

## كلام جرائد

لم تمت الحجة في ذلك اليوم، عاشت حياتها بالطول والعرض وربت الأولاد والبنات ثم حملت بعضهم إلى قبورهم وفقدت بعض الأحفاد في حروب أخرى لم تكن فيها الرصاصات طائشة بما فيه الكفاية.

هذه الأخبار وصلتني مصادفة ولم يسمع بها سوى مجموعة من أقارب الجدة وجيرانها، وبعد أن مضى عليها زمن طويل خفت بربقها فصار بعض الناس يتداولونها وكأنها أساطير وحكايات غريبة لا يمكن تصديقها.

نحن محاصرون بكلام "الجرايد" من كل الجهات، مواقع الصحف الإلكترونية، الصحف الورقية، نشرات الأخبار التي تداهنا على رأس الساعة في التلفزيون، حتى بعض غرف المنزل تمثل بؤرة للقلق مثل غرفة المعيشة وغرفة المكتب، حيث تنتشر أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون الزوايا وتدعونا إلى جولة سريعة في محطات القلق.

متى سنواجه كل هذا وكيف نبدا صباحا رافقا دون منغصات؟

الأمر بسيط للغاية؛ علينا استنشاق روائح الذكريات بتأن على مسؤولية كوب من القهوة الرائقة للبدء في وضع خطة يوم جديد محاصر بالواجبات والعمل المئمر، ولتطبيق وصفة شهية من عجينة الخبز وانتظار وقت اختمرارها لا بد من تحضير طبق من سلطة الجبنة والاستمتاع بإضافة الألوان تدريجيا؛ الأحمر للطماطم، الأخضر للخيار، الأسود لحبات الزيتون، العطر لورق النعناع والزعتر، متى ما اخترت العجين وصنعت اقراص الخبز فإن الرائحة التي ستخرج من تسريبات فتحة الفرن ستكون بالتأكيد رائحة الذكريات الجميلة، رائحة الماضي أو كما يسميها محمود درويش.. "رائحة الخبز في الفجر.. عشب على حجر.. أول الحب.."

أن نموت مبتسمين أفضل من أن نموت عابسين، مجرد صورة سيلفي لعضلات الوجه قبل لحظة النهاية، ربما تصلح للنشر في صفحتنا الشخصية على الفيسبوك من قبل الورثة!

مات الأجداد في سالف الأزمان بحمي طارئة أو حتى قرصة بعوضة، ولم يسمع بموتهم أحد؛ أجدادنا لم يمتلكوا في حياتهم أجهزة كمبيوتر ولا إنترنت ولم يكن البحث في أسباب موتهم بالأمر المهم، حتى الصحف البدائية لم تكن تعنى بالأرقام في حينها؛ يموت الإنسان في قرية نائية في العراق أو فرنسا أو الصين من دون أن يشعر به أحد عدا المحيطين به في دائرة اجتماعية ضيقة.

أما اليوم فإبنا نتابع أخبار مرضى الفايروسات في أقصى أقاصي الأرض، دون أن نرح أمّاكنّا خلف شاشة الكمبيوتر بينما تفلت من سافهنا قطرة من عصير القهوة الساخن بسبب تعبير دهشة يظهر على

الوجه!

نهمى الصراف  
كاتبة عراقية

لا أتذكر تحديدا صاحب الشخصية الطريفة الذي خاطب باع الصحف الذي كان يمر بجانبه في يوم غابر، رافضا أن يشتري منه نسخة واحدة، قائلا "لا شيء سوى أخبار بائثة، لم يعد هناك ما يثلج الصدر، ثم.. أخشى أن أطلع صفحة الوفيات يوما ما فأجد اسمي في رأس القائمة".

عبر هذا الرجل المجهول عن منطق غريب يتبناه معظم الناس من دون وعي، حيث تتجاهبهم رغبتان متعارضتان في آن واحد؛ الإطلاع على آخر أخبار العالم في الصفحة الأولى من دون الحاجة لتصفح بقية التفاصيل التي تتسبب في إزعاجهم وتلمي مخاوفهم وتغذي روافد القلق في نفوسهم.

أما إذا كان القارئ صاحب خيال جامع، فإن حصانه الهوج سياخذه من دون شك إلى أقصى مديات الإبداع، الإبداع في تخيل أسوأ ما يمكنه أن يحدث، بقصد إرباك أساسات الثقة بالنفس ومحاولة القفز على مسلمات القدر التي لا مفر منها.

قبل أيام عقب مدير منظمة الصحة العالمية على آخر أخبار فايروس كورونا، قائلا "نحن في أرض مجهولة".

بالفعل، نحن نظير في فراغ مجهول لا نعرف أوله من آخره، لسنا سوى أرقام تعبر سريعا على روزنامة هذا الكون الشاسع.

في زمن مغل في البعد، كانت إحدى الجذات العراقية ذات حرب، تجهز لأفراد أسرته مكانا للنوم فوق سطح المنزل كما جرت عليه العادة القديمة، وبينما كانت تقرد أحد الأظلية، مرت إلى جانبها رصاصه طائشة فقدت اتجاهها لكنها لم تثلج جسد الجدة وواصلت طريقها إلى الأمام حتى استقرت في زاوية ما من الجدار،

## كيف تتجنب الزوجة الاختلافات الناجمة عن نقاش مع الزوج

تسامحت وتجاوزت ذلك، وقد يشعر الزوج بالحرج من الرد، لكنه يشعر بالإهانة إذا تصادت الزوجة في تذكيره بالخطأ الذي ارتكبه، مما يجعله يثور وينتهي النقاش بينهما بخلاف حد.

ووفق موقع "كروس ووك"، أكدت الكاتبة مولي باركر أن لا شيء يجعل الرجل يشعر وكأنه فاشل، أكثر من أن تضعه زوجته في فخ المقارنة مع آخرين، حتى ولو في الأشياء البسيطة، بهدوء أن يعبر عن اهتمامه بك قدر

مثل كيف يعامل ذلك الزوج زوجته وكيف يساعدها.

وأوضحت "حينها قد يتحول الحديث بينهما إلى معركة كبيرة، وقد تجده ناثرا دون أن تستوعب السبب، لذلك لا داع للمقارنة وأطليبي منه المستطاع".

كما أفاد الخبراء أن بعض النساء يلجأن إلى الصوت العالي مع احتدام النقاش، ربما لأنهن أكثر عاطفية ويشعرن بالضغط المستمر أو الظلم في النقاش مع أزواجهن، لكنها للأسف طريقة تجعل الزوجة مخطئة حتى وإن كانت محقة في بداية النقاش، وأكد

الدكتور إليوت كوهين مؤسس ورئيس تحرير المجلة الدولية للفلسفة التطبيقية والمجلة الدولية للممارسة الفلسفية في مقال على موقع "بسيكولوجي"

تسامت وتجاوزت ذلك، وقد يشعر الزوج بالحرج من الرد، لكنه يشعر بالإهانة إذا تصادت الزوجة في تذكيره بالخطأ الذي ارتكبه، مما يجعله يثور وينتهي النقاش بينهما بخلاف حد.

ووفق موقع "كروس ووك"، أكدت الكاتبة مولي باركر أن لا شيء يجعل الرجل يشعر وكأنه فاشل، أكثر من أن تضعه زوجته في فخ المقارنة مع آخرين، حتى ولو في الأشياء البسيطة، بهدوء أن يعبر عن اهتمامه بك قدر

مثل كيف يعامل ذلك الزوج زوجته وكيف يساعدها.

لندن - يعتقد بين النقاش ضروريا لاستمرار العلاقة بين الزوجين، إلا أنه قد يتطور وتجر عنه اختلافات يلقي فيها الزوج اللوم على الزوجة متهمًا إياها بارتكاب الخطأ وإفساد النقاش.

وأكد خبراء العلاقات الزوجية أن المرأة قد تقود النقاش إلى حافة الهاوية، دون أن تدرك ذلك، وتلجأ دون عمد إلى بعض الأشياء التي تثير غضب الزوج، ومن ثم تتسرع بالنقاش.

وأشاروا إلى أنه حينما يتعلق الأمر بالمال، تحاول بعض الزوجات الضغط على الزوج معتقدات أنهن يحقن على فعل المزيد، ربما لا يطمعن في أشياء كثيرة ويطلبن الضروريات فقط، وتستخدم بعضهن أسلوب المقارنة مع صديقاتها، إلا أن الضغط بذلك الأسلوب على الزوج لا يفيد في الكثير من الأحيان، خاصة إذا كانت الزوجة تعلم أنه ببدل قصارى جهده في ظل ظروف اقتصادية سيئة تعاني منها معظم الدول مؤخرا، بل على العكس يشعر الزوج بالفشل الدائم والتقصير، مما يحول دفة النقاش إلى خلاف كبير.

ونصح الخبراء الزوجين بالتفكير معا في كيفية زيادة الدخل أو تقليل النفقات قدر الإمكان لشراء الضروريات ووضع خطة للحصول على ما يصف تحت بند الرفاهية.

ولفت الخبراء إلى أن الزوجة قد تستغل خطأ الزوج السابق، لتذكيره به دائما، ربما خوفا من تكراره وربما لتظهر له كيف

تسامت وتجاوزت ذلك، وقد يشعر الزوج بالحرج من الرد، لكنه يشعر بالإهانة إذا تصادت الزوجة في تذكيره بالخطأ الذي ارتكبه، مما يجعله يثور وينتهي النقاش بينهما بخلاف حد.

ووفق موقع "كروس ووك"، أكدت الكاتبة مولي باركر أن لا شيء يجعل الرجل يشعر وكأنه فاشل، أكثر من أن تضعه زوجته في فخ المقارنة مع آخرين، حتى ولو في الأشياء البسيطة، بهدوء أن يعبر عن اهتمامه بك قدر

مثل كيف يعامل ذلك الزوج زوجته وكيف يساعدها.

تسامت وتجاوزت ذلك، وقد يشعر الزوج بالحرج من الرد، لكنه يشعر بالإهانة إذا تصادت الزوجة في تذكيره بالخطأ الذي ارتكبه، مما يجعله يثور وينتهي النقاش بينهما بخلاف حد.



اختيار صعب

# الولادة القيصرية قرار طبي أم تجاري

«وباء» الولادة القيصرية ينتشر في الدول العربية

تشهد العديد من الدول العربية إقبالا واسعا من قبل النساء الحوامل على الولادات القيصرية، باعتبارها طريقة آمنة لولادة أطفالهن دون ألم، حتى أنها أصبحت في كثير من دول العالم هي القاعدة، بينما الولادة الطبيعية أصبحت الاستثناء.

لندن - أصبح ارتفاع نسب الولادات القيصرية دون موجب في العديد من الدول العربية يثير جدلا عن دوافع هذا الارتفاع خاصة في عيادات ومستشفيات القطاع الخاص، حيث تنهم النساء بالسعي إلى تجنب الأم الولادة ويتهنم الأطباء بالتحول إلى تجار.

وسجلت كثير من دول العالم العربي، ارتفاعا ملحوظا في نسب اللجوء للولادة القيصرية، حيث تقدر نسبة الولادات القيصرية في الجزائر بـ30 في المئة من إجمالي الولادات سنويا، مقابل 26.7 في المئة في تونس، وكشفت الوكالة الوطنية المغربية للتأمين الصحي ارتفاع الولادات القيصرية في القطاع الخاص إلى 66 في المئة بمعدل يتجاوز نسبة الـ15 في المئة التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، والسبب أن فئة من النساء يفضلن اللجوء إلى الولادات القيصرية خوفا من الأم الولادات الطبيعية.

وقالت القابلة لبيتسيا روستينيمير لبرنامج "هي الحدث" الذي يذاع على فرانس 24 إن نسبة اللجوء إلى الولادات القيصرية في ارتفاع، وغالبا ما تكون الأسباب غير مبررة أي دون مبررات طبية، مضيفا "اعتقد أنه يمكن وبسهولة تقليلها بنسبة 50 في المئة والأهم من ذلك تهيئة السيدات جيدا للولادة الطبيعية".

ووصفت منظمة الصحة العالمية الولادة القيصرية بالـ«وباء» نظرا إلى انتشارها الواسع في السنوات الأخيرة في كافة دول العالم على الرغم من مخاطرها على الأم والمولود.

وكشف تقرير لوكالة "سيونتيك" أن ما يزيد عن مليون و400 امرأة مصرية يجربن عمليات ولادة قيصرية سنويا في مصر، غالبيتها دون مبرر طبي يحول بين ولادة المرأة طبيعيا، وهي النسبة التي جعلت مصر على رأس الدول التي ينتشر فيها «وباء» الولادة القيصرية، فبحسب منظمة الصحة العالمية تحتل مصر المرتبة الثالثة في ارتفاع معدلات الولادات القيصرية بها، بنسبة 52 في المئة من إجمالي الولادات سنويا، بعد جمهورية الدومينيكان التي تبلغ النسبة فيها 56.5 في المئة والبرازيل التي تحتل المرتبة الثانية عالميا بنسبة 55.5 في المئة في الوقت الذي حذرت فيه المنظمة الأممية كافة دول العالم من تجاوز نسبة الولادات القيصرية 15 في المئة، لما لها من مضاعفات على صحة الأم ومولودها.

وحددت أميرة مصطفى (30 سنة) مميزات خطأ الولادة القيصرية، وأسباب اللجوء إليها عند ولادة أطفالها الثلاثة، قائلة لـ«سيونتيك»، «أشرف بنفسني على كل إجراءات استقبال

طفي، فاستطع أن اختار يوم ميلاده، وموعد ولادتي، وأتابعه منذ لحظة خروجه من بطني دون أن أشعر بأي ألم». وقالت إن الطبيب الذي تابعت معه مراحل الحمل لأطفالها الثلاثة لم يخبرها بين الولادة الطبيعية والقيصرية، وإنما منذ اليوم الأول لتحجّب الشعور بال ولادة الطبيعية، وعدم تعريض مولودها للخطر.

وأضافت «تكلفتها قد تكون مرتفعة كثيرا عن الولادة الطبيعية، لكن بالنسبة إلي هي الأكثر أمانا لي وللمولود»، موضحة أنها دفعت في ولادتها الأخيرة (الف دولار أميركي) في حين أنها كانت ستدفع أقل من ربع هذا الثمن إذا اختارت الولادة الطبيعية، ولكنها اختارت القيصرية حتى لا تتعرض هي ومولودها لأي خطر.

وتكثف مسح صحي صادر عن وزارة الصحة والسكان المصرية، أن 525 و5 ملايين جنين على الولادات القيصرية سنويا، مقابل 3 مليارات و675 الذي يؤدي إلى وفاة الأم والجنين في الحال.

وكشف فرحات أن الأطباء مسؤولون بنسبة كبيرة عن زيادة معدلات الولادات القيصرية، حيث يقوم الغالبية بإجرائها دون مبرر طبي اختصارا للوقت، إضافة إلى كونها مبرحة ماديا حيث تفوق تكلفتها أضعاف تكلفة الولادة الطبيعية، بالنسبة للطبيب والمستشفى.

وقالت الطبيبة الجزائرية، ليندة زبيب، من الولادات القيصرية عادة ما تجرى داخل المستشفيات الخاصة، كنوع من الوجهة الاجتماعية، مشيرة إلى أن غالبية النساء يعتبرنهن آمنة، في حين أنها تتسبب في بعد الأم عن طفلها، في المرحلة التالية مباشرة للولادة، بسبب الآلام الناتجة عن الجراحة، مما يحرم المولود من فوائد الرضاعة الطبيعية.

وطالبت الطبيبة الجزائرية منظمة الصحة العالمية، بشن حملات توعية لمخاطبة النساء وليس الحكومات بمخاطر الولادة القيصرية، وخصوصا على الرضاعة الطبيعية، حتى تطالب النساء من تلقاء أنفسهن الأطباء بالولادة الطبيعية.

وأكد مختصون أن النساء العربيات لديهن معتقدات خاطئة عن الولادة الطبيعية بأنها يمكن أن تسبب خطرا للجنين والأم ومضاعفات على الأعضاء التناسلية، منهين إلى أن العملية القيصرية مخاطرها أكثر على النساء والمولود.



الولادة الطبيعية الواحدة قد تستغرق من 10 إلى 16 ساعة وهو الوقت الذي يكفي لإجراء 16 عملية ولادة قيصرية