

الكثير من الجريمة والقليل من العقاب: من ينقذ الروسيات من العنف المنزلي

إلغاء تجريم بعض أشكال العنف أوقف متابعة أجهزة الدولة للحياة الأسرية

تتزايد في روسيا مخاوف حقوقية من تنامي العنف الأسري ضد النساء، مع إطالة أمد الحجر المنزلي جراء انتشار فيروس كورونا، وقد تصاعدت حالات العنف المنزلي بما دفع بعض الفنادق لاستقبال النساء والأطفال الذين يعانون من العنف. وقد زاد إلغاء تجريم بعض أشكال العنف المنزلي في العام 2017 من تنامي الظاهرة، حيث أوقف تدخل الدولة في الحياة الأسرية.

تيليسبي - يلزم جميع أفراد الأسرة في روسيا الشقق الصغيرة لفترات طويلة، وتواجه الضحايا صعوبات في التوجه إلى مراكز الشرطة للتقدم بلاغات في حال استجد أمر ما.

وتشير الإحصائيات الرسمية إلى ارتفاع عدد المكالمات الهاتفية على خط عموم روسيا الساخن الخاص بالمرأة بنسبة 24 في المئة، ليبلغ 2537 مكالمات في مارس الماضي في مقابل 2050 في فبراير. وطالبت نائبات روسيات بإدراج الحماية من العنف الأسري في قائمة إجراءات دعم السكان خلال أزمة الوباء العالمي، لتشمل توفير عدد كاف من الملاجئ لضحايا الإجراءات.

وتعاني امرأة واحدة من كل خمس نساء في روسيا من عنف أزواجهن، حيث تقول جماعات حقوقية إن القانون لا يوفر عقوبة تذكر وحماية أكبر.

ورفضت غالينا ممارسة الجنس مع زوجها، فدفعها على باب الحمام وتعرضت للضرب، ثم دفع غرامة صغيرة.

وأكدت أن زوجها حُكم عليه بغرامة قدرها 7 آلاف روبل (92 دولاراً) وتحذير من أنه قد يواجه اتهامات جنائية إذا كرر فعلته في غضون 12 شهراً. ومع نهاية الفترة المحددة، أكدت أن الضرب استؤنف.

وقالت غالينا، التي فضلت عدم الكشف عن اسمها بالكامل، عن أمر المحكمة "أضيت سنة في الركن مع المحامين الذين ذهبوا إلى الشرطة والمؤسسات الأخرى، ولم نزل سوى هذا". وقال محامها إن حالات مماثلة شائعة في روسيا، حيث تلوح الذكورية بشكل كبير.

وتواجه العديد من النساء ضغوطاً اجتماعية لتبدو أنثوية، والعثور على رجل وتربية الأطفال، مع اعتبار الأسرة على رأس أولوياتها. ومع ذلك، فقد قدم حكم محكمة جديد الآن بخصم أمل لمن يردن تغيير هذا الوضع القديم.

وفي الأسبوع الماضي، قضت المحكمة الدستورية الروسية بأن عقوبة العنف المنزلي وحماية الضحايا غير كافية، وأمرت المشرعين بتحديث التشريعات ذات الصلة.

وجاء الحكم في أعقاب استئناف قدمته امرأة تعرضت للضرب على يد شقيقها. وقد أدين عدة مرات ولكنه دفع

وتعتقد أن عقاب زوجها لم يكن كافياً، وتأمل أن تساهم حملة جديدة ضد العنف المنزلي في درء المعتدين الآخرين.

وأكدت أن زوجها حُكم عليه بغرامة قدرها 7 آلاف روبل (92 دولاراً) وتحذير من أنه قد يواجه اتهامات جنائية إذا كرر فعلته في غضون 12 شهراً. ومع نهاية الفترة المحددة، أكدت أن الضرب استؤنف.

وقالت غالينا، التي فضلت عدم الكشف عن اسمها بالكامل، عن أمر المحكمة "أضيت سنة في الركن مع المحامين الذين ذهبوا إلى الشرطة والمؤسسات الأخرى، ولم نزل سوى هذا". وقال محامها إن حالات مماثلة شائعة في روسيا، حيث تلوح الذكورية بشكل كبير.

وتواجه العديد من النساء ضغوطاً اجتماعية لتبدو أنثوية، والعثور على رجل وتربية الأطفال، مع اعتبار الأسرة على رأس أولوياتها. ومع ذلك، فقد قدم حكم محكمة جديد الآن بخصم أمل لمن يردن تغيير هذا الوضع القديم.

وفي الأسبوع الماضي، قضت المحكمة الدستورية الروسية بأن عقوبة العنف المنزلي وحماية الضحايا غير كافية، وأمرت المشرعين بتحديث التشريعات ذات الصلة.

وجاء الحكم في أعقاب استئناف قدمته امرأة تعرضت للضرب على يد شقيقها. وقد أدين عدة مرات ولكنه دفع

غرامات فقط وقدم خدمات مجتمعية بموجب أمر من المحكمة. والغت روسيا تجريم بعض أشكال العنف المنزلي في 2017، حيث قال أنصار الحكم إن هذا سمح للإباء بتأديب أطفالهم ووقف تدخل الدولة في الحياة الأسرية.

ويصنف اليوم، ضرب أحد أفراد الأسرة في روسيا على أنه جريمة ويُعاقب بغرامة. وإذا تكررت الجريمة في غضون عام، فإنها تصبح قضية جنائية. وإذا تكررت مرة ثالثة خلال 12 شهراً، يتم التعامل مع الجاني مرة أخرى بموجب القانون الإداري، وليس كجريمة.

وقالت المحكمة إنه يجب مراجعة القاعدة للتأكد من أن مرتكبي الجرائم سيواجهون عقوبات أشد، وهو أمر يامل النشطاء أنه قد يؤدي إلى تغيير أوسع في النظرة الرسمية.

وقالت تاتيانا بيلوفا المحامية في اتحاد الجمعيات النسائية غير الحكومية "نود أن نصدق أن القرار سيصبح سبباً للمشرع للتفكير في عدم فعالية إلغاء تجريم الضرب ونقص الحماية الكافية للضحايا".

وقالت جانيث أكليجوا من منظمة المساواة الآن لحقوق المرأة، إن الشرطة لم تتدرب على العنف المنزلي جيداً، وإن النساء غالباً ما يُترك لجمع الأدلة بمفردهن ولا توجد آلية لأوامر تقييدية للحفاظ على سلامتهن.

ولعقود من الزمان ركز علماء النفس في المقام الأول على الوظيفة المهمة للعلاقات الوثيقة، ولكن بعد ذلك جاء الإدراك أن الجيران أو النوادل في الكثير من الفرح.



علاقات التعارف العابرة تخفف من الانطواء



الحماية من العنف الأسري باتت ضرورية

وأضافت مؤسسة تومسون رويترز "مجرد معاينة الناس لا يكفي. نحن نفتقر إلى أي نهج مؤسسي منهجي لمنع العنف". وأكدت غالينا أن الشرطة رفضت في البداية شكواها ولم تنظر حتى في الاتهامات بأن زوجها حاول اغتصابها، قائلة إن من واجبها ممارسة الجنس معه.

وقالت السيدة البالغة من العمر 57 عاماً إنه لا يزال يتعين عليها مشاركة منزلها مع زوجها ووالده، لأنها تخشى أن تعني المغادرة خسارة منزل في موسكو.

وأشارت إلى أن هذه المحنة جعلتها تشعر بأن النساء مثلها قد "تخلت عنهن" الدولة. وقالت "أمل حقا أن يشدد المشرعون المسؤولية عن العنف الأسري.. وإن يفعلوا شيئاً ما حتى تعرف النساء أنهن محميات بموجب القانون".

وأضافت أكليجوا أن سلسلة من القضايا البارزة وحملات التوعية في السنوات الأخيرة خلقت خطاباً عاماً حول العنف المنزلي، مما جعل التغيير ممكناً.

ووجد استطلاع أجراه مركز ليفادا في 2020، وهو مركز روسي مستقل لاستطلاعات الرأي، أن اثنين من كل ثلاثة روس يعتقدون أن العنف المنزلي مشكلة خطيرة، ويدعم 80 في المئة فكرة وضع قوانين جديدة.

وتقليل التجمعات، والتحفظ في السياحة والسفر.

وقال فاتح بيديلي الخبير التركي في السياحة الطبية "كلنا شعرنا ولا نزال نقلق متصاعداً بسبب انتشار كورونا، وندرك المخاطر الصحية والنفسية والجسدية التي تؤثر على الصحة، وبات هذا القلق ينتشر طردياً مع انتشار الفيروس في أنحاء العالم".

وأضاف "تأثير الفيروس واضح حول العالم، ألزم الناس منازلهم وأغلق الحدود بين الدول وحتى بين المدن، مما جعل ذلك صعباً على الإنسان الذي يواجه مخاطر أن يملكه الحزن وتنازل منه الكابسة وتتفاقم حالته المزاجية والنفسية".

ونصح بالتواصل المستمر مع المقربين والأصدقاء والأحبة، مشيراً إلى أن الحجر والتباعد الاجتماعي في زمن كورونا لا يعينان قطع الصلة بالناس، لذلك على الجميع التواصل الصوتي والمرئي المباشر والتعبير عن مشاعر الغضب أو الإلام النفسية والتحدث عنها.

وأشارت إلى أن هذه المحنة جعلتها تشعر بأن النساء مثلها قد "تخلت عنهن" الدولة. وقالت "أمل حقا أن يشدد المشرعون المسؤولية عن العنف الأسري.. وإن يفعلوا شيئاً ما حتى تعرف النساء أنهن محميات بموجب القانون".

وأضافت أكليجوا أن سلسلة من القضايا البارزة وحملات التوعية في السنوات الأخيرة خلقت خطاباً عاماً حول العنف المنزلي، مما جعل التغيير ممكناً.

ووجد استطلاع أجراه مركز ليفادا في 2020، وهو مركز روسي مستقل لاستطلاعات الرأي، أن اثنين من كل ثلاثة روس يعتقدون أن العنف المنزلي مشكلة خطيرة، ويدعم 80 في المئة فكرة وضع قوانين جديدة.

وتقليل التجمعات، والتحفظ في السياحة والسفر.

وقال فاتح بيديلي الخبير التركي في السياحة الطبية "كلنا شعرنا ولا نزال نقلق متصاعداً بسبب انتشار كورونا، وندرك المخاطر الصحية والنفسية والجسدية التي تؤثر على الصحة، وبات هذا القلق ينتشر طردياً مع انتشار الفيروس في أنحاء العالم".

وأضاف "تأثير الفيروس واضح حول العالم، ألزم الناس منازلهم وأغلق الحدود بين الدول وحتى بين المدن، مما جعل ذلك صعباً على الإنسان الذي يواجه مخاطر أن يملكه الحزن وتنازل منه الكابسة وتتفاقم حالته المزاجية والنفسية".

ونصح بالتواصل المستمر مع المقربين والأصدقاء والأحبة، مشيراً إلى أن الحجر والتباعد الاجتماعي في زمن كورونا لا يعينان قطع الصلة بالناس، لذلك على الجميع التواصل الصوتي والمرئي المباشر والتعبير عن مشاعر الغضب أو الإلام النفسية والتحدث عنها.

وتقليل التجمعات، والتحفظ في السياحة والسفر.

جمال

روتين العناية بالبشرة في رمضان

دبي - بالرغم من تزايد أعداد الأفراد، الذين يعملون من المنزل الآن، إلا أن هذا لا يعني أن البشرة آمنة من المؤثرات البيئية الضارة. الحقيقة أن البشرة حتى داخل المنزل ما زالت تتعرض للملوثات المختلفة مثل الغبار الدقيق وأبخرة الطهو والضوء الأزرق المنبعث، ليس فقط من الشمس، ولكن من الأجهزة الرقمية مثل الهواتف والأجهزة اللوحية وغيرها.

ومن المعروف أن هذا الضوء يسهم في شيخوخة البشرة وفي مشكلات التصبغ أي عدم توحيد لون البشرة. ومع أسلوب حياتنا الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً ومكثفاً بالأجهزة الرقمية بشتى أنواعها، تبقى البشرة معرضة للضوء الأزرق الصناعي بشكل مفرط تزيد هذه العوامل المؤثرة الحاجة إلى ضرورة حماية البشرة حتى في المنزل والأماكن المغلقة، وهذا ما تقدمه منتجات ذي بودي شوب الفعالة بعنايتها الفائقة بالبشرة.

تحتاج البشرة إلى عناية خاصة في رمضان نظراً لساعات الصيام الطويلة، التي قد تسبب في جفافها بسبب قلة الماء، هذه العناية الإضافية يجب أن تحتوي على المنتجات، التي ترطب البشرة بعمق وتجدها، وهذا ما تقدمه مجموعة قطرات الشباب لبشرتك. تحتوي مركبات المجموعة على قوة خلاصة زهور إيديلويس، وهي زهور تتحمل ظروف الطقس القاسية وتنمو في الأماكن الصخرية المرتفعة في جبال الألب الإيطالية، وتعرف بقدرتها المنظمة على حماية وتجديد نفسها. تحتوي كل منتجات مجموعة قطرات الشباب على خلاصة هذه الزهرة المعجزة لمنح بشرتك الترطيب العميق والانتعاش طوال الليل.

وتتخلص البشرة من الشوائب ويمكن الحصول على بشرة نظيفة ونقية مع سائل التقشير النباتي، الذي يحتوي على 93 في المئة مكونات طبيعية مثل خلايا سيقان زهور إيديلويس الغنية بمضادات الأكسدة وبخصائص الحماية القوية والفعالة.

كما يمنح سيروم الطبيعي بنسبة 99 في المئة، البشرة التوهج والنعومة ويحميها من التلوث ومن الآثار السلبية لعناصر البيئة المحيطة مع استعادة الترطيب والانتعاش اليومي.

ويحمي بخاخ جل الترطيب البشرة من الملوثات المختلفة في الداخل والخارج، وكذلك أيضاً من الآثار السلبية للضوء الأزرق.



نصائح

كيف تكون حمية ديتوكس العصائر فعالة

بون - يمثل ديتوكس العصائر اتجاهاً جديداً في عالم الحميات الغذائية. فما هو وما هي مزاياه وعيوبه؟ وللإجابة عن هذه الأسئلة أوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أنه قبل البدء في هذه الحمية الغذائية بأسبوع تقريباً يتم الإقلاع عن النيكوتين والكافيين مع تناول أطعمة خفيفة.

وبعد ذلك يتم استبدال كل وجبة بعصير خضروات أو فواكه بمقدار 200 إلى 250 مللي لتر، وذلك على مدار 3 إلى 7 أيام. وإلى جانب العصائر يتم فقط تناول الماء والشاي غير المحلى وحساء الخضروات.



الدرشة مع الغرباء تساعد في مواجهة كآبة كورونا

كولشيستر/برلين - أوصت عالمة النفس الاجتماعي الألمانية جيليان إم ساندستروم جميع الناس بالدرشة أكثر مع غرباء.

وقالت عالمة المشورة المشهورة بالبحث في علاقات التعارف العابرة في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية إن الناس يستفيدون بشكل عام عندما يتحدثون إلى الكثير من الناس، بمن في ذلك الأشخاص الذين ليسوا على معرفة جيدة بهم، موضحة أن هذا ينطبق بشكل خاص على فترة كورونا.

وأوضحت ساندستروم أنه نظراً لأن العديد من الأماكن مغلقة خلال الجائحة، كما لم تعد الأماكن التي قد تتيح إجراء محادثات بسيطة متاحة حالياً، يجب الاهتمام بالدرشة عن قصد بالطبع مع ارتداء الكمامات والحفاظ على مسافة متباعدة إن أمكن الأمر.

وتحت شعار "تحدث إلى غرباء" تدعو الباحثة في جامعة إسكس البريطانية إلى بدء درشة قصيرة

ودية مع الناس كل يوم، سواء كانت درشة قصيرة في السوبر ماركت أو في الحافلة، وقالت ساندستروم "هذا يجلب الكثير من الفرح".

ولعقود من الزمان ركز علماء النفس في المقام الأول على الوظيفة المهمة للعلاقات الوثيقة، ولكن بعد ذلك جاء الإدراك أن الجيران أو النوادل في الكثير من الفرح.

وقالت جانيث أكليجوا من منظمة المساواة الآن لحقوق المرأة، إن الشرطة لم تتدرب على العنف المنزلي جيداً، وإن النساء غالباً ما يُترك لجمع الأدلة بمفردهن ولا توجد آلية لأوامر تقييدية للحفاظ على سلامتهن.

علاقات التعارف العابرة تخفف من الانطواء

علاقات التعارف العابرة تخفف من الانطواء



علاقات التعارف العابرة تخفف من الانطواء