

الأسر تعرض الفتيات للأذى النفسي والجسدي

الممارسات الضارة ضد الفتيات يزيدا كورونا انتشارا



يتعرض الملايين من الفتيات كل عام للضرر البدني والنفسي على مرأى ومسمع من عائلاتهن وأصدقائهن ومجتمعاتهن بل وبموافقة صريحة منهم. ومن المرجح أن يتفاقم هذا الوضع دون اتخاذ أي إجراء عاجل بسبب أزمة جائحة كورونا وأثارها المدمرة عليهن، وفقا لتقرير "حالة سكان العالم 2020" الذي صدر مؤخرا عن صندوق الأمم المتحدة للسكان.

نيويورك - ترتكب الكثير من الأسر في جميع أنحاء العالم العديد من الممارسات الضارة في حق بناتها عن حسن نية، حيث أنها تقبل بممارسة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية المعروف بالختان المجتمعات المحلية التي تنتشر فيها هذه الممارسة على نطاق واسع، وتعتقد خطأ أن تزويج طفلة صغيرة يضمن مستقبلها البدنية والنفسي المترتبة على هذه الممارسات الضارة، وفق تقرير حديث لصندوق الأمم المتحدة للسكان الوكالة المعنية بالصحة الجنسية والإنجابية.

ونبه تقرير "حالة سكان العالم لعام 2020" الصادر الثلاثاء عن صندوق الأمم المتحدة للسكان تحت عنوان "ضد إرثنا.. تحدي الممارسات التي تُضرب بالنساء والفتيات وتقوض المساواة" إلى أن الممارسات الضارة متجذرة في عدم المساواة بين الجنسين وتخدم غرض التحكم في أجساد الفتيات أو نشاطهن الجنسي أو رغباتهن الجنسية، لافتا إلى أنه غالبا ما تكون الممارسات الضارة أدوات للتحكم في الحياة الجنسية والخصوبة لدى النساء ففي أماكن كثيرة، يعتقد أن الختان ينجح التماسك الجنسي لدى الإناث، أو يمنع الخيانة الزوجية، أو يعزز الثقة الجنسية للرجال.

ولقد المديرة التنفيذية لصندوق الأمم المتحدة للسكان الدكتورة ناتاليا كانيغ على التقرير قائلة "تتسبب الممارسات الضارة المرتكبة في حق الفتيات في حدوث صدمة عميقة ودائمة لديهن، وتؤدي إلى سلبهن حقهن في تحقيق إمكاناتهن الكاملة".

وحدد التقرير الذي يبحث في أصل الممارسات الضارة حول العالم ومدى انتشارها، وما يجب فعله لوقف تلك الممارسات، تسع عشرة ممارسة ضارة تتراوح ما بين كئي الفتي وفحص العذرية، والتي تعتبر انتهاكات لحقوق الإنسان. وركز بشكل خاص على ثلاث ممارسات منتشرة ومستمرة، بالرغم من إدانتها من الغالبية العظمى من دول العالم وهي تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

المعروف بالختان وزواج الأطفال وتفضيل الذكور.

واستخلص خمس معلومات أساسية لم تكن متوقعة ولكنها حاسمة، مشيرا إلى أنه غالبا ما تعرض الأسر بناتها لهذه الممارسات بحسن نية، وتسبب زواج الأطفال وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (الختان) وتفضيل الذكور، والذي يمكن التعبير عنه على أنه إجهاد انتقائي على أساس الجنس المتوقع للرضيع أو اختيار جنس الجنين بعد الولادة باضرار عميقة ودائمة، حتى أنها قد تؤدي إلى الوفاة.

وأشار إلى أنه مع ذلك، لا يتم تنفيذ هذه الممارسات بدافع إضمار الأذى، وبدلا من ذلك، يُنظر إلى تلك الممارسات على أنها لمصلحة الأسرة أو لمصلحة الفتاة نفسها. وقد يكون الغرض من زواج الأطفال هو تأمين مستقبل الفتيات عن طريق الدفع بمسؤولية رعاية الفتاة على عاتق أسرة زوجها. أو قد يُنظر إليه على أنه طريقة لحماية الفتاة من العنف الجنسي، أو كوسيلة لحماية سمعتها إذا أصبحت حاملا. وغالبا ما يتم إجراء الختان لضمان تقبل الزوج المستقبلي أو المجتمع الأوسع للفتاة. وقد تخار العائلات أن يكون لديها ذكور وليس فتيات في المجتمعات التي

يضطلع بها الأبناء من الذكور وحدهم بمهمة رعاية والديهم المسنين أو حمل اسم العائلة.

هناك 4.1 مليون فتاة معرضة لخطر تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، كما أن واحدة من كل خمس زيجات عروسها طفلة

وقالت الدكتورة ناتاليا كانيغ، المديرة التنفيذية لصندوق الأمم المتحدة للسكان، في مقدمتها للتقرير "إلا أن النوايا الحسنة لا تعني شيئا بالنسبة للفتاة التي ستضطر إلى التحلي عن مدرستها وصدقاتها لكي تتزوج قسرا، أو للفتاة التي تواجه مشاكل صحية مدى الحياة بسبب التشويه الذي أصابها جراء الطقوس المؤذية للعبور إلى مرحلة النضج".

وأوضحت الدكتورة هانيا شلقامي، عالمة الأثروبولوجيا بمركز البحوث الاجتماعية التابع للجامعة الأميركية في

القاهرة "كثيرا ما يكون الدافع وراء زواج الأطفال هو الرغبة في الحفاظ على عذرية الفتاة لزوجها. أما تفضيل الذكور، عندما يكون في صورة الاختيار المتحيز لجنس الجنين، فهو جهد من ممارسة لسلطة التفضيلات الاجتماعية والعائلية على خصوبة المرأة".

وهذا تنتشر الممارسات الضارة على نطاق واسع وعبر البلدان والثقافات والأديان والإعراق والمستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة. وقال التقرير إنه على الصعيد العالمي يعد عدد الفتيات والنساء المتضررات من هذه الممارسات أمرا صاعقا بل وأخذا في التزايد في بعض الحالات. فهذا العام وحده، هناك 4.1 مليون فتاة معرضة لخطر تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية المعروف بالختان. كما أن واحدة من كل خمس زيجات الذكور عروسها طفلة. كما أسفر تفضيل الذكور عن فقدان نحو 140 مليون فتاة.

ولفت إلى أنه على الرغم من نجاح الجهود المبذولة لإنهاء الممارسات الضارة، يُعتقد أن عدد الفتيات اللاتي يتعرضن لزواج الأطفال وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية المعروف بالختان أخذ في التزايد بشكل عام وذلك بسبب النمو السكاني في البلدان التي

أزمة كورونا تزيد وضع الفتيات تدهورا

تنتشر فيها هذه الممارسات بشكل كبير. كما بين أنه من المرجح أن يؤدي فيروس كورونا إلى تفاقم زواج الأطفال وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (الختان)، موضحا أن لهذه الجائحة آثار كبيرة على حياة الفتيات وعائلاتهن منها مصاعب اقتصادية وإغلاق المدارس إلى فقدان الحصول على الخدمات الصحية والوصول إلى البرامج المجتمعية.

وأكد أنه بينما أحرز تقدم في إنهاء بعض الممارسات الضارة في جميع أنحاء العالم، إلا أن جائحة كوفيد-19 تهدد بمحو المكاسب التي جرى تحقيقها. وقالت كانيغ "الجائحة جعلت عملنا أكثر صعوبة وأكثر إلحاحا لأن العديد من الفتيات أصبحن الآن معرضات للخطر. ونحن لن نتوقف حتى تصبح حقوق جميع الفتيات وخياراتهن وإسادهن ملوكة لهن بشكل كامل".

وأفاد التقرير أنه يجب إعادة هيكلة الاقتصاديات والنظم القانونية التي تدعمها لضمان تكافؤ الفرص لكل امرأة، مشيرا إلى أن تغيير قواعد وراثه الممتلكات، على سبيل المثال، يمكن أن يلغي حافزا قويا للأسر على تفضيل الإناث على البنات وأن يساعد في القضاء على زواج الأطفال.

نصائح

تهوية المنزل عدة مرات في اليوم يشعرك بالراحة

برلين - في الأيام الحارة يحتاج المنزل لتهوية جيدة من أجل الشعور بالراحة. ولتهوية المنزل جيدا في الصيف يُوصى الخبراء عموما بالتهوية عدة مرات في اليوم؛ نظرا لأن ثاني أكسيد الكربون والروائح وفوق كل ذلك الرطوبة دائما ما تتراكم في الغرفة، وذلك بفعل الطهي والاستحمام والتنفس. وإذا كانت التهوية غير كافية، فقد تتسبب الرطوبة في حدوث العفن.

ولذلك يوصي المكتب الاتحادي لحماية البيئة بالتهوية مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم ولمدة خمس دقائق في كل مرة. ولهذا الغرض يتم فتح النوافذ على نطاق واسع، ومن الأفضل أن تكون النوافذ متقابلة لخلق تيار هواء داخل الغرفة أو في عدة غرف، مما يعمل على تحسين التهوية ويساهم أيضا في خلق مناخ داخلي صحي.

وأكد الخبراء أنه على الرغم من التأثير المرطب لتجفيف الملابس بالمنزل، إلا أنه تأثير مؤقت وقصير الأجل، ويتسبب بعد ذلك في رفع الرطوبة في الغرفة، وهو ما قد يتسبب في تكون العفن.

ويدرج مكيف الهواء ضمن الإجراءات البسيطة والسهلة، كما أنه يمثل الطريقة الأسرع في حل مشكلة الهواء الداخلي داخل المنزل، لكن ينبغي اختيار النوع المناسب للغرفة. ومن أنواع المكيفات أحادي الكنتلة، والذي يتميز بسهولة تثبيته، وفيه يتم تصريف الهواء الداخلي إلى الخارج عن طريق نافذة مائلة.

وعيب هذا النوع من المكيفات الصوت العالي الصادر عنها وأنه أقل فعالية في التبريد مقارنة بالإنجليزية "السبليت"، لأن النافذة تسرب بعض الهواء الداخلي من الخارج، مع زيادة استهلاك التيار الكهربائي، وهو لا يصلح للغرف الكبيرة. وهناك المكيفات "السبليت"، والتي تتكون من جزئين، أحدهما بالداخل والأخر بالخارج، وتتميز هذه النوعية بصوتها الهادئ والفعالية الأكبر في التبريد، وقلة استهلاك التيار الكهربائي. وفي النهاية يمكن تبريد الهواء داخل المنزل بشكل بسيط وفعال من خلال تعقيم النوافذ لكي لا تتدفق من خلالها أشعة الشمس من الأساس، واستخدام الستائر والمظلات التي يتم نصبها على النوافذ والشراف.



كيف تحصل الحامل على ولادة آمنة في زمن كورونا

فقط على أطباء أمراض النساء أو خبراء اللجنة للحصول على أي نصيحة طبية. كما أنه من الأفضل مناقشة كافة التفاصيل بشكل مفتوح مع طبيبك لضمان الولادة الآمنة".

وأشارت إلى أن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة تمارين رياضية سهلة التنفيذ يعتبران من أفضل الأمور التي يمكن القيام بها للحمل السلس. وأوضحته قائلة "إن الأطعمة المغذية والممارسات البسيطة مثل اليوغا والتأمل مفيدة للنساء الحوامل، لكن أهم عامل من بين كل تلك الأمور المحافظة على الصحة العقلية والنفسية. فكلما تملكك أفكار أو مخاوف سلبية، عليك الحرص على التواصل مع أحبائك وشحن ذاتك بالإيجابية".

وعلى الرغم من أن الحمل قد يبدو مرهقا للأصعب أثناء فترة الوعاء، إلا أنه لا يزال من الممكن الحصول على الولادة الآمنة الناجحة وذلك باتباع النصائح المذكورة أعلاه.

أبو ظبي - تتميز فترة الحمل لدى الأزواج بخصوصية كبيرة؛ فهي فترة مليئة بالإثارة والسعادة والترقب. وبالرغم من هذا وبالنظر إلى الوضع الحالي وتزايد القيود المفروضة على حياتنا بينما يتصارع العالم مع وباء كورونا، يمكن للأمهات الحوامل أن يشعرن بالقلق والعصبية التشوية بالخوف والتوتر.

وجود خطة للولادة يساعد في تخفيف مشاعر القلق من خلال منح الحامل شعورا أكبر بالسيطرة

ولضمان قدرة النساء الحوامل على الإبحار بسهولة خلال هذه الفترة، تقدم الدكتورة ديبسيلافا ماركوففا، رئيسة وحدة الأجنة في عيادة "أي. في. أي. أبو ظبي"، بعض النصائح السهلة لمساعدة النساء على حماية أنفسهن وطفلهن المرتقب وصوله قريبا من هذا الوعاء.

وقالت ماركوففا إن وجود خطة للولادة يساعد في تخفيف مشاعر القلق من خلال منح الحامل شعورا أكبر بالسيطرة. ونصحت قائلة "يجب أن تتضمن الخطة الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم عندما تبدأ مرحلة المخاض، وكذلك الأماكن التي يمكن تلقي المساعدة منها أثناء المخاض. كما يجب أن يكون هناك



فترة مليئة بالإثارة

مطبخ

الكيك دون خبز يمكن إعدادة بطرق متعددة

لا يعد الكيك الذي يصنع دون خبز ليس مريحا فحسب عندما يكون الطقس حارا للغاية لإشعال الفرن، ولكن أيضا يمكن إعداده بطرق لا حصر لها.

ويتكون الكيك دون خبز في الأساس من طبقة مقرمشة وحشو وعادة شيء حلو وقشدي. وفي حين أن بسكويت "البيدي فينجر" يستخدم من أجل الطبقة المقرمشة في العديد من الأنواع الكلاسيكية، فلما لا تتجاوز الحدود؟

وبالتالي سريعا ما تأتي إلى الأذهان رقائق الذرة والمكسرات المقطعة وكوكيز الشوفان والغراناولا والبلح والكاشو أو حتى بقايا البسكويت.

ومن أحد الخيارات التي يقترحها مركز التغذية الألماني هو البسكويت الإيطالي الصغير أماريتيني، حيث يتمتع بنكهة معجون اللوز اللطيفة التي يمكن تكملتها بحشو بكريمة القهوة.

وإعداد كيك دون خبز، قم بمزج المكونات المطلوبة في الخلط أو يمكن وضع المكونات في كيس بلاستيكي لحفظ الأطعمة في المبرد وتفتيتها بالنسابة (المردنة)، ثم امزج القطع التي تم تكسيرها بزبدة أو شوكولاتة سائلة وضع المزيج في صينية مدهونة بالزيت واضغط عليه بالتساوي في القاع والجوانب.