

وعي القاصرات يجنبهن مخاطر الزواج المبكر

إشراك الفتيات المصريات في التصدي لظاهرة الزواج المبكر ضرورة حتمية



ساهمت المتغيرات التي طرأت على الأجيال الجديدة في مصر في أن يكون للفتاة القاصر دور في منع زواجها في سن مبكرة. وصارت الفتيات يملكن قدرا من الشجاعة يمكنهن من الاحتجاج على الضغوط العائلية التي تجعلهن أسيرات أشخاص لم يخترنهم عندما تزوجن في سن صغيرة. ويرى الخبراء أن إشراك الفتيات في الحرب ضد ظاهرة الزواج المبكر، بات ضرورة حتمية أمام ترمد الأسر على القوانين.

أميرة فكري
كاتبة مصرية

عكست واقعة بلاغ ست فتيات قاصرات في محافظة سوهاج بجنوب مصر عن أبائهن قبل تزويجهن عنوة في سن صغيرة وتدخل السلطات لوقف الزواج، أن عملية مواجهة المخاطر والقاصرات تبدأ من وعيتهن بالمخاطر وكيفية التصرف حال تعرضهن لضغوط أسرية لإجبارهن على الارتباط الرسمي مهما كانت دوافع العائلة.

لجات الفتيات إلى إبلاغ مؤسسات اجتماعية يرتبط عملها بالمجلس القومي للطفولة والأمومة عن اقتراب موعد زواجهن وأنهن لم يستطعن إقناع أبائهن بالرفض، وطالبن بالتدخل للقائدين واستكمال مراحل التعليم وتحقيق أحلامهن في الالتحاق بالجامعة، وبالفعل جرى وقف إنتمام الزواج في اللحظات الأخيرة.

الفتاة التي كانت تعتقد أن تمردا على قرار زواجها سيؤديها إلى وصمها بالعار صارت تحتج ضد الضغوط العائلية

مجتمع صعيدي (جنوب مصر) معروف عنه التزام أفراده بالعادات والتقاليد والأعراف، ويصعب كسرهما أو تجاوزها والتمرد عليها، خاصة من جانب المرأة، ما يعني أن هناك متغيرات طرأت على الأجيال الجديدة تحتم على الحكومة استثمارها.

الفتاة التي كانت تعتقد أن تمردا على قرار زواجها وهي قاصر سيؤديها إلى وصمها بالعار وتكمل باقي حياتها في حريم عائلي، صارت تمتلك قدرا من الشجاعة والاحتجاج ضد الضغوط العائلية التي تدفعها لارتكاب فعل قد يؤديها بدنيا ويقضي على مستقبلها، وربما يجعلها أسيرة لشخص لم تختره عندما تزوج في سن صغيرة.

أكد أحمد مصيلحي رئيس شبكة الدفاع عن أطفال مصر، أن نشر ثقافة الاستغاثة عند الفتيات ضد أي تصرف ينتهك البراءة أهم من القوانين التي تعاقب الجناة، ولا يمكن مواجهة أزمة مثل زواج القاصرات بتشريعات تحاسب على الفعل دون وجود غطاء توعوي يمنع وقوع الفعل نفسه ووضع حلول استباقية توقف حدوث الزواج.

وقال في تصريح لـ "العرب"، إن السفارة الإيطالية عندما قامت قبل خمس سنوات بتنظيم حملة مبكرة لتوعية الصغيرات بمخاطر الزواج المبكر بمحافظة الفيوم، في جنوب غرب القاهرة، وصلت نسبة البلاغات لرقم فلكية من فتيات تستغثن من اقتراب زواجهن مبكرا وتدخلت الجهات المختصة في الوقت المناسب.

وأضاف "مطلوب تعريف كل طفلة بان جسدها ملكها، وعليها مقاومة الجميع للحفاظ عليه وعدم المتاجرة به أو انتهاكه.. هذه الثقافة غير موجودة،

وصار على الحكومة المصرية الاقتناع بأن المورثات تقتل القوانين، والحل الأمثل أن تكتسب الفتيات الوعي بشأن الزواج بعيدا عن أسرهن من خلال تعامل المؤسسات مع النماء الطفولي كحق أصيل من حقوق الأطفال".

معضلة استراتيجية الحكومة في مواجهة زواج القاصرات أنها أغفلت مخاطبة الضحية نفسها وتجاهلت توعيتها بطريقة تجعلها أكثر معرفة ووعيا في حال تعرضت لضغوط أسرية من أي نوع إجبارها على الزواج قبل بلوغ السن القانونية واكتفت بتوجيه حديثها وعقوباتها لناحية الإباء أنفسهم على أمل ترغيبهم وترهيبهم.

يعزز هذا الطرح أن الأمومة المبكرة منتشرة على نطاق واسع في المناطق الريفية والشعبية، وأغلب أرباب الأسر بهذه الأماكن أميون، ولا يستطيعون استيعاب خطاب التوعية الموجه إليهم ولا يعيرونه الاهتمام الكافي، حتى أنهم لا يتأثرون ولا يرتدعون بمسألة وجود عقوبات بالجس، وربما لا يعرفون شيئا عنها.

وإذا شملت العقوبات المادونيين الشرعيين الذين يقومون بتزوير أعمار الفتيات، فمحاسبتهم تظل مرهونة بإشياء سريعة الزبحة من جانب عائلتي الشاب والفتاة، وفي الغالب لا يحدث ذلك، وأي عقوبات مهما بلغت صرامتها لن تقود إلى نتائج إيجابية، طالما أن الحلول تجاهلت الاهتمام بالقاصرات أنفسهن.

أوضحت عبير سليمان الناشطة في قضايا المرأة، أن إشراك الفتيات في الحرب ضد ظاهرة الزواج المبكر، ضرورة حتمية أمام ترمد الأسر على القوانين، ومن المهم تنقيف

الصغيرات بالتبعات السلبية لهذا القرار على الأصدمة الصحية والنفسية والاجتماعية، ليكن فاعلات وحافظات ضد تكرار هذه التصرفات.

وأشارت لـ "العرب"، إلى أنه لم تعد هناك رفاهة الوقت لعدم إدراج مخاطر الأمومة المبكرة في المناهج الدراسية، بحيث تقوم المؤسسات التعليمية بالتوعية والتثقيف، وتصبح كل صغيرة مؤهلة للدفاع عن حقوقها وتعريفها بكيفية التصرف في مثل هذه الحالات، حتى تتحرك بناء على فهم وتعالج الأزمة بحكمة.



أحمد مصيلحي
نشر ثقافة الاستغاثة عند الفتيات أهم من معاقبة الجناة

يضاف إلى ذلك زيادة إنتاج أعمال فنية، درامية وسينمائية، تناقش قضية زواج القاصرات بشكل متعمق، على أن تكون موجهة بشكل أكبر إلى الفتيات، ليكن أكثر إدراكا بكل أبعاد المشكلة مع منحهن الحلول الواقعية اللازمة والقابلة للتطبيق للهرب من قيود الأسرة دون تعريض حياتهن للخطر أو تهديد مستقبلهن.

لا يتطلب الأمر سوى تعريف الفتاة بطرق التواصل مع الجهات والمؤسسات التي يتيح لها القانون التدخل لإيقاف ضحية الزواج المبكر، مثل إجراء مكالمة هاتفية أو إرسال استغاثة عبر رسالة نصية، أو من خلال صفحات التواصل الاجتماعي، لكن هذا التصرف يتطلب معرفة وشجاعة استثنائية من الفتاة نفسها.

الوعي بضرورة الحد من زواج القاصرات يبدأ من داخل الأسرة

ولفتت سليمان إلى أن أي صغيرة تتعرض لمشاكل بسبب الزواج المبكر لن تكون لديها شجاعة المواجهة إلا مع توافر قدر كبير من الإيمان للتصرف بشكل ذاتي وبناء على ثقافة تامة بانها تتحرك في الاتجاه الصحيح، ولا تشعر بخوف أو استسلام للأمر الواقع، طالما أنها مؤمنة بالقضية التي تدافع عنها.

وتعارض بعض الأصوات التركيز على الضحية نفسها بدعوى أن سننها ما يزال صغيرا ولن تستوعب الخطاب الموجه لها، وعلى الطرف الآخر يرى مؤيدون أن تمرد صغيرات بصعيد مصر، أعمارهن بين 13 و14 سنة، على أسرهن، يعني أن الأجيال الجديدة صارت متفتحة أكثر من أي وقت، بحكم التغيرات التي طرأت على المجتمع والتطورات التكنولوجية وارتفاع منسوب التمرد على التقاليد البالية.

لا يعني استهداف الصغيرات بالتوعية أن يتم تجاهل الأسرة، بل من الضروري السير في مسارين متوازيين، بأن يكون هناك خطاب للقاصرات وآخر للآباء والأمهات، بعيدا عن اختصار المواجهة بالفتاوى الدينية والعقوبات القانونية، لأن التحرك على الأرض من خلال التوعية الميدانية السبيل الأمثل لتحقيق نتائج إيجابية.

يظل التحدي الأكبر أن شريحة ليست بالقليلة من القاصرات ينهجن بفستان الزفاف ولديهن شغف بلوغ ليلة العرس، ولا ينظرن لتبعات الخطوة، وكل ما يشغلن أن يتزوجن في سن صغيرة مع أن هناك فتيات منقدمات بالمرم لم ينجن في الخطوة، وترتبط هذه المفاهيم المغلوطة بخواء أفكار المراهقات بطبيعة الزواج ومسؤولياته.

جمال

هكذا تحافظين على جمال شعرك خلال الحمل

قالت بوابة الجمال "هاوت.دي" إن فترتي الحمل والرضاعة تتسببان في الإضرار بالشعر والأظافر لدى الكثير من النساء.

وأوضحت البوابة الألمانية أن السبب في ذلك يرجع إلى أنه يتم استنفاد محتوى العناصر الغذائية بجسم المرأة خلال هاتين الفترتين؛ لذا يحاول الجسم ترشيده إمداد الأجزاء غير المهمة للحياة كالشعر والأظافر بالعناصر الغذائية، ما يؤدي إلى إضعافهما.

ويمكن للمرأة تجاوز فترتي الحمل والولادة بأمان دون الإضرار بشعرها وأظافرها من خلال اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين B7 المعروف أيضا باسم (البيوتين)؛ حيث يعزز هذا الفيتامين بناء مادة الكيراتين بالجسم، التي تعد المكون الأساسي للشعر والأظافر.

وتتمثل المصادر الغذائية لفيتامين B7 في كبد الحيوانات وصفار البيض ودقيق الشوفان والمكسرات وفول الصويا والبطر.

وشددت البوابة على ضرورة أن تعتني المرأة بشعرها وأظافرها بشكل خاص خلال فترتي الحمل والرضاعة، مؤكدة أنه من الأفضل الاستغناء عن استخدام مشابك الشعر الحادة وتسريحات الضفيرة المشدودة، كما ينبغي الابتعاد عن استخدام صبغات الشعر الكيميائية أو مستحضرات تجميل الشعر خلال هذه الفترات.

وبالنسبة إلى الأظافر، فإن الأظافر القصيرة، التي يتم تهذيبها بالمبرد تتناسب جيدا مع المرأة الحامل والمرضعة، ليس فقط لأنها لا تؤذي الطفل، ولكن أيضا لصعوبة كسرها.

وإذا أرادت المرأة استخدام طلاء أظافر، فينبغي عليها استخدام أنواع الطلاء المحتوية على مادة الكيراتين، التي تسهم في استئثار الأظافر الهشة، بينما لا يجوز استخدام مزيل طلاء الأظافر المحتوي على مادة الكحول أو مادة الأسيتون؛ لأنها تسلبان الدهون من الأظافر، ما يؤدي إلى إضعافها. كما يؤدي طلاء الأظافر لحدوث مشاكل في الهرمونات؛ وذلك لاحتواء بعض مستحضراته على مادة كيميائية تتسبب في حدوث أمراض الحساسية.



نصائح الخيار.. مفتاح الرشاقة

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن الخيار يتمتع بفوائد صحية جمّة، حيث إنه مُدّ لبسول بفضل محتواه العالي من الماء والذي يبلغ 98 في المئة.

كما يحتوي الخيار على الكبريت، الذي يساعد الكلى على التخلص من حمض اليوريك.

وبفضل محتوى الماء العالي يعد الخيار أيضا بمثابة مفتاح الرشاقة؛ حيث يحتوي 100 غرام منه على 10 سعرات حرارية فقط.

وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر الخيار كنزاً من المعادن والفيتامينات؛ حيث إنه يزخر باليوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد وبيروفيتامين A وفيتامين B وفيتامين C.

وللاستفادة من هذه المزايا، ننصح الجمعية بتناول الخيار دون تقشير؛ حيث توجد معظم العناصر الغذائية المهمة في القشرة.



التعرض لأشعة الشمس يقي من إجهاد الربيع

الوقت، وهو ما يضمن النوم بشكل مريح في الليل. وتساعد التمارين والمشي في ضوء الشمس على تحفيز التوازن الهرموني للجسم، مع الاهتمام بنظام غذائي متوازن يعتمد على الخضروات والفواكه واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الحبوب الكاملة والبقوليات.

وفقا للدكتورة روزا م. أورتيجا، أستاذة قسم التغذية بكلية الصيدلة في جامعة كومبلوتنسي بمدريد، يمكن أن يترافق إرهاق الربيع أيضا مع أعراض أخرى، مثل الأمراض، كالصداع والشعور بالضيق العام والتهيج وصعوبة التركيز واضطرابات الذاكرة والنوم وظهور تقرحات على الشفاه والام في العضلات وتساقط أكبر للشعر وفقدان الشهية.

ويرى المتخصصون أن هذا الاضطراب مرتبط، على ما يبدو، بالتغيرات التي تطرأ على الجهاز العصبي والتي تحدث مع وصول الطقس الجيد وحساسية الربيع.

بحالة مزاجية جيدة، ويتم إنتاجه تحت تأثير الضوء فإن الجسم لابد أن يتعرض للضوء الطبيعي لزيادة إنتاجه من هذا الهرمون، ومع زيادة السيروتونين، يتم تقليل إنتاج الميلاتونين في نفس



ارتفاع درجة الحرارة يؤثر على الإيقاع البيولوجي للفرد

حتى لا تظهر الأعراض المرضية مثل الدوار أو مشاكل الدورة الدموية أو التعب.

يعتبر هرمون السيروتونين هو المسؤول عن تنشيط الجسم والشعور

بإحدى التمارين الرياضية والتعرض لأشعة الشمس واتباع نظام غذائي متوازن.

ويؤدي التناوب المستمر بين الدفء والبرد إلى إجهاد الدورة الدموية خاصة للأشخاص الذين يتأثرون بالطقس بشدة، وذلك بتوسع الأوعية الدموية وانخفاض ضغط الدم.

ونظرا لأنه لا يوجد ما يمكن القيام به حيال الطقس، فإن ما يمكن القيام به هو الاحتفاظ بشكاي الإرهاق في فصل الربيع ضمن حدود محتملة بالتمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي، حتى يتعود الجسم على درجات الحرارة الجديدة، ومن خلال توازن هرمونات الجسم مثل السيروتونين والميلاتونين،