

نظام الكفالة في مصر يوفر للأيتام عيشا كريما

مشاركة قصص عن الكفالة على وسائل التواصل الاجتماعي تزيل الغموض عن هذه الممارسة



الكفالة تخلص الأطفال الذين تم التخلي عنهم من الوصم

الشعور بأن الأيتام بحاجة إلى أكثر من الممتلكات المادية والتعليم، فقد كانوا بحاجة إلى عائلة. عندما بلغت 40 سنة، قررت بأن الوقت قد حان، على الرغم من المصاعب بالفتاة ويعارض فكرة الأم العزباء. لكن نظرت إلى صورة غالية، وشعرت بأن عيني الطفلة تخترقان روحها. لم يكن الأمر سهلا دائما، حيث يرفض والد الحبال أن تكون له علاقة بالفتاة ويعارض فكرة الأم العزباء. وقالت الحبال تشجع الآخرين على اختيار برنامج كفالة، وهي مسرورة لأن صديقة صديقتها طلبت نصحتها ونالت الموافقة عليها لتصبح وصية. وقالت الحبال "أريد أن يقوم أكبر عدد ممكن من الناس بهذه الخطوة. أريد أن يجد كل طفل بيتا".

من محاولات التلقيح الصناعي الفاشلة. وأشارت مكي إلى أن الذين يرغبون في الحصول على كفالة يواجهون في الكثير من الأحيان مقاومة من عائلاتهم، الذين يعتبرون ذلك "من المحرمات" وينصحونهم بالصلاة إلى الله من أجل حمل طبيعي. ويمكن هدفها في تغيير هذه العقلية. وقد تلقت عددا من الرسائل من النساء المصريات اللاتي الهمهن السير على خطاهما، بما في ذلك الحبال، التي وجدت "سريان حياة" في قصة مكي. كانت الحبال تساعد بالفعل الفتيات في دار للأيتام من خلال توفير الملابس والكتب وأخذهن في نزهات. قامت برعاية إحداهن ماليا، وتقربت من الآخرين. لكنها لم تستطع التخلص من

دون غطاء الرأس أصام الذكور من غير الأقارب. ويقول خليل إن العديد من أمهات الكفالة يخترن الرضاعة الطبيعية، وفي بعض الأحيان يحرضن على الرضاعة، فهي تشكل رابطة عائلية معترفا بها إسلاميا لو تمت خمس مرات لرضيع دون الثانية من العمر. وشدد على أن ذلك لا ينبغي أن يثني العائلات عن استقبال الأطفال الأكبر من عامين طالما أنهم يلزمون بقواعد الآداب، خاصة بعد سن البلوغ. وتتمنى رشا مكي وهي مصرية أميركية تعيش في سان فرانسيسكو، لو كانت على دراية بالكفالة قبل فترة طويلة من استقبالها لطفلةا البالغ من العمر الآن 6 سنوات. فقد كان من الممكن أن تقيها من سنوات من الآلام وسلسلة

ويشجع الإسلام على رعاية الأيتام، وكثيرا ما يستشهد رجال الدين المؤيدين لهذا الجهد بمقولة النبي محمد، التي تعد بالجنة أولئك الذين يقدمون الكفالة للأيتام. وقال الشيخ حسن خليل عضو في اللجنة المصرية العليا للأسر البديلة "يحتاج هؤلاء الأطفال الذين يعيشون في مرافق إلى رعاية، سواء كانت مالية أو من خلال استضافتهم وتوفير منزل ملائم لهم ورعاية تعليمهم واحتياجاتهم المالية وتربيتهم". وأضاف "بهذه الطريقة يمكن للمرء أن يقوم بعمل عظيم أمام الله وللوطن". وتثير الكفالة تساؤلات حول مراعاة أحكام الشريعة التي تحكم اختلاط الذكور والإناث من غير الأقارب بعد سن البلوغ، وعن ظهور المحجبات

يعوض نظام الكفالة في مصر التبني الذي يحرمه الإسلام. ويعد نظام الكفالة نظام رعاية بديلا يمكن للمتبنين بموجبه أن يصبحوا أوصياء على الأطفال الأيتام. ويعاني بعض الأطفال الذين يُفترض أنهم ولدوا خارج إطار الزواج أو تم التخلي عنهم من وصمة عار من صعوبات كثيرة، ويساعد نظام الكفالة على تجنبهم هذه الوصمة ويضمن لهم عيشا كريما داخل العائلات التي تتولى كفالتهم.

القاهرة - حملت باسمية الحبال منذ فترة طويلة بأن تنجب طفلة وخططت لتسميتها غالية، لكنها لم تتزوج قط. وهي اليوم في سن الأربعين، وعمرت أخيرا في دار للأيتام المصرية على غالية، وهي طفلة رضية ذات عيون بنية كبيرة نامت بين ذراعيها على الفور. وقالت الحبال "الله خلقها لي".

ويبقى التبني بالمعنى الدقيق للكلمة، مع حصول الأطفال على جميع الحقوق القانونية التي يتمتع بها الأطفال البيولوجيون، غير مسموح به في الإسلام. بدلا من ذلك، يعتمد نظام الكفالة، وهو نظام رعاية بديل يمكن للمتبنين بموجبه أن يصبحوا أوصياء على الأطفال الأيتام.

أحد التحديات في الترويج

للكفالة، هو أن البعض يخلط بينها وبين التبني وينبذها على أنها حرام

وتاريخيا، لم يكن المجتمع المصري يشجع الذين يباخون الأيتام إلى منازلهم وعائلاتهم، ما يجعل بعض الأطفال الذين يُفترض أنهم ولدوا خارج إطار الزواج أو تم التخلي عنهم يعاونون. أما اليوم، تحاول الحبال وآخرون تغيير ذلك الاعتقاد من خلال مشاركة قصص عن الكفالة على وسائل التواصل الاجتماعي، وإزالة الغموض عن هذه الممارسة وتحدي مثل هذه الممارسات المجتمعية. ومنذ أن تكفلت برعاية غالية، شاركت الحبال مقتطفات من حياتها على صفحتها على فيسبوك: الفتاة تضحك بينما تغني لها، رحلات إلى الطبيعة، ملابس متطابقة... وانتشر أدها على نطاق واسع، كما قالت في وسائل الإعلام المصرية.

العلاج بالتنفس يساعد على الاسترخاء والنوم الهانئ

المشكلات والتخفيف من حدة بعض الآلام والشكاوى الأخرى. وأوضحت أنيشين إينين من الرابطة الألمانية للعلاج بالتنفس قائلة "من خلال العلاج بالتنفس يتعلم المريض بعض التعليمات، التي تساعد على تعزيز التدفق السلس للهواء إلى داخل الجسم أو توسيع مساحات التنفس في الجسم".

ويختلف العلاج بالتنفس من حالة إلى أخرى، فعلى سبيل المثال يتعلم مرضى الانسداد الرئوي المزمن كيفية تقوية عضلاتهم التنفسية، بالإضافة إلى التدريب على وضعيات الجسم المختلفة، كما هو متبع مع الأنواع الأخرى من العلاج بالتنفس.

وتساعد بعض تمارين التنفس على التمتع بنوم هانئ، مثل أن يتم مد الرجل لأعلى طول الفترة اللازمة لأخذ الشهيق،

برلين - يؤكد خبراء العلاج بالتنفس على مدى فائدته في التمتع بنوم أفضل، ويشيرون إلى أن التنفس الواعي يساعد على التخلص من كل العوامل المزعجة، ويحول دون مواصلة التفكير في المشكلات التي يعيشها الشخص خلال اليوم أو في المهام التي تنتظره في اليوم الموالي، كما يساعد التنفس على جلب الاسترخاء والراحة للذهن والجسم.

ولا يمكن للمرء أن يعيش دون تنفس، حيث يقوم بالشهيق والزفير بشكل لاإرادي، وتظهر المشكلات التنفسية عندما لا يتدفق الهواء بشكل طبيعي إلى الجسم، عند الإصابة بأمراض الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن، حيث يحدث التهاب في الشعب الهوائية وتضيق باستمرار، وهنا يمكن اللجوء للعلاج بالتنفس للتخلص من هذه

ويقدم بعض المعالجين تديكا للتنفس، بحيث يمكن إزالة التصلب في الأنسجة الضامة مع التأثير على عملية التنفس بشكل أكثر تحديدا.

بعض تمارين التنفس مثل مد الرجل للأعلى أثناء الشهيق وإرجاعها ببطء أثناء الزفير تساعد على التمتع بنوم هانئ

ومن جانبها أضاف راينر شتانجه، طبيب الباطنة والمعالج الطبيعي الألماني، قائلا "يمكن للعلاج بالتنفس أن يحسن من حالة العافية لدى الكثير من المرضى ويخفف من حدة أعراض معينة".

ونظرا لأن الضلوع والفقرات الصدرية تصبح أكثر مرونة من خلال تمارين التنفس، بالإضافة إلى تمدد الحجاب الحاجز، فقد يعمل ذلك على تهدئة الآلام المزمنة.

ويشرح شتانجه أحد تمارين التنفس الشائعة، حيث يتعين على المرء الجلوس في وضع مستقيم ووضع إحدى اليدين على المعدة، بينما يتم وضع اليد الأخرى على الصدر، ثم الاستنشاق بعمق عن طريق الأنف، والقيام بالعد ببطء إلى رقم خمسة دون صوت، في تلك الأثناء يجب أن تنقوس البطن إلى الأمام، ولا يجوز تحريك الصدر قدر المستطاع، وبعد ذلك يتم إخراج الزفير من الفم خمس مرات متتالية، ويتم تكرار هذا التمرين خمس مرات.

وأثناء الزفير يتم إرجاع الرجل مرة أخرى ببطء إلى الوضع الأصلي. ومن الأمور المهمة أثناء أداء هذا التمرين أن يكون الكعب ملاسًا لمرتبة السرير دائما، ويمكن للمرء تكرار هذا التمرين لخمس أو عشر مرات بالإيقاع الذي يرغبه.

وأكد الطبيب الألماني على ضرورة التحلي بالصبر عند الرغبة في تحسين مستوى الصحة والعافية أو التخفيف من حدة الأعراض والشكاوى من خلال تمارين التنفس. وتشاطره الخبيرة أنيشين إينين الرأي قائلة "من الأفضل استعمال إجراءات العلاج بالتنفس بصورة منتظمة وعلى فترات زمنية طويلة".

وتعد وضعية "مقعد المدرب" إحدى هذه الوضعيات أثناء العلاج بالتنفس، حيث يجلس المرء على النصف الأمامي من المقعد، ويستند برفقيه على الفخذين أو الطاولة، وبينما يكون الظهر في وضع مستقيم يميل برأسه إلى الأمام قليلا، ويتم الاحتفاظ بهذه الوضعية بشكل مريح، وتساهم هذه الوضعية في تسهيل عملية التنفس على المرضى.

ويمكن أن يأخذ العلاج بالتنفس نهجا مختلفا، وأضافت أنيشين إينين قائلة "يمكن أن ترتبط أنماط التنفس هنا بالخوف وحالات التوتر والضغط أو الاضطرابات".



التنفس يساعد على التخلص من الضغوط

جمال

حلاقة الذقن على معدة فارغة تمنح الرجل بشرة ناعمة

الطريقة الأنسب للبشرة الحساسة، نظرا لأنها لا تتسبب في تهيج البشرة. ويُراعى عدم الاستحمام قبل الحلاقة الجافة، نظرا لأن بخار الماء قد يتسبب في تهيج البشرة والذقن، وبالتالي يتعدى على ماكينة الحلاقة الكهربائية حلاقة الشعر جيدا.

أما الحلاقة الرطبة فتعد الطريقة الأنسب للبشرة المليئة بالشوائب، حيث إنها تتسبب على إزالة القشور الميتة، التي تتجمع في انسداد المسام وتمهد الطريق لظهور الشوائب.

بدورها أوضحت أستاذة الأمراض الجلدية الألمانية انغريد مول أن تحفيز كثافة شعر الذقن بالحلاقة، عملا بالاعتقاد السائد بأن الحلاقة تجعل شعر الوجه أكثر كثافة، اعتقاد خاطئ، مشيرة إلى أن عدد بصيات الشعر محدد لكل شخص وهو لا يزال في رحم أمه.

فرانكفورت - يشعر معظم الرجال بأن حلاقة الوجه تمثل جزءا من هويتهم وشخصيتهم، وأن الحفاظ على الطول المثالي والمظهر الأجمل للذقن يسمح لهم بالتعبير عن أنفسهم بشكل أفضل، ولذلك فإن هناك مجموعة من العوامل الأساسية يجب أخذها في الاعتبار قبل حلاقة أو تهذيب الذقن.

وأوصت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر الرجل بحلاقة الذقن في الصباح وعلى معدة فارغة، معللة ذلك بأن البشرة تكون في الصباح أكثر مرونة عن بقية أوقات اليوم.

كما أن هضم وجبة الإفطار يؤدي إلى ارتفاع معدل ضربات القلب، ومن ثم زيادة معدل سريان الدم، ما يرفع خطر إصابة البشرة بجروح أثناء الحلاقة. وأضافت هوبر أن الحلاقة الجافة بواسطة ماكينة الحلاقة الكهربائية تعد

