

حبل الاستسلام

وخالته وعمته وجارته طاعة عمياء حيث لا يُسمح لها بإبداء أي شكوى أو تذمر من قول تلك أو فعل فلانة.. حتى إذا كان العمل الرئيس لفالانة في حياتها هو صب الزيت على النار. في مناطق العالم المتفردة هذه، تبقى الزوجة أسيرة أحزانها حتى تعثر على بصيص من نور في طريق أمل متعرج.. حبلٌ إليها في لحظة ما بأنه مستقيم.

نهى الصراف
كاتبة عراقية



في إحدى صفحات الفتاوى الشرعية، حيث تستحدث كل يوم العشرات منها على مواقع الإنترنت والتواصل الاجتماعي.. تسأل سيدة تخفي هويتها بصورة لبحر متلاطم الأمواج، فضيلة شيخ مجهول يخفي هويته بلحية بيضاء لا تسر الناظر:

هل من حق أم الزوج شرعا الدخول فجأة إلى منزلي، لتفتيشه ومراقبة أغراضي الخاصة؟

فيجيبها الشيخ: ربما لا يحق لها ذلك.. لكن من واجبك عليها أن تأخذها بالحسنى وتحملها على أكثر من محمل، فربما كانت ترغب بالاطمئنان على ولدها!

في الواقع، الطرفان مجهولان؛ السيدة والشيخ.. وربما ولده الزوج وصفحة الافتاء والقائمين عليها. لكن المؤكد أنّ واقعة الزيارات المكوكية التي تقوم بها السيدة العجوز لمنزل ولدها حقيقية، بل قد تقع يوميا على أهون الأسباب.. هذا لأن المرأة تريد أن تطمئن على ولدها، بحسب فتوى الشيخ المجهول الذي يريد أن يتحكم في حياة الناس بالريموت كونترول.

ترتكب العديد من الجرائم أو الجُنح الاجتماعية الخفيفة، في معرض المعركة الأزلية الدائرة بين الكنة وأم الزوج.. يتحمل فيها أحد الطرفين أو كلاهما مسؤولية تصعيد الخلافات، حتى وصولها إلى نقطة اللاعودة للعودة هنا تعني انفصال الزوجين

ترتكب العديد من الجرائم أو الجُنح الاجتماعية، في معرض المعركة الأزلية الدائرة بين الكنة وأم الزوج يتحمل فيها أحد الطرفين أو كلاهما مسؤولية تصعيد الخلافات، حتى وصولها إلى نقطة اللاعودة للعودة هنا تعني انفصال الزوجين

لجات السيدة -علاء- إلى الشيخ الدجال الذي يختبئ خلف لوحة مفاتيح، بعد أن سدت دونها كل الطرق وبعد أن ضاقت ذرعا بصولات التفتيش اليومية لأم الزوج.. التي أهدرت كرامتها وداست على خصوصية حياتها بقدميها وما زالت تفعل هذا الأمر الفظيع يوميا. لكنها طرقت الباب الخطأ، وبدلا من محاولة التخلص من حبل التقاليد الذي أطبق على انفاسها وكاد يقتلها.. سلمت رقبته لحبل شرعي يشبه كثيرا حبل المشنقة، وكان إرادتها منومة مغناطيسيا لا تتأرجح إلا بين فكّي حيوان مفترس. استسلمت لقدرها وضعفها.. وبدلا من أن تتور على واقعها، بدأت بالبحث عن مخرجات شرعية لتبرير ساحة خصم عنيد. ربطت في رقبته حبل الاستسلام.. و"الذي يربط في رقبته حبل.. ألف من يسحبه".

جمال

وصفات طبيعية تمنح الشعر الحيوية واللمعان

وأضافت أن لخل التفاح أيضا فائدة كبيرة في التخلص من قشرة الرأس وذلك لاحتوائه على أحماض الفاهايديروكسي التي تقتل الفطريات والجراثيم التي تسبب القشرة في فروة الرأس، وعلى المرأة أن تراعي بعد غسل الشعر بالشامبو والكريم المرطب أن تدليك فروة الرأس بمقدار فنجان شاي من خل التفاح، ويمشط الشعر وبعدها يشطف بالماء الفاتر ومن الممكن تكرار العملية يوميا حتى تزول القشرة تماما. ويحتوي زيت إكليل الجبل العطري على مواد تنشط الدورة الدموية في فروة الرأس وتعمل على تغليف الشعر وحمايته، ويمكن الاستغناء عن الكريم المرطب والاكفاء بهذا الزيت عن طريق وضع خمسين قطرات منه في زجاجة يضاف إليها مقدار فنجان شاي من الماء الدافئ، وبعد غسل الشعر يسكب المزيج وتدلك به فروة الرأس والشعر.

أكدت خبيرة التجميل المصرية فانت رمزي أن هناك طرقا كثيرة للعناية بالشعر ليصبح أكثر حيوية ولمعانا وأكثر غزارة. ونصحت بعد غسل الشعر بالشامبو والكريم المرطب أن يتم شطفه بحوالي 300 مليلتر من البيرة الخالية من الكحول، لأن السكر والخميرة الموجودان في البيرة يمنحان الشعر كل الحيوية واللمعان، وبعد ذلك غسل الشعر جيدا بالماء. وأشارت إلى أن استخدام ملح الطعام الخشن مفيد في إزالة الدهون والأترية من الشعر، فالملح يمتص الزيوت والجراثيم وخلايا الجلد الميتة في فروة الرأس، مع مراعاة وضع مقدار ملعقة ملح طعام خشن تزداد إلى ملعقتين في حالة الشعر الطويل في راحة اليد، ويتم تدليك فروة الرأس والشعر به لمدة ربع ساعة. مع الحرص على إحناء الرأس لتفادي تساقط الملح على الجسم.



من يكسر محرّمات الحديث عن الطمث عند النساء

الدورة الشهرية لا تحد من قدرات معظم النساء والفتيات



الطمث يهدد رفاهية الفتيات

المدرسية الفقيرة والسجون وملاجئ المشردين. ومن جهة أخرى طالب خبراء الأمم المتحدة لحقوق الإنسان المجتمع الدولي في وقت سابق بكسر الحظر والوصم على صحة الحيض، واتخاذ إجراءات ملموسة لضمان تغيير العنقبات التمييزية وحماية صحة النساء والفتيات الحائضات.

وأفاد الخبراء أنّ المعايير الاجتماعية الثقافية الضارة والوصمة والمفاهيم الخاطئة والمحظورات تستمر حول الحيض، مما يؤدي إلى الاستبعاد والتمييز ضد النساء والفتيات. وقالوا إن الحائضات والفتيات يعبرن ملوثات ونجاسة، في بعض البلدان، مشيرين إلى أنه يتم فرض قيود عليهن، مثل حظر لمس الماء أو الطبخ، أو حضور الاحتفالات الدينية والثقافية أو الدخول إلى مواقع دينية أو ثقافية، أو الانخراط في أنشطة مجتمعية.

وفي بعض المجتمعات يتم إقصاء الفتيات الحائضات إلى حظائر خارجية حيث يعانين من البرد والعزلة، وتكررا ما يتعرضن لخطر المرض والإعذاء من الحيوانات. وقال الخبراء "عندما تقتربن الوصمة بالعار الذي تشعر به النساء والفتيات خلال تلك الفترة، فإنهن يشعرن حقا بقلّة قيمتهن".

ولفتوا إلى أن النساء والفتيات يواجهن مشاكل تتعلق بعدم توفر منتجات النظافة الصحية والمرافق الملائمة لهن، واعتبروا أن الافتقار إلى التوافق بين الاحتياجات الصحية المتعلقة بالحيض لدى النساء والفتيات في المؤسسات التعليمية وأماكن العمل له أثره على المدارس والوظائف، وبالتالي السبب النهوض الاقتصادي بالمرأة، مما يقوّض المساواة بين الجنسين. وعلى الرغم من أن بعض البلدان حظرت الممارسات التمييزية المرتبطة بالحيض، ووضعت سياسات تستجيب لاحتياجات النساء والفتيات أثناء الحيض، إلا أن الإشكاليات المتعلقة بحقوق الإنسان المتعلقة بدورة المرأة الشهرية لا تزال متجاهلة إلى حد كبير من قبل صانعي السياسات في جميع أنحاء العالم.

وشدّد الخبراء على ضرورة محاربة الأساطير والمعلومات الخاطئة حول الدورة الشهرية، من خلال معلومات شاملة ودقيقة ويمكن الوصول إليها لتحسين المعرفة، كما دعوا الدول إلى اتخاذ تدابير تحويلية بالتعاون مع كيانات الأمم المتحدة ومنظمات المجتمع المدني والمنظمات النسائية وقطاع التعليم والأعمال.

تقدمهن في العمر. والكثير من الفتيات لا يعلمن شيئا عن الدورة الشهرية إلا عندما يصلن إلى سن البلوغ، وهو ما يمكن أن يكون تجربة مخيفة ومربكة. والفتيات وتعرضهن للعنف وسوء المعاملة، ففي أنحاء كثيرة من العالم، يعتبر حدوث الحيض لأول مرة، مؤشرا لاستعداد الفتيات للزواج أو النشاط الجنسي. مما يجعل الفتيات عرضة لمجموعة من الانتهاكات تتضمن: زواج الأطفال، والعنف الجنسي أو الإكراه على النشاط الجنسي، والحمل المبكر. ونبّه المخصون إلى أنه في حين يعدّ الحيض أحد مؤشرات الخصوصية البيولوجية، فإنه لا يعني أن الفتيات قد وصلن إلى مرحلة النضج العقلي أو العاطفي أو النفسي أو البدني. وفي حالات نادرة، يمكن أن يحدث الحيض قبل بلوغ الفتاة سن السابعة أو الثامنة، على سبيل المثال.

التصور بأن الحيض مخجل يسهم في القيود التي تواجهها النساء والفتيات وهو تصور موجود في الكثير من البلدان إن لم يكن في معظمها

وحتى المراهقات الأكبر سناً، قد لا يكن ناضجات بما يكفي لاتخاذ قرارات مستنيرة حول الزواج أو النشاط الجنسي أو الأمومة. كما أن الحمل والولادة المبكرين يمثلان السبب الرئيسي في وفاة الفتيات اليافعات في الفئة العمرية بين 15 و19 عاما. كما أفاد التقرير أنّ الفقر والأزمات الإنسانية يمكن أن يحدّا من قدرة النساء والفتيات على الحصول على لوازم الحيض المناسبة ثقافيا، أو الوصول إلى مرافق النظافة الخاصة والأمنة. ووصف مصطلح "فقر الدورة الشهرية" لنضال العديد من النساء والفتيات ذوات الدخل المنخفض وهنّ يحاولن شراء منتجات الحيض. ويمكن لصعوبة توفير منتجات الحيض أن تقعد الفتيات عن الذهاب إلى المدرسة والعمل مما يؤدي لأثار سلبية دائمة على تعليمهن وفرصهن الاقتصادية.

وبالإضافة إلى ذلك يمكن للنساء والفتيات المستضعفات في المجتمعات الميسورة أن يواجهن صعوبة الوصول إلى مرافق الاستحمام الآمنة ولوازم الحيض، مثل النساء والفتيات في النظم

يحول عدم المساواة بين الجنسين، والفقر المدقع، والأزمات الإنسانية، والتقاليد الضارة العادة الشهرية إلى فترة للحرمان والوصم. وفي مثل هذه الحالات من الهشاشة، يصبح الطمث تهديدا لصحة المرأة ورفاهها، وتتعدد الأسباب التي تجعل من العادة الشهرية قضية من قضايا حقوق الإنسان، بحسب تقرير لصندوق الأمم المتحدة للسكان.

نيويورك - تمثّل المفاهيم الخاطئة وسوء إدارة الدورة الشهرية عائقا أمام قدرة النساء على ممارسة بعض حقوقهن الإنسانية الأساسية، وأمام مساهمتهن في مجتمعاتهن المحلية، حيث أكد تقرير حديث لصندوق الأمم المتحدة للسكان أن الحيض يمكن أن يصب المرأة ويستبعدا من الحياة العامة، منبها إلى أن التصور بأن الحيض قذر أو مخجل يسهم في القيود التي تواجهها النساء والفتيات أثناء الزيف المهبل، وهو تصور موجود في الكثير من البلدان، إن لم يكن في معظمها.

وأشار إلى أن المرأة، يمكن أن تقضي 3 إلى 8 سنوات على مدار عمرها في الحيض، كما نبّه إلى وجود بعض القيود الثقافية على المرأة خلال هذه الفترة، مثل حظر تناول بعض الأطعمة، أو المنع من دخول الأماكن الدينية، أو اشتراط أن تعزل النساء والفتيات أنفسهن.

وأوضح التقرير أن هناك بعض القيود مفروضة ذاتيا؛ فقد تخشى النساء أو الفتيات المشاركة في أنشطة مثل الأنشطة المدرسية أو الألعاب الرياضية أو التجمعات الاجتماعية. ويمكن لهذه الممارسات، مجتمعة أن تعزّز فكرة عدم أحقية النساء في التواجد والتمتع بالمساحات العامة بشكل مساو للرجال، وأنهن أقل قدرة على المشاركة في الحياة العامة.

وأكد الخبراء أن وصمة الحيض تجعل النساء والفتيات عرضة لأمور مثل التمييز وما يعرف بفقر الدورة الشهرية. كما تؤثر تلك الوصمة سلبا على النساء والفتيات ممن ينتمين إلى مجموعات هشة بالفعل. فالمصابت بفيروس نقص المناعة البشرية، على سبيل المثال، قد يواجهن الوصم الاجتماعي في سعيهن للوصول للمرافق الصحية، ولوازم الحيض، والرعاية الصحية.

ومن جهة أخرى بيّن خبراء الأمم المتحدة لحقوق الإنسان أن وصمة العار والخجل التي تولدها الصور النمطية حول الحيض لها تأثيرات شديدة على جميع جوانب حقوق الإنسان الخاصة بالنساء والفتيات، بما في ذلك حقوقهن الإنسانية في المساواة والصحة والسكن والماء والصرف الصحي والتعليم والعمل وحرية الدين والمعتقد والشعور بالأمان وظروف العمل الصحية

والمشاركة في الحياة الثقافية والحياة العامة دون تمييز.

وقال صندوق الأمم المتحدة للسكان إن الدورة الشهرية يمكن أن تحد من فرص المرأة نظرا إلى وجود مفهوم خاطئ شائع يتمثل في أن قدرات النساء والفتيات، سواء الجسدية أو العاطفية، تضعف بسبب الدورة الشهرية.

ويمكن لهذه الأفكار أن تخلق حواجز أمام الفرص المتاحة للنساء والفتيات، مما يعزز عدم المساواة بين الجنسين. وعلى سبيل المثال، اعتقد أطباء القرن التاسع عشر أن الدورة الشهرية "تجعل من المشكوك فيه للغاية إلى أي مدى يمكن اعتبار النساء كائنات مسؤولة". ولا تزال هناك أفكار مماثلة اليوم. فقد تواجه النساء تعليقات مهينة حول الحيض الذي يؤثر على حالتهن الجسدية أو العاطفية. وقد يتم استبعادهن من بعض الأدوار أو المناصب القيادية بسبب تلك الأفكار.

وفي الحقيقة، فإن الحيض لا يحد من قدرات معظم النساء والفتيات، بأي شكل من الأشكال. وقال التقرير إن الحيض يمكن أن يؤدي إلى مشااكل صحية ويؤدي إلى ضغط نفسي، وكثيرا ما يتم تجاهل القضايا الصحية الخاصة بأجساد النساء والفتيات من قبل صناع القرار، وصانعي السياسات، والمرتبين، وحتى المؤسسات الطبية، بما لا يقتصر على الحيض، بل يشمل أيضا قضايا الحمل والولادة وتغيرت ما بعد الولادة وانقطاع الطمث.

وأفاد بأن النساء والفتيات اللاتي يعشن في فقر مدقع وفي أزمات إنسانية هن الأكثر عرضة لمواجهة هذه التحديات، ففي أحد مجتمعات اللاجئين السوريين على سبيل المثال، أفاد العاملون الصحيون بأنهم يرون مستويات عالية من الالتهابات المهبليّة، وربما كان ذلك نتيجة لسوء النظافة أثناء الحيض. غير أنه لا توجد أدلة قوية على مخاطر هذه الإصابات وانتشارها، بحسب صندوق الأمم المتحدة للسكان.

ويمكن أن يؤدي الصمت حول الحيض إلى الجهل والإهمال، بما في ذلك الصمت على مستوى السياسات، ونتيجة لذلك، كثيرا ما تجهل النساء والفتيات الكثير عن التغييرات التي يتعرضن لها مع