

موضة

الباليرينا يطل بنعل الإسبادريل هذا الصيف

المبتالك لتتمتع بمظهر ينطق بالفخامة والأبهة. ويمتاز حذاء الباليرينا ذو نعل الإسبادريل بتنوع إمكانيات تنسيقه؛ حيث يمكن تنسيقه مع سروال جينز أو فستان صيفي للحصول على إطلالة كاجوال، بينما يمكن الحصول على إطلالة فخمة من خلال تنسيقه مع بدلة أنيقة.

وأشارت "Elle" إلى أنه لا يجوز ارتداء جوارب بارزة مع حذاء الباليرينا ذي نعل الإسبادريل.



يطل حذاء الباليرينا بنعل الإسبادريل في ربيع/صيف 2021 ليمنح المرأة إحساسا بالراحة من ناحية ويضفي على المظهر لمسة أنيقة من ناحية أخرى. وأوضحت مجلة "Elle" أن حذاء الباليرينا المسطح يتألق هذا الموسم بنعل الإسبادريل المصنوع من الألياف النباتية المجدولة، والذي يمتاز بطابع صيفي يستحضر في ذهن الرحلات الشاطئية المفعمة بالانطلاق والمرح. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن حذاء الباليرينا ذا نعل الإسبادريل يطل بمقدمة ذات أركان ليتمتع بمظهر أنيق، كما تتلألأ بعض الموديلات ببريق الذهبية

مدة استعمال الهاتف الذكي ليست مؤشرا على إدمانه

ومن ضمن التدابير البسيطة، التي تساعد المرء في التخلص من إدمان الهاتف الذكي، إيقاف الإشعارات بما في ذلك التنبيه بالاهتزاز، وهناك بعض التطبيقات الافتراضية، مثل وقت الشاشة بالأجهزة الجوال المزودة بنظام أبل "أي.أو.أس" أو تطبيق Digital Wellbeing بأجهزة غوغل أندرويد، توضح للمستخدم عدد المرات التي تم فيها استعمال الهاتف الذكي ومدى الاستعمال، وقد تمثل هذه الأرقام دافعا قويا للحد من استعمال الهاتف الذكي.

إدمان الهواتف الذكية لا يمكن تحديده ببساطة من خلال الإمسك المستمر للأجهزة الجوال

ولذلك يتعين على المرء وضع الهاتف الذكي في غرفة أخرى أثناء مشاهدة الفيلم، أو وضع الهاتف في حقيبة الظهر أثناء التنزه على الشاطئ من أجل الاستمتاع بالمنظر الطبيعية الخلابة، وليس هناك ضرورة لالتقاط الصور أو تسجيل مقاطع الفيديو بواسطة الهاتف الذكي، علاوة على أنه يمكن تحديد نطاقات في المنزل لا يتم فيها استعمال الهاتف الذكي مثل طاولة الطعام.

وأضاف الخبير الألماني أنه ينبغي أيضا الاتصال بمركز استشارات الإدمان، وفي الخطوة التالية يتم تحديد مدى خطورة المشكلة. ويتم العمل وفق قاعدة عامة تتمثل في تحديد الأسباب التي أدت إلى الإدمان، وعلى الجانب الآخر يتم تحسين التحكم في النفس حتى لا يتم استعمال الهاتف الذكي باستمرار.

وبالنسبة إلى الأطفال فإن الطبيب الألماني ينصح الآباء بضرورة متابعة أطفالهم ومعرفة ما يفعلونه على هواتفهم الذكية، ولابد للآباء من ممارسة التحكم والسيطرة، ولكن هذا لا يعني فرض حظر على استعمال الهاتف الذكي، ولكن يتم تحديد أوقات معينة لاستعمال الهاتف الذكي، وإلا فإن الطفل سوف يفرط في استعمال الهاتف الذكي.



التخلي عن إدمان الهواتف الذكية يحتاج إلى إرادة قوية

برلين - يلجأ المرء لتصفح هاتفه الذكي في الكثير من المواقف والأماكن، سواء كان ذلك أثناء ركوب الحافلة أو عند الجلوس في غرفة انتظار الطبيب أو حتى أثناء الجلوس على الأريكة ومشاهدة فيلم ممل في المساء، وفي الكثير من الحالات يحتاج المرء إلى إرادة قوية لكي يتخلى عن مثل هذه العادات. ويخشى الكثير من الآباء أن يتحول استعمال أطفالهم للهاتف الذكي إلى نوع من الإدمان، ولكن تيم الدريك رئيس المعهد النفسي بمستشفى شون كلينك في شليسفيغ هولشتاين أوضح أنه لا يمكن تحديد إدمان الهواتف الذكية ببساطة من خلال الإمسك المستمر بالأجهزة الجوال، وأضاف تيم الدريك المتخصص في إدمان الهواتف الذكية قائلا "هناك معايير مختلفة لتحديد مدى إدمان الهاتف الذكي".

وعند الحديث عن إدمان الهواتف الذكية فإن فقدان السيطرة يعتبر من الأمور الهامة؛ حيث لا يتمكن المرء من التحكم في سلوكيات استعمال الهاتف الذكي، حتى أنه يستعمله في المواقف غير المناسبة مثلا عند تناول طعام العشاء في مطعم مع الأصدقاء، أو عندما يكون المرء متعبا للغاية ويحتاج إلى النوم، ولكن لا يمكنه التوقف عن استعمال الهاتف الذكي.

ويمكن ملاحظة الإدمان المحتمل للهواتف الذكية عندما يكون هناك تحول كبير في الأولويات، وذلك عندما تراجعت مهام العمل أو الهوايات وتصبح أقل أهمية من استعمال الهاتف الذكي، وتتضح المشكلة أيضا عندما تظهر العواقب السلبية لاستعمال الهاتف الذكي، ومع ذلك يستمر المرء في استعماله. واستخدم جهازه الجوال بشكل مفرط، وخاصة إذا ابتعد الأصدقاء عنه أو كانت لديه مشكلات في المدرسة.

وأشار تيم الدريك إلى أن مدة استعمال الهاتف الذكي ليست مؤشرا على إدمانه، وأضاف أن هناك الكثير من الأشخاص الذين يستعملون الهاتف الذكي لمدة 5 ساعات يوميا خارج السياق المهني، وأكد أن هناك شيئا آخر أكثر أهمية، موضحا "إذا لم يتم استعمال الهاتف الذكي للمتعة أو التسلية، ولكن يتم اللجوء إليه للهروب من الوحدة أو الإحباط، عندئذ يصبح الأمر مشكلة".

ضرب النساء يجد من يبرره في كل المجتمعات

العنف ضد المرأة يزيد نسب الطلاق ويفكك الأسر



العنف المنزلي يهدد السلم الاجتماعي

في كاميرات المنزل حتى ديسمبر الماضي، عندما انفصل الزوجان. ولم يتسن الوصول إلى تشاي ولا حمامي للحصول على المزيد من التعليقات. وقالت مالينا في بث مباشر على فيسبوك إنها لن تقدم شكوى للشرطة ضده بسبب الإساءة. وأثار الفيديو، الذي حصد أكثر من مليوني مشاهدة بنهاية اليوم قبل إنزاله، نقاشا حيويا على وسائل التواصل الاجتماعي حول العنف المنزلي في الدولة المحافظة اجتماعيا في جنوب شرق آسيا.

ولاحظ نشطاء من النساء أن العديد من المشاهدين (بما في ذلك النساء) قد وجدوا طرقا لتبرير العنف تشاي، وقالت تشاك سوفيب رئيسة المركز الكمبودي لحقوق الإنسان "يظهر وقوف بعض مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في صفه إثر توضيحاته أن هناك المزيد من العمل الذي يتعين القيام به لمكافحة الصور النمطية الضارة والإعراف الاجتماعية الراسخة".

وأشارت إلى أن كمبوديا أحرزت تقدما في القضاء على العنف القائم على النوع الاجتماعي، ولكنها لا تزال تواجه تحديات أساسية كثيرة "ليس أقلها أن السلطات نفسها قد ارتكبت أعمال عنف ضد المرأة، وبينما تصدرت هذه الحادثة عناوين الصحف في الأيام الأخيرة... تظل هذه الحادثة للأسف من بين العديد من الحوادث".

وفي أبريل الماضي، سُجنت امرأة بعد أن رفضت ارتداء ملابس أكثر تحفظا أثناء بيع السلع عبر البث المباشر، بعد يومين من إعلان رئيس الوزراء هون سين أن البائعات اللاتي يرتدين ملابس ضيقة عبر الإنترنت يشجعن على الاعتداء الجنسي. ومع ذلك، بعد انتشار المقاطع، أصدرت وزارة شؤون المرأة، التي انتقدتها النشطاء لفشلها في الدفاع عن المرأة، بياناً يدين العنف ويحث ضحايا الانتهاكات على رفع الشكاوى.

130 فرقة مخصصة في هذا المجال منذ العام 2018. وكلف المئات من رجال الشرطة المدربين خصيصا لهذه المهمات، من بينهم نساء، بما في ذلك التحقيق في حالات العنف الأسري وتنفيذ الأوامر القضائية لإبعاد الخطر عن الضحايا. وباتت مدارس الشرطة تقدم تعليما

خاصا لموظفيها بشأن التعامل مع هؤلاء القضايا، كما أن من يحاول ثني النساء عن ملاحقة أزواجهن المعنفين يواجه احتمالا السجن. وأكدت منظمات المجتمع المدني أن حماية النساء ضحايا العنف الأسري تتطلب الكثير من الصبر والجهد. وفي كمبوديا تحقق الشرطة مع قطب عقارات كمبودي بعد انتشار مونتاج لمقاطع فيديو يظهره وهو يهاجم زوجته السابقة، في فترة تواجه الحكومة فيها ضغوطا لاتخاذ إجراءات أكثر صرامة بشأن العنف المنزلي.

وبعد غضب من الفيديو، انتقل الرجل البالغ من العمر 31 سنة إلى فيسبوك لاتهام زوجته السابقة بإشغال غضبه وكسب بعض التعاطف في بلد يشير فيه النشطاء إلى انتشار ثقافة إلقاء اللوم على الضحية حول الإساءة على أساس الجنس.

ولم يُقبض على رجل الأعمال، الذي يعمل والده ضابط شرطة، على الفور، لكنه تجرد من التكريم الملكي، ووبخته وزارة المرأة، وقالت الشرطة إنها تحقق في القضية. وقال سنان سوكسيها المتحدث باسم شرطة بنوم بنه مؤسسة تومسون رويترز "في الوقت الحالي، يعمل ضابطنا على هذا الأمر".

وتظهر مجموعة المقاطع التي تبلغ مدتها ساعة تشاي وهو يضرب زوجته السابقة، رائدة مستحضرات التجميل ديث مالينا، وهي في نفس سنه، ويسحبها من شعرها ويركلها وهو يدفع أطفالهما ووالديها جانبا. وجمعت المقاطع على ما يبدو من اللقطات المسجلة

يشير خبراء علم الاجتماع إلى أن مشكلة ضرب الزوجات أزمة تهدد السلم الاجتماعي مع تزايد أعداد الدعاوى القضائية المتعلقة بها في ساحات المحاكم، ووصول بعض حالات الاعتداء إلى القتل على وجه الخطأ والعاهات المستديمة. ورغم سنّ التشريعات والقوانين التي تحظر ضرب الزوجة، إلا أن هذه الظاهرة التي لا تقتصر على مجتمع دون آخر أخذت في التمدد، ما يجعل بيوت الزوجية مصدرا غير آمن بالنسبة إلى الزوجات.

تونس - تفاقمت ظاهرة العنف المنزلي في الأعوام الأخيرة وازدادت الشكاوى المرفوعة من النساء ضد أزواجهن. ورغم التشريعات والقوانين التي تحظر ضرب الزوجة، إلا أن الحجر الصحي والإغلاق، زيادة على الفهم الخاطئ للدين في هذه الناحية، فاقم من انتشار الظاهرة لتتحوّل بعض البيوت إلى بؤرة يمارس فيها العنف المنزلي ضد الزوجة بما يهدد الكيان الأسري. وفي مصر تصدى الإسم الأكبر الدكتور أحمد الطيب شيخ جامع الأزهر لتلك المشكلة محاولا تصحيح المفاهيم الخاطئة، معتبرا الضرب العلاج الثالث للتشوير.

كما بين المسح أن تبرير ضرب الزوجات لزوجاتهم منتشر أيضا بين الأزواج من الفئة العمرية ذاتها. ووافق 64.2 في المئة منهم على سبب محدد واحد على الأقل يبرر قيامهم بضرب زوجاتهم من بين الأسباب المذكورة سابقا.

ولا يقتصر تعنيف الزوجات على مجتمع دون آخر ولم تردع القوانين الرجال عن ممارسة العنف ضد زوجاتهم مهما كانت متطورة وتقدمية. وفي تونس أكدت السلطات التونسية أن عدد الشكاوى المتعلقة بالعنف الجسدي واللفظي ضد النساء تضاعف 5 مرات خلال فترة الحجر بين مارس ويونيو 2020. ولا يزال المنحى التصاعدي مستمرا. كما تلقى مركز الإصغاء الخاص بالجمعية التونسية للنساء الديمقراطيات في تونس العاصمة في الأشهر الأخيرة عددا كبيرا من الشهادات لنساء تعرّضن للعنف الأسري يفوق بكثير تلك المسجلة في الفترة عينها من العام الماضي. وللتكفل بالنساء الباحثات عن حماية الشرطة، أنشأت وزارة الداخلية التونسية



أحمد الطيب
الكثيرون أسأوا
فهم الضرب رغم ما تم تحديده من ضوابط

وأوضح الطيب أن الكثيرين أسأوا فهم الضرب رغم ما تم تحديده من ضوابط. وتشير البيانات إلى أنه في العام 2019 تعرضت نحو ثمانية ملايين سيدة مصرية للعنف، و86 في المئة من الزوجات تعرضن للضرب من الأزواج، وذلك حسب آخر إحصائية للمجلس القومي للمرأة. والمفقت للانتباه، حسب عدد من خبراء علم الاجتماع، أن ضرب الزوجة في كل المجتمعات يجد من يبرره. وقد كشف مسح السكان والصحة الأسرية الصادر عن دائرة الإحصاءات العامة الأردنية في العام 2017 - 2018 الذي نشرته جمعية

العمل عن بعد ليس سيئا إذا كان بجوار حمام سباحة

أجل عطلات عمل استمرت 4 أسابيع على الأقل، بحسب هول. ويعد العمل عن بعد بمنزلة نظام عمل يسمح للموظف بالعمل من منزله أو من أي مكان آخر خارج مقر الشركة. وهناك نوعان من العمل عن بعد هما: العمل الحر، والتوظيف عن بعد. يعتمد العمل الحر على توظيف مستقلين للقيام بمشروع محدد غير مستمر في أغلب الأحيان. أما التوظيف عن بعد، فيتمتع على توظيف الشركات لموظفيها عن بعد إما بدوام كامل أو بدوام جزئي.

العديد. وبالإشتراك مع مبادرة "ستارت أب ماديرا" بريد جوناكولو هول بناء أكبر مجتمع رقمي متنقل في أوروبا. ويقول هول وهو مستشار في العمل المنقل ويعمل لحساب نفسه إنه يوجد في قرية بونتا نو سول الخالية الإنترنت المجاني وكذلك وصول مباشر إلى البحر. وقد سجل نحو خمسة آلاف موظف مستقبلي من أكثر من 90 بلدا بالفعل من أجل برنامج "القرية المنقلة". وفي بداية البرنامج في فبراير، جاء 75 موظفا يعملون عن بعد إلى القرية من

تري الكثير من الأماكن حول العالم هذه الفرصة وتعمل على إنشاء مساحات للعمل المشترك التي توفر البنية التحتية الضرورية وشبكة سريعة وسكينة وهدوء. ويعتقد الباحث في مجال السفر هارالد باتشلسير أن اتجاه عطلات العمل سوف يظل قائما بعد الجائحة، حتى أن شعبيته سوف تزدهر. جزر ماديرا الواقعة قبالة البرتغال هي أحد الأماكن التي تحاول بالفعل الفوز بالموظفين عن بعد الذين يبحثون عن مكان للإقامة لفترة طويلة بالإضافة إلى السياح

برلين - تعد إمكانية اختيار القيام بالوظيفة من أي مكان إحدى مميزات العمل عن بعد. وهذا يمكن أن يكون بملابس النوم في المنزل أو يمكن في منتجع عطلات يتمتع باتصال قوي بالإنترنت. في بداية 2020 كان العمل عن بعد الاستثناء وليس القاعدة. ولكن وجدت دراسة أجرتها الرابطة الرقمية الألمانية "بيتكوم" أن أكثر من واحد من بين كل ثلاثة موظفين سوف يمكنه اختيار مكان عمله في المستقبل.