# الزواج الشفهي يؤدي إلى ضياع حقوق السيدات

## المرأة المتزوجة دون توثيق لعقد قرانها تواجه مستقبلا مجهولا

تتعارض القوانين في مصر بصورة واضحة مع ما تصدره المؤسسات الدينية من فتاوى تتعلق بحقوق النساء، ورغم أن القانون المصري يحرم زواج القاصرات لتبعاته المعقدة، فإن ما أصدرته دار الإفتاء حول زواج المرأة دون توثيق يكرس لضياع حقوقها وحقوق أطفالها ويزيد من انتشار ما يعرف بزواج السنة.

أحمد حافظ
كاتب مصري

القاهرة - أضفت دار الإفتاء المصرية شرعية دينية على زواج المرأة دون توثيق عقدها طالما توافرت الأركان والشروط من صيغة إيجاب وقبول وولي وشهود. واعتبرت أن ذلك الزواج صحيح وإن افتقد التوثيق في السجلات الرسمية، ولا يعد عرفيا، لأن المرأة تزوجت بعلم الأهل وبحضورهم.

أزمة الفتوى التي أثارت جدلا واسعا بين المنظمات النسوية أنها لم تحدد فئة عمرية بعينها تحظر عليها الاستفادة من هذا الرأي الديني، لأن الكثير من العائلات في المجتمع، والتي تدمن تزويج صغيرات السن، لا يعنيها سوى الحصول على شرعية دينية تبيح تزويج القاصرات.

وينص القانون المصري على تجريم زواج الصغيرات مهما كان المبرر بالنسبة إلى الأهل، لأنه يتسبب في مشكلات كثيرة للزوجات على رأسها صعوبة إثبات النسب، وإمكانية هروب الزوج بعد فترة قصيرة وعدم اعترافه بالعلاقة كليا، إضافة إلى أنه ينتهك أجساد الأطفال ولا يحترم البراءة التي ولدوا بها.

> العديد من الفتيات خضن معارك قضائية لإثبات الحد الأدنى من حقوقهن، خاصة في ما يتعلق بإثبات نسب أطفالهن

وتخشى حقوقيات أن تكون لموقف دار الإفتاء تبعات خطيرة على أيّ سيدة تُجبر من أسرتها على أن تتزوج دون توثيق أو إثبات العلاقة الزوجية في السجلات الرسمية، ويكرس لانتشار ما يعرف بزواج السنة الذي يقوم على الاتفاق الشفهي بين أسرتي الشاب والفتاة.

ولم تُدرك المؤسسة الدينية في مصر وهي تبيح الزواج غير الموثق أو تجيب على سؤال مثل هل أن المستفتي يرغب في الحصول على صك ديني يمرر من خلاله فعلا يجرمه القانون كزواج قاصرة، والمعضلة أنها قدمت الفتوى بشكل علني، ولم ترد على صاحبها بشكل مستتر كي لا تحولها إلى ثقافة عامة.

وتعاني الكثير من الفتيات الصغيرات في مصر من أزمة إثبات النسب بعد زواجهن بطريقة السنة، حيث يتم الزواج في حضور شهود من الطرفين، وبعد موافقة ولي الفتاة ويأخذها زوجها إلى المنزل ويعيشان معا وينجبان أطفالا دون حضور مأذون، وربما لا يتم الاهتمام مطلقا بمسألة التوثيق.

وخاضت العديد من الفتيات معارك قضائية بسبب هذا النوع من الزواج لإثبات الحد الأدنى من حقوقهن، خاصة ما يرتبط باعتراف الشباب بأولاده، بعدما وقعن في فخ القبول بالزواج غير الموثق لمجرد التراضي بين العائلات، والمباركة الدينية التي تحصل عليها من شيوخ الجماعة السلفية أو المؤسسة الدينية.

ويتأسس زواج السُنة على أن يكون هناك اتفاق بين كبار عائلتي الشاب والفتاة لتتم بعدها قراءة الفاتحة، وتنتهي طقوس الزواج بأسرع وقت ممكن دون وضع ضمانات لحقوق السيدات، ومع أول مشكلة قد يختفي الزوج، وإن استمر في العلاقة الزوجية، فإنه لا يكف عن ترهيب شريكته وإذلالها وتهديدها بعد التوثيق.

وإذا كانت العلاقة الزوجية سوية، فإن المعضلة هي مسألة إثبات الأبناء في السجلات الرسمية، لأنه يستحيل استخراج شهادات الميلاد التي تضمن حقوق الصغار دون وثيقة زواج، ولا يحق للمأذون توثيقها بأثر رجعي كإجراء حكومي لمنع تزويج القاصرات أو الالتفاف على القانون.

وترى حقوقيات أن زواج السنة لا يخرج عن كونه تجارة باسم الدين في أجساد الفتيات، والكارثة عندما يحدث تحت غطاء فتوى رسمية تمثل تحريضا غير مباشر للأسر على أن تتماهى بشكل أكبر معه بلا اكتراث لتبعاته على حقوق السيدات في المستقبل القريب وعدم إدراك لإدمان الأسر البسيطة لهذه الزيجات.

توثيق عقد القران في السجلات الرسمية ضمان لحقوق الزوجة وأبنائها

وقالت رحاب العوضي استشارية العلاقات الأسرية بالقاهرة إن قناعة الأسر بالفتوى أهم من القانون في مسألة الزواج، بما يكرس لأزمات عائلية تكون ضحيتها المرأة وأولادها، لأنها تعيش أسيرة لقرار أسرتها، ومجرد طلب فتوى للزواج الشفهي فهذا يعني أن بعض العائلات تفتقر الحد الأدنى من الوعي بمخاطر الزواج غير الموثق.

وأضافت لـ"العرب" أن المتزوجة شفهيا ستكون ضحية عاجلا أم آجلا، وفي ظل المتغيرات المجتمعية الحاصلة وكثرة الأزمات والتصدعات الأسرية، فلا يمكن أن تعيش السيدات آمنات على حياتهن، وصار سهلا حدوث الطلاق. لكن ماذا تفعل الأم التي أنجبت ولم توثق عقدها، وتم تطليقها شفهيا. للأسف، الزواج الشفهي يقود لتكريس الطلاق الشفهي مستقبلا.

ومشكلة المرأة في البيئات السكانية التي تؤمن بالزواج غير الموثق، أنها لا تمتلك حق الرفض أو عدم إتمام العلاقة بلا أوراق ثبوتية، وكل ما عليها أن تستجيب لرغبة أسرتها وإلا تُتهم بأنها عاصية ومتمردة، لأن العائلات في هذه المناطق تتعامل مع "كلمة الشرف" على أنها أقوى من القانون.

وتتماهى فتوى المؤسسة الدينية مع توجهات التيار السلفي الذي ينخر في أوساط مجتمعية كثيرة، ويسعى جاهدا لإقناع البسطاء بأن زواج السنة هو الأصل، أما مسألة التوثيق فهي استثناء، بل إنه يسعى لإقناع الناس بأن الزواج الحقيقي في الإشهار، وطالما توافر فلا قيمة لوجود المأذون لمجرد كتابة ورقة ليسجلها عند الحكومة.

ويحدث في بعض المناطق المصرية أن يقوم أحد الشيوخ بدور المأذون أو الإمام الذي يبارك الزيجة ويضفي عليها شرعية دينية، ويتولى بنفسه مسألة تحقيق الاتفاق بين العائلتين على طريقة السنة النبوية، ويستغلون أن الكثير من الأسر البسيطة تعيش على الفطرة في كل ما يخص تعاملاتها الاجتماعية، ويسوقون لكون التوثيق رفاهية.

وغالبا ما تكون أغلب الزيجات في هذه المناطق، خاصة بالفتيات الصغيرات، بدعوى أن تزويجهن في سن مبكرة يحصنهن من الوقوع في فخ المحرمات ويمنعهن من ارتكاب خطيئة، وأن الدين دعا إلى تقديم مواعيد زواج الأنثى دون ارتباط بمرحلة عمرية، وتقتنع هذه الأسر بأن الفتاة مكانها المنزل وليس التعليم والذهاب للعمل.

ورغم حملات التوعية التي قادتها مؤسسات رسمية معنية بشؤون المرأة، مثل مجالس الأمومة والطفولة، للتحذير من تبعات الزواج غير الموثق وتزويج القاصرات، إلا أن الأزمة مازالت في الغطاء الشرعي الذي توفره المؤسسة الدينية، حتى صارت حقوق السيدات رهينة اتفاق شفهي أو وعد شرف بين العائلات.

وأكدت العوضي أن أكثر ما تتعرض له السيدة التي تتزوج دون توثيق، أنها تواجه مستقبلا مجهولا لها وأولادها عندما يتوفى الأب قبل أن يعترف بالزواج رسميا، وهنا يعيش الأبناء حياة بائسة، فالدولة لا تعترف بهم، ولا يحق لهم الالتحاق بالمؤسسات التعليمية أو الحصول على حقوقهم الصحية والخدمية، وهو نفس الأمر إذا توفيت الأم قبل التوثيق لأي سبب.

ويترتب على هذا الزواج أن تُحرم المرأة من الميراث، أو الحصول على المعاش إذا توفي زوجها، كما أنها تعيش محرومة من مشاركته في السفر أو النزول معه في أماكن خاصة مثل الفنادق أو ركوب عربات النوم بالقطارات، أو تلقي المساعدات الحكومية على أنها امرأة معيلة، لأن الدولة لا تعترف بزواجها من الأساس.

ومازالت المؤسسة الدينية في مصر غير قادرة على حسم موقفها بين التماهي مع الماضي والتعامل بشكل عصري مع القضايا الأسرية، فهي ترغب أن يكون الزواج شفهيا، كما الطلاق، كلاهما غير موثق، والأزمة الأكبر أنها نجحت إلى حد بعيد في إقناع المجتمع بأن الفتوى أهم من القانون، ما يؤسس لأزمات أسرية عصية عن الحل.

جمال

## تونر الشعر.. مزايا جمالية

ميونخ - أفادت مجلة "Instyle" بأن تونر الشعر (Hair Toner) يتمتع بالعديد من المزايا لصحة وجمال الشعر؛ حيث أنه يحارب تساقط الشعر وجفاف فروة الرأس وقشرة الرأس والشعر الدهني.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن مواجهة مشكلة تساقط الشعر بواسطة التونر الذي يحتوي على خلاصة نبات القراص والزنجبيل والكافيين وإكليل الجبل والبتولا،وهي مكونات طبيعية.

ويمكن مواجهة مشكلة قشرة الرأس بواسطة التونر الذي يحتوي على خلاصة البتولا أو بيروكتون أولامين وبيريثيون الزنك.

كما يمكن مواجهة مشكلة جفاف وتهيج فروة الرأس بواسطة التونر الذي يحتوي على خلاصة جوز المكاديميا وشجرة الشاي وزيت الأرغان.

ويمكن التغلب على مشكلة الشعر الدهني بواسطة التونر الذي يحتوي على مادة النيم المستخلصة من شجرة النيم الهندية.

يعتبر تونر الشعر منتجا هاما لكل فتاة تحلم بشعر مصبوغ وثابت اللون، حيث يعمل على معادلة الأطياف الحمراء والصفراء والنحاسية، وبالتالي الحصول على شعر لامع وحيوي ومشبع باللون الذي اختارته الفتاة لتلوين شعرها أو صبغه.

ويعمل التونر على تغيير درجة الشعر لكن دون وجود ظلال، ما يعني أنه يستخدم في حالة الألوان الفاتحة مثل الأشقر ولا يستخدم مع الدرجات الداكنة مثل الأسود على سبيل المثال.

ويتم استخدام التونر ليساعد على التحكم في لون ظلال الشعر؛ فعلى سبيل المثال يسهم في جعل الشعر الأشقر رماديًا وعميقًا أو بلون آخر مثل البنفسجي.

التونر يحارب تساقط الشعر

# التغذية الصحية تؤثر إيجابا على نفسية الطفل

نوروتيش (إنجلترا) - تتمتع التغذية الصحية بتأثير إيجابي على الصحة النفسية للطفل، وذلك وفقا لما توصلت إليه دراسة حديثة أجرتها جامعة "إيست أنجليا" البريطانية على ما يقرب من 9000 طفل من حيث السعادة والقدرة على الاسترخاء والعلاقات الشخصية والعلاقات الأسرية الإشكالية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال، الذين تناولوا خمس حصص أو أكثر من الفاكهة والخضروات يوميا، حصلوا على درجات أعلى من أقرانهم الذين لم يتناولوا هذه الحصص.

وأوضحت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال أن الطفل ذو 6 سنوات يحتاج إلى 230 غراما من الخضروات و210 غرامات من الفاكهة يوميا. وفي سن الـ13 عاما يحتاج الجسم إلى 320 غراما من الخضروات و300 غرام من الفاكهة للفتيات و390 غراما من الخضروات و360 غراما من الفاكهة للفتيان.

وعن كيفية تأثير الطعام على الصحة النفسية يقول الخبراء إن نسبة السكر بالدم، والتي يلعب الطعام دورا أساسيا في تحديدها، ترتبط بالمزاج والطاقة.

كما تتأثر الكيمياويات الدماغية التي تتضمن السيروتونين والدوبامين بالطعام الذي يتم تناوله، وتلعب دورا أساسيا في تحديد أسلوب التفكير والمشاعر والسلوكات.

وتؤدي الكيمياويات الموجودة في بعض الأطعمة، كالألوان والنكهات الاصطناعية إلى ردود أفعال غير طبيعية في بعض الحالات.

الأكل الصحي يحقق للأطفال السعادة والقدرة على الاسترخاء

كما يؤثر وجود نقص في دهون حمضية أو فيتامينات أو معادن معينة سلبا على الصحة النفسية، فعلى سبيل المثال، وجد أن هناك ارتباطا بين وجود مستويات قليلة من فيتامينات معينة من فئة (ب) والإصابة بأعراض الفصام، وارتباطا بين وجود مستويات قليلة من الزنك والإصابة باضطرابات الطعام، وارتباطا بين وجود نسب قليلة من زيوت أوميغا 3 والإصابة بالاكتئاب.

وأشار الخبراء إلى أن هناك علاقة تبادلية بين مشاعر الشخص واختياره لطعامه، فكما يؤثر الطعام والشراب على المشاعر، فإنها أيضا تؤثر على انتقاء الشخص لما يتناوله من طعام أو شراب.

ويعتبر الكافيين مثالا على هذه العلاقة التبادلية، حيث يقع ضمن المواد الأكثر استخداما على النطاق العالمي للتعديل أو التغيير من السلوك. فمعظم الأشخاص يختارون شرب فنجان من القهوة عندما يشعرون بالتعب أو الانفعال، أي أن ما يشعر به الشخص يؤثر على انتقائه للطعام أو الشراب.

ويقوم الكافيين الذي تحتويه القهوة بإعطاء البعض دفعة من الانتعاش والقدرة على التركيز، أي أن ما يتناوله الشخص من طعام أو شراب يؤثر على الوظائف العقلية لديه، فعند دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والغذاء، يجب أخذ هذين الأمرين بعين الاعتبار.

ويذكر أن تناول كميات كبيرة من الكافيين قد يؤدي إلى أعراض متعددة، من ضمنها العصبية والقلق والاكتئاب.

وقبل اختبار ما إذا كان نوع معين من الطعام أو الشراب يؤثر على الصحة العقلية والنفسية للفرد، يجب أولا إلقاء نظرة على ما يتناوله حاليا من طعام وشراب. وأفضل طريقة لذلك هي تسجيل ما يتناوله بشكل يومي على ورقة لمدة أسبوع. ويفضل أن يقوم بالتسجيل بعد تناول الشيء مباشرة. وللحصول على أفضل النتائج، يقوم بتسجيل وقت تناول الطعام أو الشراب وكميته.

> الأطفال الذين تناولوا خمس حصص أو أكثر من الفاكهة والخضروات يوميا حصلوا على درجات أعلى وأحسن من أقرانهم

وبعد ذلك، يقوم بسؤال نفسه ما إذا كان هناك طعام أو شراب أو نوع من الأطعمة أو المشروبات الذي يحصل عليه بشكل يومي أو بكميات كبيرة، حيث أن أساس النظام الغذائي الصحي هو الموازنة بين تنوع واسع من المواد الغذائية دون إسراف.

ومن الجدير بالذكر أن البعض يقوم بتناول أطعمة معينة في معظم الأيام باعتبارها أطعمة صحية، دون علم منهم بأنها قد تكون هي نفس الأطعمة الضارة بالصحة.

ولم يتم تحديد الأطعمة التي تؤثر على حالات مزاجية معينة بشكل محدد على أساس علمي، إلا أن العديدين قد وجدوا ارتباطا بين تناول أو عدم تناول أطعمة معينة وبين مشاعرهم.

نصائح

## فاكهة الكاكا.. كنز من الفيتامينات والمعادن

بون (ألمانيا) - قال المركز الاتحادي للتغذية إن فاكهة الكاكا تعد كنزا من الفيتامينات؛ حيث أنها تزخر بفيتامين A المهم لصحة العين والبشرة وفيتامين B المهم لصحة الأعصاب والقلب وفيتامين C المهم لجهاز المناعة وفيتامين E المهم لجهاز المناعة أيضا وصحة القلب وفيتامين K المهم لتخثر الدم وصحة العظام.

وأضاف المركز الألماني أن فاكهة الكاكا تعد غنية أيضا بالمعادن مثل البوتاسيوم المهم لصحة القلب والعضلات والمغنيسيوم المهم لصحة العضلات والمنغنيز المضاد للأكسدة والمهم لصحة الغضاريف.

وتمتاز فاكهة الكاكا أيضا باحتوائها على الألياف الغذائية التي تعمل على تنشيط الهضم من ناحية وتساعد على إطالة الشعور بالشبع من ناحية أخرى.

ومع ذلك، تعد فاكهة الكاكا بمثابة "قنبلة" صغيرة من السعرات الحرارية؛ حيث أنها تحتوي على السكر بنسبة 15 في المئة تقريبا، وإن كانت تتكون من الماء بنسبة تبلغ نحو 80 في المئة.

فاكهة الكاكا غنية بالعناصر والمواد المضادة للسرطان؛ فهي تحتوي على كمية لا بأس بها من مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على محاربة الشوارد الحرة بشكل أكثر فاعلية وتسهم في حماية الجسم من عدة أمراض.

كما أن احتواء الكاكا على نسب عالية من فيتامين "ج" وفيتامين "أ"، بالإضافة إلى بعض المركّبات الفينولية، أسْهم كثيرًا في محاربة مختلف أنواع السرطانات والأورام الخبيثة.

وتعد الكاكا إحدى الفواكه التي تعزز صحة جهاز المناعة بشكل طبيعي، ويعود ذلك إلى محتواها العالي من فيتامين "ج"، إذ إن حبة واحدة من الكاكا تحتوي على 80 في المئة من الحاجة اليومية إلى هذا الفيتامين.

ويعمل فيتامين "ج" على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء عمومًا، والتي تعد خط الدفاع الرئيسي للجسم في مواجهة الميكروبات والجراثيم والالتهابات والأمراض المعدية المختلفة. وكباقي أنواع الفواكه تعد الكاكا مصدرا ممتازا للألياف الغذائية.