكين المرأة في  
وزارة الشباب والرياضة

تنقيح ومراجعة

مها عادل محمد

كادر الأعداد

مها عادل /خلود حميد

ميس هادي /أمل راضي

جيهان البياتي /نهى الجبوري

براعم علي العكيدي

رسل محمود/ عبير إدريس

أسيل محمود/ آيات كريم

نور الهدى محسن

/سجى حميد



مجلة المها

العدد الثالث

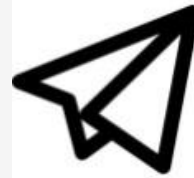
مجلة شهرية ، ثقافية



Al-maha.mag



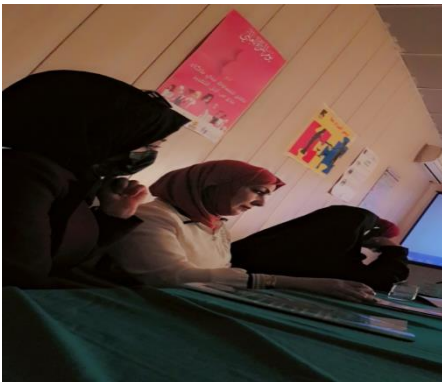
مجلة المها



Al\_Imaha\_magazine



تم إعلان إصدار العدد الثاني من مجلة المها في وزارة الشباب والرياضة قسم تمكين المرأة بتاريخ ٢٠ شباط ٢٠٢٢ وتم عقد اجتماع الإدارة مع كادر المجلة من أجل تجهيز العدد الثالث. مع تغطية إعلامية شاملة تابعة لرابطة المها الثقافية





أهلاً بك ست ماجده في حوار صحفي لمجلة  
المها العدد الثالث...

\_ ماجدة حيدر جراغ مدير قسم تمكين المرأة  
في وزارة الشباب والرياضة ممكن تتكلمين  
عن نفسك لتسليط الضوء على هذا القسم.



ماجدة حيدر جراغ مدير اقدم درجة ٢ رئيس  
قسم تمكين المرأة العراقية في وزارة الشباب  
والرياضة، يعنى قسمنا بتقديم الدعم الثقافي  
والمعنوي والاقتصادي الممكن للمرأة سواء  
كانت موظفة بالوزارة ام مستهدفة من خلال  
البرامج والخطط التي ينفذها قسمنا وفق  
السياسة العامة للوزارة ونعمل على التثقيف  
والتوعية للمرأة والفتاة والمجتمع بشكل عام  
عن الحقوق والواجبات والتشريعات التي تدعم  
موقف المرأة وتعزز مكانتها بالمجتمع.

\_ حسب وجهة نظرك ما هي أكثر المجالات  
التي تميل لها المرأة العراقية وتحتاج دعمكم  
من أجل تمكينها في المجتمع؟  
نعم، المرأة العراقية وحسب البيئة التي  
تعيشها فيها وتم تحديد عدد من الفجوات في  
هذا الخصوص ومنها المحددات الاجتماعية  
والخصوصية المرتبطة بهذه البيئة مثل العادات  
والتقاليد فأن المرأة العراقية لازالت تعاني من  
الضغط النفسي والعوز المادي والضعف في  
الوعي المجتمعي تجاه الحقوق والدعم للمرأة  
واكثر ما تحتاجه هو كما ذكرنا من فجوات هي  
المعالجات الحقيقية لهذه الفجوات المادية  
والاجتماعية والثقافية.

\_\_ ماهي إنجازات قسم تمكين المرأة في وزارة الشباب و الرياضة بشكل مختصر؟  
بالتأكيد المجال لا يسع أن نذكر إنجازات القسم ولكن بشكل مختصر اهم انجازاته ، هو دخول الوزارة ضمن الجهات المنفذة للقرار الاممي ١٣٢٥ حيث لم يسند اي دور لوزارة كبيرة مثل الشباب والرياضة تهتم بقطاع كبير ومهم ومؤثر الا وهم الشباب. كذلك كان من الانجازات المهمة هو التأسيس لدار حضانة ورياض أطفال لموظفي الوزارة والمشروع الحمد لله قيد الانجاز وصول الى نسب جيدة. أيضا تم تنفيذ سبعة دورات مجانية لتعليم قيادة السيارات شملت الجانب العملي والنظري لموظفات وعوائل

الشهداء بالتعاون مع وزارة الداخلية مديرية شؤون الشهداء والجرحى. إضافة الى ذلك تم تنفيذ اكثر من ٦٠ نشاط توعوي للمرأة خلال عام ٢٠٢١ وتم استهداف نحو ٣٩٧٨ امرأة وفتاة.

\_\_ ما هي نصيحتك للمرأة من اجل اثبات الوجود و اثبات الذات؟

النصيحة المهمة هي تعزيز ثقتك بنفسك وبقدراتك وامكاناتك التي خلقك الله سبحانه بها فانت الشمس التي تنير طريق الحياة لذلك اهتمي بنفسك واحمي اسرتك وابتعدي عن كل ما من شأنه اضعاف شخصيتك ويساهم في تفتيت اسرتك، كوني قوية ضعي النجاح امام عينيك فلا مستحيل مع الامل والتفاؤل بغد افضل، اجتهدي وادي دورك بأكمل وجه وبالتأكيد سيمنحك الله المكافئة التي تستحقينها فلكل مجتهد نصيب والجنة تحت اقدام الامهات كما قال الرسول الاعظم محمد صل الله عليه واله وسلم.

شكرا جزيلا لك ست ماجدة تشرفنا بك ونتمنى لك المزيد من التقدم والنجاح وادامك الله سندا للمرأة العراقية.....  
اعداد خلود حميد



## نصائح عند اختيار العطور النسائية



أول سؤال يخطر على بالك عند اختيارك للعطور هو كيفية اختيار العطر المناسب لي، وفي السطور التالية سنقدم لك بعض النصائح لتختاري عطرك دون خوف أو قلق: تأكدي من عدم وجود أي روائح على معصمك ويديك، حتى لو كان غسول الجسم أو مرطب اليدين والوجه. رش العطر في الهواء أو على منديل قبل تجربته على بشرتك، لتختبري رائحة العطر بمفرده. لا تجربي أنواعًا كثيرة من العطور، اختاري ثلاثة أنواع فقط كحد أقصى، ثم رشها على مناطق مختلفة من جسمك، وافصلي بين الروائح ببضع دقائق حتى لا تختلط في أنفك. انتظري لمدة ٢٤ ساعة قبل شراء العطور التي تناسبك، لتلاحظي تفاعل الرائحة مع بشرتك. اختاري الرائحة التي تناسب بشرتك وشخصيتك





## (موديلات فساتين شيفون ناعمة)

يمكنك اعتماد فساتين شيفون ناعمة باختيار القصات البسيطة المميزة التي يمكن أن تمنحك مظهر جذاب سواء في إطلالة بعد الظهر أو المناسبات المهمة. إن كنت ترغبين في ارتدائها في الصباح أو بعد الظهر احرصي على اختيار الموديل البسيط الذي يخلو من أي تفاصيل وتنسيقه مع الأحذية الكلاسيكية ذات الكعب العالي. يمكن اعتماد موديلات فساتين شيفون ناعمة ببعض التطريزات البسيطة على الصدر أو الأكتاف في إطلالة السهرة لضمان مظهر راقى يلفت الأنظار ببساطة شديدة  
إعداد / رسل محمود





( ريجيم البيض المرن )

يشترط هذا النوع من ريجيم البيض اتباع القواعد والخطوات الآتية:-

تناول وجبة واحدة من البيض يومياً كوجبة رئيسية في أي وقت مختار من اليوم.- أن تكون الوجبتان الرئيسيتان غنيتان بالبروتينات، مثل: الدجاج والسمك، وأن تحتوي في الوقت ذاته على كمية قليلة جداً من الكربوهيدرات من مصادر صحية، مثل: البروكلي، والسبانخ، والخضراوات المختلفة.- عدم تناول البيض مقلياً أو مخفوقاً (يسمح فقط بتناول البيض المسلوق).- يتبع هذا الرجيم لمدة ١٤ يوماً.- يمنع تناول الوجبات الخفيفة أو المشروبات التي تحتوي على كميات عالية من السعرات.

اعداد /رسل محمود



اعداد /رسل محمود



## طريقة تحضير الدولمة باللحم ودبس الرمان

**المكوّنات** .... باقتين سلق، ثلاثة أكواب من الأرز. ثلاثة أكواب ماء. كيلو لحم مفروم. ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم. حبات من الطماطم مقشّرة ومقطّعة لمكعبات صغيرة. باقتين معدنوس طازج مفروم. حبتان من البصل مفرومة. فنجان من دبس الرمان. ملعقة كبيرة زيت

### مقادير خلطة البهارات .....

ملعقة صغيرة ملح. نصف ملعقة صغيرة من بهار لحم. رشّة شطة. نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود. رشّة كمون مطحون. رشّة هيل مطحون. رشّة قرنفل مطحون. رشّة قرفة مطحونة. رشّة جوزة الطيب. ملعقتان صغيرتان سكر.

**طريقة التّحضير** ..... يغسل السلق جيداً يُمزج الأرز مع كل من البصل واللحم المفروم والطماطم ومعجون الطماطم والبقدونس وخلطة البهارات ودبس الرمان. يُحشى السلق بحشوة الأرز . توضع ملعقة كبيرة من الحشوة في الورقة ثم تُثنى الجوانب وتُلف على نفسها. يوضع الزيت في قدر كبير وتوضع اجزاء عيدان السلق في قعر القدر وتوضع ويُسكب الماء عليه حتى تُغطى المحتويات كلها. يُترك على نار متوسطة حتى يغلي، ثم يُغطى قدر الدولمة، وتُخفّف النار تحته ويُترك للطهي لحوالي خمس وأربعين دقيقة.



اعداد/ نور الهدى محسن



## كيفية تنظيف اسفنجة البيوتي بلندر

١. بللي الإسفنجة بالماء الدافئ. لكي يعمل الصابون في رغوة منظفة ، يجب أن تكون الإسفنجة المتسخة مبللة. ضعي الإسفنجة تحت الماء الدافئ واعصريها لإزالة الماء الزائد. يجب أن تكون الإسفنجة رطبة فقط وليست مبللة.



٢. ضعي قطرة من الصابون السائل اللطيف ، مثل شامبو الأطفال أو صابون الأطباق ، على الإسفنجة. دلكي الإسفنجة بالصابون بأصابعك. عندما تمتص الإسفنجة كل الصابون ، اشطفيها بالماء الدافئ واعصري الماء الزائد. كرري هذه العملية حتى يصبح الماء الخارج من الإسفنجة صافياً. بدلاً من تدليك الإسفنجة بالصابون بأصابعك ، قم برش الصابون في يدك ولف الإسفنجة بين راحتي يديك. الإسفنجة القابل لإعادة الاستخدام ماص للغاية. لإزالة كل مساحيق التجميل ، يمكنك وضع الصابون وشطف الإسفنجة عدة مرات.



٣. بمجرد أن تصبح الإسفنجة نظيفة ، اعصري الماء الزائد. أحضر منشفة ولف الإسفنجة بها واضغط على باقي الماء. كرر هذه الخطوة عدة مرات حتى تشعر أن الإسفنجة جافة في الغالب. افرد الإسفنجة طوال الليل حتى يجف تمامًا. عندما تجف الإسفنجة القابلة لإعادة الاستخدام ، ستنتقل إلى حجمها الأصلي.

اعداد / رسل محمود



ما هي عمليات التجميل الغير جراحي

## Plastic surgery without surgery

أصبح في عالمنا المعاصر أن تظهر لنا العديد من التقنيات الحديثة التي تساعدنا في الحصول على فرص في تحقيق اهدافنا بصورة أفضل، حيث أن الجمال هو من الأساسيات التي يبحث عنها الجميع وفي هذا المقال سوف نعرض لكم احداث الطرق المستخدمة في عمليات التجميل الغير جراحية مع عرض انواعها والتقنيات المستخدمة في كل نوع.



استخدامات حقن البلازما :  
حقن البلازما للوجه

تستخدم حقن البلازما لتحسين مظهر التجاعيد، الجروح، آثار الشمس والهالات السوداء تحت العيون في الوجه يعتبر العلاج التجميلي للوجه باستخدام حقن البلازما من أكثر الطرق انتشاراً بين النساء أثر العلاج يدوم طويلاً بالإضافة إلى أنه على درجة عالية من الأمان يتم استخدام الثلج بعد إجراء الحقن بالبلازما للوجه، للتخفيف من التورم والكدمات التي قد تظهر في مكان الحقن .  
والحقن التي تحتوي على البلازما فوائد كثيرة،  
مثل احتوائها على فيتامينات وبروتينات تساعد في نمو خلايا الجسم وإصلاح ما تلف من الأنسجة وتملأ الفراغات والتجاويف التي عادة ما تحدث بسبب التقدم في العمر أو عدم الحصول على الطعام الصحي والتغذية الجيدة، بجانب جعل البشرة أكثر مرونة ومنحها إطلالة شبابية ونضارة بعد مرور عدة أيام.



## الليزر الكربوني

مميزاته: يعمل على تفتيح و تنظيف البشرة وإعادة الصفاء لها و علاج حب الشباب بشكل فعال و آمن إزالة البقع والتصبغات البنية على البشرة تقليل آثار التجاعيد ومكافحة الشيخوخة

## حقن البلازما للشفاه

من أهم مميزات حقن البلازما أنها تحسن الدورة الدموية في الشفاه، وتحفز أنسجة الشفاه، وتساعد على التخلص من الخطوط الدقيقة حول الفم. أيضاً، تساعد هذه التقنية على ترطيب البشرة حول الشفاه، وإعطائها مظهراً حيويًا وممتلئًا وتقليل التصبغات الظاهرة على الشفاه



## استخدامات ديرما بن للوجه

- عادة ما يستخدم ديرما بن لعلاج الوجه و المشكلات الجلدية الشائعة والتي من بينها:
١. التخلص من آثار التقدم بالعمر على البشرة
  ٢. تجديد خلايا البشرة
  ٣. تحسين ملمس الجلد
  ٤. إزالة التصبغات والبقع الداكنة (الكلف)
  ٥. تصغير المسام الواسعة
  ٦. تغذية وترطيب البشرة بشكل أفضل .



اعداد / آيات كريم



## تنسيق الوان للمنزل

### الألوان المحايدة

من أكثر الطرق شهرة في تنسيق الألوان، هو اختيار الألوان المحايدة كالأبيض، والبيج واللون الكريمي، و أيضاً استخدام الألوان الخشبية الجميلة التي تُستخدم في الأثاث عموماً، وللأرضيات، ويُعتبر هذا الاختيار من أكثر الأساليب التي تُرضي كل الأنواع



### الألوان الداكنة

مثل ان تكون الكراسي في غرفة الطعام ذات لون بني لامع، وأثاث غرفة الطعام باللون البيج او الأسود، يُعطي المنزل فخامة. كما أن اختيار الألوان الداكنة في المنازل الصغيرة يجعلها تبدو أكبر

### الألوان الترابية

وهي الالوان بين البيج، والأحمر الدافئ، ، والرمادي و تعتبر الوان احاديه و من الممكن استخدامها ك لون ثاني مع تنسيق بلون أساسي مثل بنفسجي



اعداد / لميس هادي





## محطات الحياة

في بعض الأحيان قد يحتاج الأشخاص الى تسليط الضوء على الجوانب المظلمة في داخلهم ، تلك المحطات التي كانوا يتجنبونها وينكرونها و يختبئون منها ، فالإنسان يجب عليه أن يواجه جميع الجوانب الحياتية الإيجابية والسلبية لكي يستطيع مواجهه ضغوطات الحياة وصعوبتها. كما عليه أن ينظر الى الجوانب السلبية على أنها تحتوي على محطات

جميلة ودروس يمكنه التعلم منها كيفية التمسك بالحياة اذا نظر اليها بموضوعية وتأمل . اعتمد على اهمية البداية والنهاية في او حزيناً اذا كنت سعيداً وتذكر دوماً الحياة مثل ولادة وموت كائن حي، قد تكون البداية سعيدة والنهاية حزينة، والعكس صحيح ،فلا يعلم هذا الا الله ،كما أن اغلب الفلاسفة أشاروا الى أن الحياة هي سؤال سيتم الإجابة عليه من خلال فهم اهمية الوجود والتعبير عنه بعدد من الصيغ الأخرى مثل ماهي فائدة الحياة؟! ولماذا نحن هنا؟

وما الغرض من وجودنا؟



بقلم  
أسراء نجم عبدالله

لن..... تكفى.... فقط.....

لن يكون سيناريو هذه النهاية لنا ... ثمة شيء بداخلي يغزل خيوط الأمل ويبت في احساسى ان هناك رابط وثيق لنا بالمستقبل البعيد... لكن الآن لا بوادى على بداية حكايتنا ..... هل اطلق العنان لمخيلتي وانسج احلامي؟؟ ولكنك لن تأتي لمنزلي انت وعائلتك لنشرب عصير الفرح... ولن نذهب سويا للبحث عن خاتم ذهبي يلائم اصبعي..... ولن نبحث عن فستان خطوبة يليق ببشرتي... ولن تراني بفستان الزفاف الابيض... ولن نخرج سويا ... ولن تجلب لي الدب الأحمر ولا الزهرة الحمراء.. لن ناكل معا ولا يتيح لنا الوقت ان نتبادل الشراب كاسا بكأس... لن اساعدك باختيار لون سترتك عند وظيفتك الأولى... ولن نسافر سويا إلى فرنسا ولا تركيا... ولن تتشابك أيدينا وتتداخل أصابعنا في ليله شتاء باردة.... لن تكون معي عند ألم المخاض ... لن تقول لي مبروك لقد أصبحت ماما... ولن أنجب لك طفلة، كما تمنيت يوما... وقلت لي: لو كانت تشبهك ستشبه القمر... لن تكون هناك تلك الصغيرة التي عيناها بلون عينيك الخضراء.. ولا بلامحي البريئة... لان ابنتنا... لا وجود لها.. ولن نمشي سويا في طريق العاشقين... لنا كل البلاد لنلتقي... سأكون انا ذاتها الفتاة التي لن تتغير ابدا بتقاسيم وجهي البريئة... يوما ما سيكتسي شعرك بالون الرمادي وانت بعمر الثلاثين وعند لقاءنا صدفة ستعرفني مباشرة... أما أنا سأطيل النظر لمعرفة ملامحك و ربما اتذكرك وربما لا... سنأخذ من الوقت لنلقي التحية والسلام على بعضنا... وربما لن يداهمننا التعب والحزن بحياتنا ونشعر بالسعادة دائما... لكن... نشعر أيضا بالوحدة وأن هناك شيء كبير ينقصنا وان داخلنا لن يكتمل ابدا.....



ربما يكون لنا سر آخر بهذا اللقاء المقدر... سيكون اللقاء حبا وودا بعد أن نلقى السلام على بعضنا... رغم عناد النصيب سيكون كذلك... ولن يكون غير ذلك ابدا... بلقيس خيرى البرزنجي / ديالى



## صفات الابراج

برج الثور- أهم ما يميزه شخصيته الديبلوماسية- أهم عيوبه ، عند الغضب يفقد أعصابه بسرعة كبيرة- يوم حظه هو الجمعة

برج الحمل:- أهم صفاته الثقة بالنفس- أهم عيوبه يغضب في أتفه المواقف- يوم حظه هو الثلاثاء.

برج الجوزاء:- أهم ما يميّزه أنه شخصية ذكية ومحللة لمن حولها جيدا- وأهم عيوبه أن مواليدهم لهم جانبان، جانب عاطفي إلى أبعد مدى، وجانب آخر جاف يكره العواطف- يوم حظه هو الأربعاء

برج السرطان:- أهم مميزاتة أنه شخصية حاملة وحساسة لديها خيال واسع- أبرز عيوبه تقلب المزاج بشكل كبير- يوم حظه هو الأثنين

برج الأسد:- أبرز مميزاتة الصراحة إلى أبعد مدى وحبه للمغامرة- وتتحصر عيوبه في حبه للبقاء تحت الأضواء بشكل دائم- الأحد هو يوم حظه

برج العذراء:- أهم مميزاتة قدرته الكبيرة على تحليل الأمور- أبرز ما يعيبه هو انتقاد من حوله- الأربعاء هو يوم حظ

برج الميزان:- يمتاز بشخصية ديبلوماسية- كما يمكن التفاهم معه بكل سهولة- يوم حظه هو الجمعة

برج العقرب:- يمتاز بنظرة ثابتة لمن حوله- يعيبه أنه يكتم كل مشاعره بداخله- يوم حظه هو الأربعاء

برج القوس:- أهم مميزاتة أنه شخصية اجتماعية ويحب من حوله- يوم الخميس هو يوم حظه















• برج الجدي:- يتميز بالجديّة والقدرة الملحوظة على فهم الآخرين- يعيبه عدم أخذ الأمور بتساهل- السبت هو يوم حظه

• برج الدلو:- يتميز بنظرة مساواة للآخرين دون تمييز- يعيبه ردود فعله غير المتوقعة- الأربعاء هو يوم حظه

• برج الحوت:- يتميز بخياله الخصب والواسع- أبرز عيوبه ثقته بالجميع دون استثناء. السبت هو يوم حظه

• اعداد رسل محمود

## رموز الأبراج

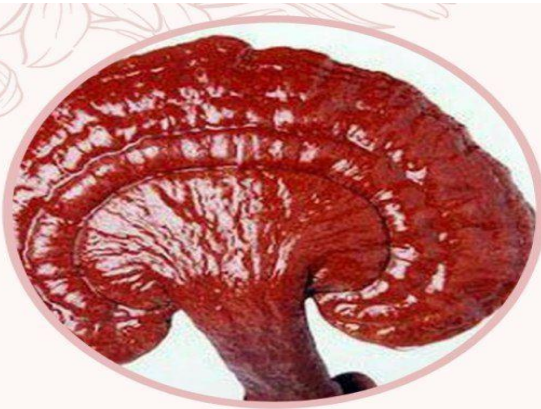
|                                                                                     |               |                                                                                     |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | • برج الميزان |  | • برج الحمل   |
|  | • برج العقرب  |  | • برج الثور   |
|  | • برج القوس   |  | • برج الجوزاء |
|  | • برج الجدى   |  | • برج السرطان |
|  | • برج الدلو   |  | • برج الاسد   |
|  | • برج الكوت   |  | • برج العذراء |





الفطر الريشي (الجانوديرما) هو أبرز أنواع الأعشاب بمزاياه الخارقة، يحظى بأرفع مكانة في عالم الفطر وعرفه الصينيون وشعوب شرق آسيا منذ أكثر من (٥٠٠٠) سنة وكان يطلق عليه ملك الأعشاب وعشبة الإله أما اسمه فقد كان " لينجزي " وكان يعتقد بأنه يمنح الخلود ويعيد الشباب ويعزز الصحة ولذا فقد كان محفوظاً عن العامة ولا يأخذه إلا الملوك والأغنياء جدا. وعلى مر العصور أصبح راسخاً في الفن الصيني في اللوحات والمباني والمطرزات والتماثيل وقد صورت الريشي رمزا لطول العمر والخير والثراء .

فوائد الفطر الريشي(الجانوديرما) الصحية :•قد لا يمكن حصرها، حيث لقب هذا النوع من الفطر الريشي بملك الأعشاب وصديق النساء، لما له من فوائد مهمة على الصحة العامة وهو من أنواع الفطر التي تستخدم بشكل رئيسي في الاستشفاء وتركيب العلاجات الدوائية الطبية والشعبية، وذلك بسبب محتواه العالي من الفيتامينات والمعادن وغيرها من العناصر.





فطر الجانوديرما يعزز نمو الجسم الصحي ومن فوائد فطر الجانوديرما أنه ينشط الدورة الدموية من خلال زيادة تدفق الأوكسجين لها. • يحارب فطر الجانوديرما أي خلايا غريبة مسببة للأمراض في الجسم. مفيد لمرضى السكري حيث يساعد على تنظيم السكر. تناوله يساعد على إزالة السموم من الجسم • يسمى الجانوديرما صديق الأنثى لكونه فعال في علاج المشاكل النسائية .

فطر الجانوديرما فعال في علاج أمراض عروق الدوالي والكتفين وروماتيزم المفاصل . •

فطر الجانوديرما يمنع الموت المفاجئ لمرضى السرطان بسبب الانسداد. •

يمنع تكون الجلطات ويزيل الانسداد بسبب أدوية السرطان ويزيد من فعالية الدواء. • يخفف الألم الناجم عن السرطان. • مفيد لمرضى ضغط الدم. •

يستخدم في علاج أمراض الكبد.



امل راضي الحريشاوي



## تولي المرأة مناصب قيادية"

لم يعد من الغريب بعد وصول المرأة الى مناصب قيادية.

■ من عوامل نجاح المرأة قيادياً :-

١- توافر بنية قيمية مساندة: وضعت القيادات العربيات القيم العائلية في المقام الأول، حيث بينت معظم المشاركات في الدراسة أن المرأة إذا لم تكن ناجحة في المنزل فإنها حتما لن تستطيع النجاح في الحياة المهنية، كما احتلت بعض القيم الأخلاقية المرتبطة بالدين والبيئة والأنوثة والتواضع والمحافظة على السمعة مرتبة هامة أيضا في حياة القيادات العربيات.



٢- توافر مجموعة من المهارات الأساسية : اتفقت الغالبية العظمى من القيادات العربيات على أن توافر المهارات التحليلية والقدرة على اتخاذ القرارات والذكاء الاجتماعي والعاطفي ومهارات التأثير في الآخرين ومهارات الإصغاء وإدارة الخلافات والمهام المتعددة والتوازن بين الحياة والعمل والمهارات التفاوضية وحل المشكلات والتحدث أمام الجمهور والقدرة على اتخاذ المبادرات كلها مهارات مطلوبة من أجل الوصول إلى مناصب قيادية. ورغم أن هذه المهارات ترتبط بكلا الجنسين ولا تقتصر فقط على الإناث دون الرجال إلا أنه قد ثبت أن النساء يستطعن التفوق في بعض المهارات المعينة مقارنة مع الرجال.



٣ توافر مجموعة خاصة من السمات مثل:

الانفتاح والجاذبية والالتزام والكفاءة والحزم والتصميم والمثابرة والصدق والإبداع والذكاء والاستقامة والمشاركة .



اهلا بكم في فقرة واجهة سياحية حيث نتكلم فيها عن اهم الاماكن السياحية في العالم والتي تجذب السياح اليها من شنى بقاع الارض لكونها اماكن جميله و عريقة او تاريخيه وسنتكلم في هذا العدد عن مدينة ( برشلونه ) الإسبانية ، تعد برشلونه إحدى أفضل مدن سياحية بالعالم، بفضل موقعها الجغرافي المتميز بين الساحل الشمالي الشرقي للبحر المتوسط بإسبانيا، وبين جنوب جبال البرانس الفرنسية. وإلى جانب شواطئها الساحرة الممتدة بطول ٤ كم فأكثر، ومناخها اللطيف على مدار العام ما يجعلها عطله مصيفيه رائعة للسياح من مختلف بقاع العالم، تضم برشلونه الإسبانية نادي كروي عريق وشهير يستقطب مشجعيه من كل مكان لمُتابعة مبارياته الحية، وهذا بالإضافة إلى عدد من المعارض والمتاحف الفنية ذات التراث الثقافي العريق الذي ميّز المدينة عبر عقود، لكونها من أهم مدن السياحة في إسبانيا والتي شهدت ميلاد ونشأة أشهر الفنانين التشكيليين أمثال بيكاسو وميرو لذلك تستقطب الاف السائحين سنويا .

## اعداد /نهى الجبوري





**اني زهراء ظافر مهندسة كيميائية**  
 بداية المشروع كانت سنة ٢٠١٩ بمرحلة ثانية في الكلية طلبوا من عندنا مشاريع كيميائية كل اثنين طلاب يشتغلون مع بعض اني و صديقتي طلع عندنا صناعة الصابون مطهر و معقم بالكحول و زيت صنوبر حاولنا تقريبا اكثر من ٥ مرات حتى نجح عدنا الصابون بعدها بدينا نعمل قوالب و نوزعه و الكل تحمد بيه خصوصا كانوا يشوفون نضارة و تبيض من اول استخدام ،قررنا نعمل صابون طبيعي و نبيعه للمحلات العطارين حددنا الصابون الي نريد نسوي و نوعيات اشترينا المواد الي نحتاجها

ما بدينا بمبلغ كبير من مبلغ جدا بسيط تقريبا ٣٠٠ الف الي ٤٠٠ الف بدينا نجهز الصابون و لازم ننتظر الصابون لمدة ٤٠ يوم قبل البيع مهم بهذه اثناء صارت كورونا و بدينا بالحجر الصحي و استمر لمدة ٦ شهور ، هذه اثناء جربنا اشياء ثانية

مثل صناعة كريمات، مقشرات، صابونية والخ.. بعد الحظر قررنا نفتح بيع و نبدي بيه اختارينا اسم تروڊس ومعناه اسم جبل باليونان يشتهر بأشجار الصنوبر الي من بدايتنا كان صابون صنوبر اول صابون نسوي ورها بدينا نطور من ناحية اعلانات و ترويج للمنتجات و نتعامل مع مودلز على انستا للترويج

بهذه اثناء اخذنا كورسات و دخلنا دورات للتطوير لحد ما وصلنا لمرحلة احنا صرنا نعطي دورات بالتعامل مع اكااديمية تك للتطوير.



أعداد سجي  
حميد



اهلا بكم بفقرة نساء من التاريخ حيث نتحدث فيها عن النساء اللاتي خلدن التاريخ بما صنعن من انجاز يحتذى به عبر مرور السنين وسنتكلم في هذا العدد عن (الخنساء) ولدت تماضر بنت عمرو بن الحارث بن الشريد المعروفة بالخنساء في جزيرة العرب عام ٥٧٥م، وهي إحدى نساء قبيلة مضر، ومن أهل نجد، وقد أمضت أكثر حياتها في العصر الجاهلي، ويشار إلى كونها أشهر شعراء العرب على الإطلاق، ويعود السبب في تسميتها بالخنساء إلى قصر أنفها وارتفاع أرنبتيه، ويذكر أنها نشأت في بيت عز مع أبيها وأخويها صخر ومعاوية،

وأسلمت الخنساء مع قبيلتها، وذهبت معهم إلى المدينة المنورة؛ لملاقاة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وقد كان رسول الله يستنشدها ويُعجب كثيراً بأشعارها؛ إذ كانت تنشد الأشعار، وهو يقول لها: (هيه يا خنساء). توفيت في عام ٦٦٤م. وتعدُّ الخنساء واحدةً من الشعراء المخضرمين، ومن أشهر شعراء الرثاء؛ إذ غلب على شعرها البكاء، والتفجع، والمدح، والتكرار، والنظم على وتيرة من الحزن، والبكاء، وذرف الدموع، ولقد نبغت شاعريتها بعد مقتل أخويها حيث أثر مقتل شقيقها معاوية وصخر في شاعريتها، وزاد في شهرتها الشعرية؛ وقد طال بها هذا الحزن إلى الدخول بحداد طويل جداً،

حيث استمرت في ارتداء ملابس الحداد كدليل على إخلاصها لأخويها، واختلف ذلك الأمر بعد ان أسلمت لقد امتازت بعدة صفات منها الشجاعة وقوة التضحية، والتي تظهر في مواقفها بيوم القادسية، فعندما استشهد أولادها قالت: (الحمد لله الذي شرفني باستشهادهم). فقرة نساء من التاريخ ...



اعداد/نهى علي الجبوري

## تحسين دور المرأة في الاعلام

ينبغي وجود تعاون من أجل تحسين دور وسائل الاعلام في تحقيق اظهار المرأة كما يجب عبر مختلف الثقافات والحدود ويكون ذلك من خلال بذل المزيد من الجهود لإظهار النساء في مواقف غير نمطية وفيها يأتي بعض الاقتراحات التي تُساعد على تحقيق هذا الهدف

١- التأكيد على دور الحكومات في تحسين وضع المرأة من خلال انظمتها الوطنية، كأشياء مراكز لمراقبة وسائط الاعلام الوطنية بجميع انواعها وتمويلها

٢- تعزيز وسائط الاعلام وشبكات الاتصالات النسائية وذلك من خلال ايجاد برامج مشتركة بين وسائط الاعلام ومؤسسات أخرى تهدف الى تحقيق تكافؤ الفرص وتهتم بإقامة مشاريع تعزز من صورة المرأة في وسائط الاعلام.

٣- تمكين النساء من اقامة شبكات عالمية خاصة بها في جميع المجالات المتاحة لها من خلال اتاحة الفرصة لهن للوصول إلى تكنولوجيا المعلومات والاتصالات فمن الملاحظ وجود فئة قليلة من النساء قادرات على الوصول الى التقنيات الجديدة والتعامل مع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

٤- تخصيص الحكومات مبالغ محدودة من اجل إعداد ودعم البرامج التي تمكن المرأة من الوصول إلى الموارد المتصلة بتكنولوجيا الاتصالات الجديدة، مع الاهتمام بمراعاة التنوع الثقافي والاحتياجات والأولويات المجتمعية، كما يجب على الحكومات الاهتمام بعقد مناقشات عامة حول اهمية وسائل الاعلام في تعزيز المسؤولية الاجتماعية.



أعداد  
خلود  
حميد



## هشاشة العظام

تصيب هشاشة العظام الرجال والنساء من جميع الأعراف. لكنّ النساء بيض البشرة والآسيويات، خاصة اللاتي تجاوزن سن الأربعين هنّ الأكثر عرضة للخطر. يُمكن أن تُساعد الأدوية، والنظام الغذائي الصحي، وتمارين رفع الأثقال في منع خسارة العظام أو تقوية العظام الضعيفة بالفعل. هشاشة العظام مشكلة شائعة، تصبح العظام فيها ضعيفة، وسهلة الكسر، وتتطور ببطء على مدى عدة سنوات. وغالبًا ما يتم تشخيص المرض عند سقوط طفيف، أو تأثير مفاجئ يسبب كسر العظام. تسبّب هشاشة العظام ضعف العظام لدرجة أن أي سقوط أو مجهود بسيط مثل الانحناء أو السعال يمكن أن يسبّب كسورًا. وتحدث حالات الكسر المرتبطة بهشاشة العظام بصورة شائعة في الورك والرسغ والعمود الفقري.



## الوقاية :::::

التغذية الجيدة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على صحة عظامك طوال حياتك. الكالسيوم يحتاج الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٥٠ عامًا إلى ١٠٠٠ مليغرام من الكالسيوم يوميًا. وتزداد هذه الكمية اليومية إلى ١٢٠٠ مليغرام عند بلوغ المرأة ٥٠ عامًا والرجال ٧٠ عامًا. وتتضمن المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم ما يلي:

- مشتقات الحليب قليلة الدسم الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن • السلمون المعلب مع العظام منتجات الصويا مثل التوفو حبوب الإفطار وعصير البرتقال المضاف إليهما كالسيوم.

اعداد

أمل راضي الحريشاوي



## عزيزتي حواء ..

طاب مساؤك بكل خير وحب وقوة .. مع فنجان قهوتك المسائي ، استرخي وازيحي عن كاهلك ألم النهار واستمعي لذاتك ... استمعي جيداً .. استمعي الى كل كلمة تنطق بها حواسك ، فكلما لها صادقة .. انصتي الى نبضات قلبك ، وتمعني بالنظر في جمال عينيك ، واحذري كل الحذر من صراخ مجتمع الذي لا يريد بك الا الهاوية . عيشي حياتك ، فأنت حرة ولك حق الحياة بأذن سماوي منزل من الله تعالى . لا تتنازلي عن حقوقك .. فلك الحقوق ذاتها اسوة بآدم .. فأنت و آدم سواء في الحقوق الا ما استثناه الله تعالى في الشرع .

اطلبي ما تشائين فلك على آدم الحق في الانفاق اطلبي يا حواء فأنت شريكة في المال . ارفضى آدم . فلك الحق كل الحق في الرفض والقبول عند الزواج ، لا توافقي اجباراً ، وافقي لأجلك ، وارفضي لأجلك ، فهذا طريقك .. وان استوحشتيه عودي ولا تكلمي ، فالدروب امامك كثيرة . والله تعالى هو العاطي الوهاب . تعلمي وادربي واطمعي في طلب العلم فهو حق من حقوقك وفرض عليك كمسلمة .. تعلمي لأجلك ، لأجل ابنائك ، اطلبي العلم ولو كان في الصين .. ولا تستصعبي السفر ، فإنها رحلة مثمرة ونور لأجل دروبك المظلمة .

اعلمي واسندي ذاتك اولاً .. واسرتك ثانياً . لا تعلمي لأجل المال فقط ، بل لأجلك أنت ، لأجل كيانك وكريرك .. لأجل اسمك وشخصيتك . واحذري ، فأنت انسان له حقوق ، لست مجرد كائن عليه واجبات . كوني انت ، لأجلك انت ، لروحك انت ، لسعادتك انت ، كوني امرأة حذرة ، وتذكري دوماً . الجميع سيرحل ولن يبقى معك الا انت

اعداد /

براعم علي العكيدي



- ١- عند سلق المكرونة، لا تتركها تنضج تماما في الماء المغلي، بل اخرجها قبل تمام النضج بدقيقتين لتكمل تسويتها فيما بعد مع الصوص ولا تزيد قابليتها للهرس.
- ٢- لتخليص الأيدي من رائحة الثوم، افركها في حواف حوض المطبخ الستانلس ستيل لمدة ثلاثين ثانية ثم اغسلهم وراقبي كيف ستذهب الرائحة
- ٣- احفظي البهارات في مكان مظلم وبارد وليس بالقرب من الإضاءة حيث أن الحرارة وضوء الشمس يفقدان البهارات نكهتها
- ٤/ عند الرغبة في إضافة مزيد من الزيت إلى مقلاة التحمير أثناء طهي الطعام، اسكبي الزيت بهدوء على حواف الطاسة لتكتسب سخونتها قبل الوصول إلى الطعام.
- ٥/ عند تقطيع الأوراق الخضراء والأعشاب، انثري قليلا من الملح على لوح التقطيع أولا ليمنع الأوراق من التطاير.
- ٦/ احرصي بعد تنبيل الدجاج أو اللحم على تركهم في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين حتى تمتص البهارات بشكل كامل ويصبح مذاقها أفضل بعد الطهي.
- ٧/ لا تضعي الملح على السلطة إلا قبل تقديمها مباشرة للضيوف حتى لا تذبل سريعا بفعل الملح.
- ٨- قبل غلي الحليب، اغسلي القدر بالماء ثم اسكبي الحليب فيه دون تجفيفه، فهذا سيمنع الحليب من الالتصاق بالقدر ولن يصعب تنظيفه فيما بعد
- ٩- أعدي مرقة الدجاج بكميات كبيرة وخذنيها في أكياس أو عبوات بلاستيكية في الفريزر حتى يمكنك استخدامها فيما بعد في عمل وصفات الشوربة أو غيرها من الأكلات دون الاضطرار إلى سلق اللحم.



اعداد نور الهدى محسن

## احتفاءً بالمرأة العراقية

وزارة الشباب والرياضة تنظم احتفالاً مركزياً بمناسبة اليوم العالمي للمرأة



حضور وزير الشباب والرياضة عدنان درجال، نظم قسم تمكين المرأة العراقية في وزارة الشباب والرياضة، الخميس ١٠-٣-٢٠٢٢، احتفالية مركزية بمناسبة اليوم العالمي للمرأة واحتفاءً بالمرأة العراقية، بحضور النائبة في البرلمان سروي عبد الواحد، والنائبتين السابقتين ألا الطالباني، وصباح التميمي، وبمشاركة نسوية واسعة من داخل وخارج الوزارة، على قاعة دائرة العلاقات والتعاون الدولي. استهل الحفل بتحيةة للعراق والمرأة العراقية على وجه الخصوص بالاستماع الى النشيد الوطني العراقي.





وفي كلمة له بهذه المناسبة أشاد الوزير رجال بالمرأة العراقية، وبالتضحيات الكبيرة التي قدمتها، وتجاوزها العديد من التحديات، التي كان لها الأثر البارز في إسناد مسيرة الدولة والمجتمع، الأمر الذي يدعونا إلى مكافأتها ودعم دورها الريادي، إذ أكد على أن الوزارة لن تدخر جهداً في سبيل دعمها والوقوف مع تطلعاتها المختلفة، وتابع بالقول إن المرأة العراقية كانت متميزة في كل الأصعدة الطبية، الهندسية، الرياضية، الاجتماعية، الاقتصادية، والسياسية، وكان في كل مجال من هذه المجالات قصة نجاح عراقية



نسوية متميزة

جانبها فقد القت مديرة قسم تمكين المرأة العراقية في وزارة الشباب والرياضة كلمة في المناسبة كان نصها:



"السيد معالي وزير الشباب والرياضة المحترم، السيدات والسادة الضيوف الكرام الحضور الاكارم كلا حسب لقبه اسعد الله صباحكم بكل خير.

في هذا اليوم الجميل المعطر بأريج الزهور يفتح أبواب الربيع بمفاتيح ربيع الحياة وسر سعادتها الا وهي المرأة في يومها العالمي، هذا اليوم الذي يقف العالم برجاله ونسائه وفتيانه وشبابه ليحيي الام والاخت والزوجة والصديقة والحبيبة وزميلة العمل والدراسة ليقول لها كل عام وانت بألف خير كل عام وانت الخير لمن حولك.

من دواعي سرورنا ان نقف امام هذا الحفل المبارك بشخصه وعناوينه المحترمة لنهنئ المرأة العراقية التي كانت ولا زالت نموذجاً للتضحية والحب والوفاء والعطاء رغم الصعاب التي يمر بها بلدنا العزيز بالوقوف في ميادين الحياة المختلفة بدءاً من رعاية الاسرة الى الدخول بالمعترك السياسي مروراً بالدور البارز لها في الطب والتربية والتعليم والاقتصاد والرياضة، وهنا لا بد لنا بالإشادة بالدعم والاسناد للمرأة في وزارة الشباب والرياضة متمثلاً بشخص السيد معالي وزير الشباب والرياضة الأستاذ عدنان درجال المحترم وكذلك السادة مدراء الدوائر والاقسام بتعاونهم مع المرأة لترتقي وتقدم الأفضل للمجتمع ولتكون قائدة متمكنة واعية محبة وصانعة للسلام لذا كان شعارنا ( المرأة سراجٌ يبينُ طريقَ الشباب نحو غدٍ افضل).

وهنا لا يفوتنا التطرق الى شعار هيئة الأمم المتحدة في كلمتها بيوم المرأة لهذا العام ((في اليوم الدولي للمرأة، لنطالب "بالمساواة المبنية على النوع الاجتماعي اليوم من أجل غدٍ مستدام").

ختاماً نقول، المرأة نصف الحياة نذرت عمرها للعطاء وزرع البسمة على وجه نصفها الثاني

شكر وتقدير وامتنان لمعالي وزير الشباب والرياضة لتشريفه حفلنا هذا والشكر موصول الى ضيوفنا الكرام مع حفظ المقامات والالقب والشكر أيضاً لكل من حضر وساهم وبارك للمرأة يومها العالمي. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته".

# تسليط أضواء



هذا وتخلل الحفل عزف مقطوعات موسيقية على آلة الاورغن للعازفة عبير جبار،



وفي ذات السياق دُعي السيد الوزير وضيوف الوزارة لقطع كعكة المناسبة



ليتم بعدها تقديم الحلويات والهدايا للنساء الحضور ورسم البهجة والسرور على وجوههن في يومهن



# تسليط أضواء



واختتم الحفل بالتقاط صورة جماعية للسيدة الوزير والضيوف مع النساء المكرمات



# تسليط أضواء







قصه في علم النفس بعنوان  
الوسواس القهري  
للروائية عبير ادريس مع ذكر الوقاية  
والاسباب والمضاعفات والعلاجات  
والفحوصات



الوسواس القهري حياة هادئة وسعيدة كانت تعيشها سارة ، وسط أبويها ، حياة مليئة بالنجاح منذ التحاقها بسنوات الأولى في الجامعة كلية الطب، قبل أن يصيبها كابوس الوسواس القهري وهي لم تكمل عامها الـ ١٩ بعد، وتروي سارة تجربتها مع مرض الوسواس، الذي أصيبت به أثناء فترة الإجازة الصيفية من السنة الأولى، تقول سارة أنها لم تكن تعرف سبباً واضحاً لإصابتها بذلك المرض النفسي، وتقول: كنت في الفترة هذه أعاني من ضغوط نفسية بسبب أمر سخي، وهو عدم نومي إذا لم أتأكد من المفاتيح الكهربائية في جميع المقابس في المنزل ، و أشعر بعدم الراحة إذا لم أقم بذلك بنفسني كذلك غسل يدي بشكل متكرر نظراً لأنني لم أكن متأكدة من أنه تم تنظيفها أثناء غسل يدي مؤخراً ، تطور الأمر لدرجة بدأت أنادي على والدتي وأطلب منها التأكد من نظافة يدي. أعلم أن هذا أمر سخي ، لكن إذا لم أفعل ذلك ، أشعر بعدم الراحة . كانت الوسواس التي هاجمت عقلي وروحي تلح علياً بأفكار غير منطقية فجأة لقيت أفكار ضد المنطق وضد فطرتي ويقيني تقهر دماغي ليل ونهار لكي أنصاع اليها، عبارة عن ناقوس يدق على دماغي طيلة اليوم، لدرجة وصل وسواسي الى العقيدة والشرك بربي ، تحولت حياتي الى قهر وجحيم إلى الحد الذي جعلني أطرق رأسي في الجدار لتهدئة تلك الأفكار التي تنهش في روحي وتسلب مني راحتني، أنا و أهلي كنا عديمي الحيلة ولم يكن بأيدينا شيء سوى البكاء فقط، واستمر ذلك الجحيم لمدة سنوات دراستي. بعدها اتجه للأخريين وأصبحتُ أتحكم بهم بشيء خارج عن إرادتي ، مثلاً لا أسمح لهم بدخول بيتي قبل تغسيل أيديهم وأرجلهم كاملة ، وبعدها أتحكم في مواضع جلساتهم ، وصل الحال برفض أقاربي زيارتنا وأصبح بيتنا مشمئز بالنسبة اليهم ، رغم أنه معطر ونظيف ورائحته جميلة ... واستمر الوضع يسوء وأصبحت حبيسة منزلي ورفضني التام لخروجي الي أماكن عامة وحتى بيوت الأقارب.. اضطرني الأمر التوجه إلى أحد الأطباء النفسيين لتشخيص مرضي الذي أنهكني واستنزف طاقتي وتفكيري وحتى تركيزي،

، مشير الدكتور الى أن هذا المرض من شأنه أن يدفع الشخص إلى الانتحار، لأنه مرض منهك جداً ومعذب للشخص، لدرجة أصبحت على حافة الانهيار أن لم أجد طريق للنجاة وكذلك صنفه على أساس الحقيقة إن فيه أنواع كثيرة ومتشعبة منه،، وكلهم محتاجون علاج ومتابعة جدية مع طبيب متمرس ، بعد الشرح العميق والوافي طلب مني معرفة معاناتي بالتفصيل...

سارة : في بداية الأمر كنت أغسل يدي أكثر من مرة رغم أنني لم أأكل شيء مثلاً ، أو عدم خروجي من المنزل وبعدها بقيت أكرر الحالة الى أن وصل الحال بي تكرر الوضوء لأكثر من مرة، وممكن أجلس بالساعات في الحمام بحجة الوضوء، مشيرة إلى أن الأمر لم يتوقف عند ذلك الحد وتطور خوفي وتوجسي من مصافحة أي شخص دون التأكد من نظافة يديه، ليصل بي الوسواس إلى طلبي من الأشخاص غسل أيديهم أمامي قبل التعامل معهم.

كنت أعاني من وجع عقلي رهيب أصعب شيء لما العقل يكون عنده رأي مخالف للنفس..

\_ دكتور أنا أعرف إن هذا غير طبيعي وغير مرغوب لكني أفعله فقط لأجل خلاصي من الهواجس والأفكار هذه وهيئ لي بأنني سوف أتخلص منها وذلك بمطوعة نفسي ، تفاجأت بالموضوع صار يكبر والأفكار تتعمق وتزداد حدة أجابها الدكتور . \_ هل عندك وسواس في الصلاة أيضاً؟ أجابته .. سارة : نعم كنت لما أكبر أعيد في قراءة السور وأتلعتم فيها وممكن أصلي الصبح مثلاً في ساعة لحد ما أرهقت نفسي، وصلت الى مرحلة صرت أهرب من الصلاة و من جحيم الأفكار والوسواس الذي ينتابني فيها ...

أجاب الدكتور بحزن.. \_ إن البقاء دون علاج يساعد في تفاقم المرض إلى الحد الذي من شأنه إعاقتك عن القيام بمهامك الحياتية واليومية لذلك لابد من العلاج الفوري. قاطعت الدكتور بقول.. سارة : تخيل بأنني لا أستطيع الذهاب بشكل يومي إلى الجامعة بسبب قضائي وقتاً كبيراً في التأكد من نظافة ملابسي التي أنوي ارتداؤها، بالإضافة إلى نظافتي الشخصية..



اجابها الدكتور متساءل ..وسواسك كان بالنظافة اكثر ام الاحساس بالأمان ؟  
ساره .. كنت اعاني من هذه النقطة بالذات يعني ممكن اكرر تأكدي لعشرات المرات ان باب الشقة مقفول وان انبوبة الغاز مغلقة

باستحالة مواصلة الحياة بكل التصرفات التي أقوم بها رغم تيقني بأنها غير نافعة وصحيحة . لذلك التجأت الى مساعدة أحد الأطباء النفسيين وبدأ معي في كورس علاج مكثف وجلسات نفسية متأملة تأثيرها في حياتي بشكل إيجابي جداً وتركي للعلاج الدوائي والمهدئات..

أجاب الدكتور.. \_ بدايةً ضروري جداً التوقف عن العلاج الدوائي دون العودة إلى الطبيب المعالج. بما أن الوسواس القهري من الاضطرابات النفسية التي يتسبب بها القلق الشديد نتيجة أفكار غريبة ودخيلة تتحول لمشاعر من عدم الراحة والخوف من المجهول. والمعروف ان القلق الزائد او ما يعرف بالهواجس، هي مشاعر غير سوية يمكن ان تتحول لسلوكيات متكررة يعتاد عليها الإنسان كما أن يمكن تشكل خطراً على حياته في حال لم يتم علاجها بالطرق المناسبة وبسرعة. يمكن ان يصاب اي شخص وفي اي عمر بالوسواس القهري كما انه لا توجد أسباب محددة لهذا المرض. وبحسب الأبحاث العديدة، فإن الوسواس القهري يحدث نتيجة نشوء مشكلة في عملية التواصل بين الجزء الأمامي من المخ والدماغ، وهو الجزء المسؤول عن الاحساس بالخوف والرعب وبين كافة التركيبات الأكثر عمقاً وتفصيلاً في الدماغ.



ما هي أعراض الوسواس القهري • الخوف الدائم من الإصابة بمرض ما خاصة في حال وجود شخص آخر مريض في العائلة بحيث يخشى الشخص المصاب بالوسواس القهري من انتقال المرض اليه. • وسواس الترتيب والدقة والرغبة في وضع الأشياء في نظام معين لا يتغير، والاهتمام بأدق التفاصيل لجهة المحيط الذي يعيش فيه الشخص المريض بالوسواس القهري او لجهة مظهره. • الرغبة الشديدة في التخزين والاحتفاظ بكافة الاشياء الموجودة لديه، قديمة كانت او جديدة، مفيدة كانت او غير نافعة، والخوف المتزايد من فقدان اي شيء مهما كانت قيمته المادية. • الوسواس القهري يمكن ان يطال الناحية الجنسية ايضاً لدى الاشخاص المصابين بهذا المرض، كالخوف من الشذوذ او الاعتداء الجنسي. • يقوم الشخص المصاب بالوسواس القهري بالأعمال ذاتها عدة مرات وبطريقة روتينية ودون اي هدف معين. كما قد يطرح الشخص المصاب الأسئلة بشكل متكرر او ينشغل بأفكار متكررة كالعهد مثلاً. • من اعراض الوسواس القهري ايضاً، الخوف الدائم من الفشل او انجاز اي عمل روتيني حتى او الخضوع لامتحان او شراء اي شيء.

• هناك ايضاً الوسواس الاخلاقي والدينية والاجتماعية التي قد يعاني منها مريض الوسواس القهري. طرق علاج الوسواس القهري يجب اخضاع الشخص المصاب بالوسواس القهري لفحص طبي من قبل طبيب مختص، يعمل على تشخيص الحالة واعطاء الادوية التي يحتاجها حسب حالته المرضية كما قد يعتمد الطبيب المعالج الى اعطاء المريض فرصة القيام بالأمور التي يحبها لتفريغ طاقته وتعويد المخ على القيام بالأعمال التي تشعره بالسعادة. وضروري جداً تشخيص الوسواس القهري عندما يشك الطبيب أو المعالج النفسي بأن شخصاً ما يعاني من اضطراب الوسواس القهري يقوم بإجراء سلسلة من الفحوصات الطبية والنفسية. هذه الفحوصات تُساعد في تشخيص اضطراب الوسواس القهري، عن طريق نفي حالات طبية أخرى



## فحوصات الوسواس القهري

• الفحص الجسدي. • فحوصات مخبرية. الاضطراب القهري هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق ((Anxiety، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية تؤدي إلى تصرفات قهرية. الأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري يكونون أحيانًا واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية هي غير منطقية، ويحاولون تجاهلها أو تغييرها، لكن هذه المحاولات تزيد من احتدام الضائقة والقلق أكثر. في المحصلة فإن التصرفات القهرية هي بالنسبة إليهم إلزامية للتخفيف من الضائقة، وقد يتمحور اضطراب الوسواس القهري في موضوع معين، كالخوف من عدوى الجراثيم، مثلًا. بعض المصابين باضطراب الوسواس القهري، ولكي يشعروا بأنهم آمنون يقومون بغسل أيديهم بشكل قهري إلى درجة أنهم يُسببون الجروح والندوب الجلدية لأنفسهم. على الرغم من المحاولات والجهود المبذولة إلا إن الأفكار المزعجة، والوسواسية تكرر وتواصل التسبب بالضيق والانزعاج، وقد يؤدي الأمر إلى تصرفات تأخذ طابع المراسم والطقوس، تُمثل حلقة قاسية ومؤلمة تميز اضطراب الوسواس القهري. اضطراب الوسواس القهري هو مرض نادر، ولكن من المعروف اليوم أنّ مرض الوسواس القهري منتشر أكثر من الكثير من العديد من الأمراض النفسية الأخرى. يبدأ اضطراب الوسواس القهري في سن مبكرة وغالبًا في مرحلة الطفولة أو المراهقة وبصورة عامة في سن العاشرة تقريبًا، أما بين البالغين فيظهر اضطراب الوسواس القهري في سن ٢١ عامًا تقريبًا.



## اسباب الوسواس القهري

ما من مسبب صريح واضح لاضطراب الوسواس القهري، أما النظريات المركزية بشأن العوامل المسببة المحتملة لاضطراب الوسواس القهري فتشمل: • عوامل بيولوجية تتوفر بعض الأدلة التي تُشير إلى أن اضطراب الوسواس القهري هو نتيجة لتغير كيميائي يحصل في جسم الشخص المصاب، أو في أداء دماغه. كما أنّ هنالك أدلة على أن اضطراب الوسواس القهري قد يكون مرتبطاً بعوامل جينية وراثية معينة، لكن لم يتم تحديد وتشخيص الجينات المسؤولة عن اضطراب الوسواس القهري، بعد. • عوامل بيئية يعتقد بعض الباحثين بأن اضطراب الوسواس القهري ينتج عن عادات وتصرفات مكتسبة مع الوقت. • درجة غير كافية من السيروتونين السيروتونين هو إحدى المواد الكيميائية الضرورية لعمل الدماغ، إذا كان مستوى السيروتونين غير كاف وأقل من اللازم، فمن المحتمل أن يساهم ذلك في نشوء اضطراب الوسواس القهري. تبين أن أعراض اضطراب الوسواس القهري تتقلص وتخف حدتها لدى الأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري ويتعاطون أدوية ترفع من فاعلية السيروتونين. • الجراثيم العقدية في الحنجرة هنالك أبحاث تدعي بأن اضطراب الوسواس القهري قد تطوّر لدى أطفال معينين عقب الإصابة بالتهاب الحنجرة الناجم عن الجراثيم العقدية في الحنجرة. لكن الآراء انقسمت حول مصداقية هذه الأبحاث ومن الواجب تدعيمها بالمزيد من الدلائل حتى يتم الإقرار بأن الجرثومة العقدية في الحنجرة يُمكن أن تسبّب اضطراب الوسواس القهري.





## مضاعفات الوسواس القهري

- المضاعفات التي قد تنتج عن اضطراب الوسواس القهري، أو التي قد تكون مرتبطة باضطراب الوسواس القهري، تشمل:
- أفكار انتحارية والتصرّف وفقاً لها.
  - إدمان على الكحول، أو مواد أخرى.
  - اضطراب آخر ذو علاقة بالقلق.
  - اكتئاب.
  - اضطرابات في الأكل.
  - التهاب جلد عقب الملامسة نتيجة لغسل اليدين بوتيرة عالية.
  - انعدام القدرة على العمل أو التعلّم.
  - علاقات اجتماعية إشكالية.

## فحوصات الوسواس القهري

هذه الفحوصات تُساعد في تشخيص اضطراب الوسواس القهري، عن طريق نفي حالات طبية أخرى يُمكن أن تؤدي إلى ظهور الأعراض نفسها، كما تُساعد في البحث عن مضاعفات إضافية أخرى ذات علاقة باضطراب الوسواس القهري. علاج الوسواس القهري علاج الوسواس القهري هي عملية معقدة وغير مضمونة الفعالية والنجاح في جميع الحالات. في بعض الأحيان قد تكون هنالك حاجة إلى علاج متواصل يستمر مدى الحياة، ومع ذلك يُمكن أن يكون علاج الوسواس القهري مفيداً في مساعدة المريض على التعامل مع الأعراض، ومواجهتها، ومنعها من السيطرة على مجريات حياته. أكد الدكتور على ضرورة محاولة الشخص الخاضع للفحص تجاهل الأفكار، أو التخيلات، أو الرغبات أو إنكارها وتعليم الشخص الخاضع للفحص أنّ الأفكار، والتخيلات والرغبات هي من نسج خياله.





## العلاجات المستخدمة لاضطراب الوسواس القهري



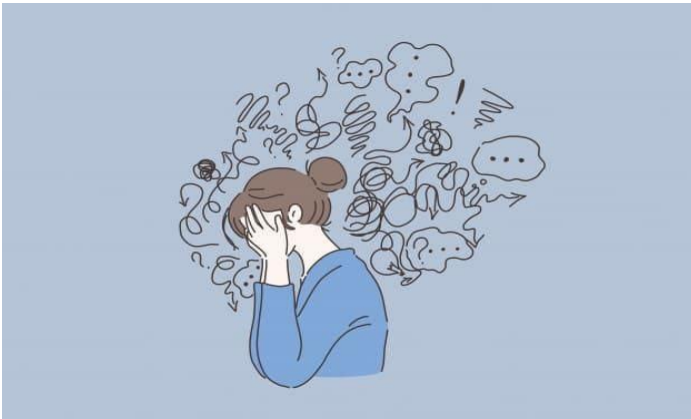
يختلف العلاج الأفضل والأنجح لاضطراب الوسواس القهري تبعًا للمريض نفسه، ووضعه الشخصي وتفضيلاته، وغالبًا يكون الدمج بين العلاج النفسي والعلاج الدوائي ناجحًا جدًا. ١. العلاج النفسي لاضطراب الوسواس القهري تبين أن الطريقة العلاجية المسمّاة بالمعالجة المعرفية السلوكية لأكثر فعالية في معالجة اضطراب الوسواس القهري بين الأطفال والبالغين على حدٍ سواء. ٢. العلاج الدوائي للوسواس القهري ثمة أدوية معيّنة لمعالجة الأمراض النفسية يُمكن أن تُساعد في السيطرة على الوسواس والسلوكيات القهرية التي تُميز اضطراب الوسواس القهري. غالبًا يبدأ علاج الوسواس القهري بمضادات الاكتئاب والتي قد تُفيد في علاج الوسواس القهري، لأنها تعمل على رفع نسبة السيروتونين التي قد تكون منخفضة لدى أشخاص يُعانون من اضطراب الوسواس القهري. لكن لكل الأدوية النفسية آثار جانبية ومخاطر صحّية محتملة. يجب إبلاغ الطبيب النفسي بجميع الآثار والأعراض الجانبية الناشئة واستشارته بما يتعلّق بتدابير المراقبة والمتابعة التي يجب اتخاذها خلال تعاطي أدوية المعالجة النفسية، وعلى وجه التحديد منها: الأدوية المضادّة للذهان بعض الأدوية قد يُسبب تفاعلات خطيرة عند تناولها سويًا مع أدوية أخرى، أو أغذية معيّنة، أو مواد أخرى.



## طرق أخرى في علاج الوسواس القهري

أحيانًا قد لا تكون الأدوية أو المعالجة النفسية مجدية بما يكفي لمعالجة أعراض اضطراب الوسواس القهري. ويتم الاستعانة في بعض الحالات النادرة بطرق علاج أخرى لاضطراب الوسواس القهري، من بينها: • إدخال المريض إلى قسم الأمراض النفسية. • العلاج بالصدمة الكهربائية • التحفيز المغناطيسي في داخل الجمجمة. • التحفيز العميق للدماغ. هذه الطرق لم يتم اختبارها كطرق علاج الوسواس القهري، لذا ينبغي التأكد من فهم وإدراك إيجابياتها وسلبياتها والمخاطر المترتبة عنها. الوقاية من الوسواس القهري يُمكن الوقاية من اضطراب الوسواس القهري من خلال اتباع الآتي: • توقع غير المتوقع دائمًا. • لا تلوم نفسك على كل شيء. • لا تُفكر كثيرًا في الأمور التي غالبًا لن تحدث. • لا تُضَيِّع وقتك على التخلص من الأمور التي لم تحصل بعد. بدأت سارة في الاستجابة للعلاج والامتنان للتعافي بفضل الله وكرمه، لولا لطف الله وكرمه والعناية الإلهية التي حاوطتها، بالإضافة إلى وعي أسرتها بضرورة تلقي العلاج والدعم النفسي، ويضيف الدكتور بأن أكبر عائق للمريض لتلقي العلاج المناسب في الوقت المناسب هو الجهل المتفشي في مجتمعاتنا وعدم الوعي بالأمراض النفسية وآثارها المترتبة على عدم معالجتها.

.بقلم عبير إدريس





أسن أحمد خليل  
من بغداد  
العمر ١٢ عام  
الموهبة \_ الرسم بالألوان المائية





ختامها مسك  
لا تسألوا الحرية ايها النساء  
أنتن احرار اذا ما شئتم ماكنتم ابدأ عبيدا ألا  
لو الهوى شاء...كفوا عن لعب دور الضحية  
كفوا عن الشكوى بأسلوب البكاء ما الشكوى  
الا نصف هراء والباقي ادعاء..  
ما نالكم في تاريخ الشرق سوء بل طالما نال  
الشرق من كيد النساء!!

