

## نصائح

## كيف نتجنب اكتساب الوزن في رمضان

يخشى الكثير من الصائمين، من مخاطر اكتساب الوزن في شهر رمضان المبارك، في حين يرغب البعض بمواصلة حمية غذائية صحية، وهو ما يؤدي بهم للبحث عن نصائح طبية مناسبة يمكن أن تلي رغباتهم. وقال خبراء التغذية إن تغيير النظام الغذائي بالكامل خلال شهر رمضان يمكن أن يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي وتسريع زيادة الوزن. وأضاف أن مواعيد الإفطار الغنية بالمقليات والمكجنات والحلويات وأطباق اللحوم الدهنية قد تسبب مشاكل صحية وتجعّل التحكم في الوزن أمراً صعباً. ويقدم الخبراء النصائح الطبية التالية:

● تناول وجبتين إضافيتين بين الإفطار والسحور، لأن ضيق الوقت بين الإفطار والسحور خلال شهر رمضان يقلل من النظام الغذائي المكون من 3 وجبات رئيسية إلى اثنتين فقط. يؤدي التغيير المفاجئ في التغذية وتباطؤ عملية الأيض مع الجوع لفترات طويلة إلى صعوبة التحكم في الوزن، والإفطار الغني بالمكجنات والمقليات والحلويات والأطباق الرئيسية الثقيلة، يمكن أن يسبب مشاكل مثل الإمساك، لهذا يعد تعديل ترتيب الوجبات في رمضان من أهم النقاط لاتباع نظام غذائي صحي.

● تقليل الحصص في الوجبات وإضافة وجبتين خفيفتين في كل ساعة ونصف بعد الإفطار يساعد على زيادة معدل الأيض. والأبيض هي العملية التي يقوم بها الجسم للحصول على الطاقة أو صنع الطاقة من الغذاء الذي يتناوله.



تشديد العقوبة يجب أن يكون مرفوقاً بالتوعية

## المصريون يشككون في قانون تشديد العقوبة على ختان الإناث

تغليظ العقوبة غير كاف للقضاء على الظاهرة المسيئة للبنات

## الإفراط في استهلاك مواد مفيدة مثل الماء والفيتامينات ضار بالصحة

لندن - يشعر كثيرون بالقلق لأنهم لا يشربون كميات كافية من الماء، أو أنهم لا يمارسون التمارين الرياضية بشكل كاف، أو لا يحصلون على ما يكفي من الفيتامينات، ولكنهم أحياناً يبالغون في كل ما سبق. وفيما يلي يجيب الخبراء عن كيفية معرفة متى يبالغ المرء في تناول أشياء مفيدة.

وأدت فكرة أن الإنسان يحتاج إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً بالكثيرين إلى الاعتقاد أنه لا يمكن تناول ما يكفي منه. ولكن الإفراط في تناول الماء، وهو ما يعرف باسم تسمم الماء، يمكن أن يكون مميتاً، بحسب موقع صحيفة "ميرور" البريطانية.

## الإفراط في شرب الماء يمكن أن يكون مميتاً، كما يمكن أن يؤدي الماء الزائد إلى خفض الشوارد في الدم

وتقول الطبيبة كاري راکستون خبيرة التغذية في جهاز معلومات الصحة والمكملات الغذائية "يجب ألا تتناول النساء الحوامل الكبدية أو مكملات فيتامين ألف حيث إنها يمكن أن تكون مضرّة للجنين. وأي شيء أكثر من 1500 ملليغرام من الغذاء والمكملات كثير للغاية وقد يؤثر على العظام، ما يجعلها أكثر عرضة للكسر في الكبر".

وتضيف "تناول أكثر من ألف مليغرام من فيتامين سي في اليوم يمكن أن يؤدي إلى إسهال وريح، بينما تناول جرعات مرتفعة للغاية من فيتامين د، يمكن أن يسبب القيء، فيما يمكن أن يؤدي تناول المفرط له على المدى البعيد في تراكم الكالسيوم في الجسم (فرط الكالسيوم في الدم). وهذا يمكن أن يضعف العظام ويضر بالكلية والقلب. وتشير الطبيبة إلى أن الحد الأقصى لفيتامين د في اليوم هو 100 ميكروجرام".



ثمانية أكواب من الماء يومياً تعد كافية

في المجتمع، وحتى أن بعض الأطباء والقضاة يعتبرون أن ختان الإناث ليس جريمة".

وتكافح مصر للقضاء على ختان الإناث منذ عام 2008، عندما أصدر البرلمان لأول مرة قانوناً لتجريم ممارستها، يقول الباحثون في مصر إنها تعود إلى القرن الخامس قبل الميلاد.

وفي مصر، لا تتوقف المنظمات الحقوقية عن شجب هذه العادة والمطالبة بتغليظ العقوبات في حق مرتكبيها، غير أن أصواتها تتعالى في أعقاب حوادث وفاة ذات صلة، مثل حادثة مقتل الطفلة ندى ذات الـ14 سنة، العام الفارط.

وبعدما قضت ندى على خلفية خضوعها لعملية ختان، عبّرت "قوة العمل المناهضة لختان الإناث" في مصر عن غضبها وحزنها إزاء ما حدث، مشيرة في بيان أنه "تعدّ عدد كبير من الفتيات قد فقدن حياتهن، ليس نتيجة لهذه الممارسة الجراحية غير الطبية فقط، ولكن بسبب تواطؤ المجتمع غير المبرر مع هذه الجريمة أيضاً، بالإضافة إلى كل الفتيات اللواتي لم تُقدّهن تلك الممارسة حياتهن، ولكن عشنّ بعواقب هذا الاعتداء على سلامتهن واستقلالهنّ الجسديّين سواء أكانت مضاعفات صحية بدنية أم عواقب نفسية وجنسية تستمرّ معهنّ طوال حياتهنّ".

وشدّدت "قوة العمل المناهضة لختان الإناث" على ضرورة محاسبة الأطباء الذين يقومون بتلك الجريمة وضمان عدم هروبهم من تنفيذ العقوبة حين صورها، لافتة إلى أنّ مكافحة الختان في مصر تقتضي "ملاحقة الأطباء الممارسين لتلك الجريمة ووضع المسؤولية على كل جهات الدولة المنوط بها تفتيش المنشآت والعيادات الطبية ونقابة الأطباء لملاحقة كل الأطباء الممارسين لختان الإناث وتطبيق القانون عليهم، بالإضافة إلى توسيع المسؤولية القانونية لتشمل المنشآت الطبية والقائمين على إدارتها".

كما طالبت بتطبيق "مواد تجريم الختان في قانون العقوبات على أي طبيب بثبت تورطه في تلك الجريمة بشكل ناجح".

لكن واين قال إن الجناة نادراً ما يخضعون للمساءلة - لاسيما في المناطق الريفية، حيث يكون ختان الإناث أكثر رسوخاً. وقال "نحتاج إلى رؤية قضايا ضد أطباء صدرت بحقهم أحكام طويلة وشطبوا من مجال العمل لارتكابهم هذا العمل العنيف المروع، ما لم يحدث هذا، لا يهم حقاً إذا صدر أي قانون جديد".

وخضع ما يقرب من 90 في المئة من النساء والفتيات المصريات اللائي تتراوح أعمارهن بين 15 و49 عاماً للختان، وفقاً لاستطلاع أجرته الأمم المتحدة عام 2016، في طقس يمارسه على نطاق واسع المسلمون والمسيحيون. وأكدت انتصار السعيد الناشطة في مجال حقوق المرأة ومديرة مؤسسة القاهرة للتنمية والقانون أن تشديد العقوبات وحده لن يؤثر على العقول.

وقالت السعيد لمؤسسة تومسون رويترز "إنها خطوة جيدة، لكننا ما زلنا نحتاج من أجل مكافحة مفهوم متجذر

الأول عالمياً وعربياً لجهة نسبة انتشار هذه العادة، تليه غينيا عالمياً، وجيبوتي عربياً.

وتشير البيانات إلى أنه لا يتوافر أي عدد دقيق لضحايا تلك العمليات فيها، لأنها تجري غالباً في إطار طبي غير شرعي، بالإضافة إلى خوف الأهل من الإبلاغ عن وفاة ما أو إصابة بسبب مثل تلك العمليات.

وتعهد قادة العالم بإنهاء ممارسة ختان الإناث بحلول عام 2030، لكن هذه الممارسة لا تزال شائعة كما كانت قبل 30 عاماً في الصومال ومالي وغامبيا وغينيا بيساو وتشاد والسنغال.

وفي مصر، أطلقت الحكومة وجماعات المجتمع المدني حملات توعية وزيارات ميدانية وعملت كذلك على تشديد العقوبات.

التي يجب أن يوافق عليها رئيس الدولة. وقال بريندان وين الشريك المؤسس لمجموعة "ذا فايف فاوندیشن"، مؤسسة "تومسون رويترز فاوندیشن" لهذه أخبار سارة كون مصر عززت قانونها بشأن ختان الإناث مرة أخرى. ومع ذلك، ما لم تأخذ الحكومة الأمر على محمل الجد هذه المرة، فلن يتغير شيء".

وقال وين عبر البريد الإلكتروني من المقر الرئيسي لمجموعة في نيويورك "لا يزال العاملون بالمجال الطبي يمارسون ختان الإناث في العيادات المصرية - وحتى أنهم يعرضون خدماتهم علناً".

وحظرت 28 دولة في أفريقيا، حيث تتوطن هذه الممارسة، ختان الإناث، على الرغم من ضعف إنفاذ القانون بشكل عام. وصنفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) مصر رابع دولة على مستوى العالم وثالث دولة على مستوى الدول العربية في انتشار ختان الإناث، وترجع "يونيسف" هذه العادة إلى الموروثات الاجتماعية التي تربط ما بين ختان الإناث والطهارة والاستعداد للزواج. وخضعت حوالي 200 مليون امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 15 و49 عاماً لختان الإناث، وهن ينتمين إلى ثلاث دول، هي مصر وإثيوبيا وإندونيسيا. ويحل الصومال في المركز

يرى نشطاء في مجال حقوق المرأة أن تشديد العقوبة على ختان البنات في مصر ليس كافياً للقضاء على الظاهرة المتجذرة في المجتمع. وقال النشطاء إنه إذا لم تأخذ الحكومة الأمر على محمل الجد فلن يتغير شيء مهما عززت من القانون وشدت من العقوبات.

القاهرة - شددت مصر العقوبات على ختان الإناث حيث فرضت أحكاماً بالسجن تصل إلى 20 عاماً في محاولة لإنهاء هذه الممارسة القديمة.

وللمرة الثانية يتخذ البرلمان المصري إجراءات صارمة ضد ختان الإناث، والتي تتضمن عادة إزالة الأعضاء التناسلية الخارجية للفتاة - لكن الناشطات يشككن بشأن إنفاذ القانون في دولة يعتبر فيها الختان متجذراً ومنتشراً.

وخلال جلسته العامة الأحد الماضي، وافق مجلس النواب المصري بأغلبية ثلثي أعضائه على مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون العقوبات، في ما يخص تغليظ عقوبة ختان الإناث، بعقوبات تصل إلى السجن المشدد.

وكان المجلس قد وافق على مشروع القانون في مجموعه في جلسته العامة الأحد الموافق 28 مارس الماضي وتم إرساله إلى قسم التشريع بمجلس الدولة لمراجعته.

ويهدف مشروع القانون لمواجهة ظاهرة ختان الإناث، وهي من أوسع الظواهر الاجتماعية، مؤكداً أن جريمة الختان تمثل انتهاكاً لحرمة الجسد الذي لا يجوز المساس به في غير دائرة الحق، وهو ما يؤثر سلباً على القوميات الأساسية والأخلاقية التي يقوم بها المجتمع، لافتة إلى أنه يأتي متوافقاً مع أحكام الدستور.

وتشمل التعديلات التي تمت الموافقة عليها زيادة الحد

من العقوبة من سبعة سنوات وحظر التغييرات، سيتم التوصية بالسجن لمدة تتراوح بين 5 و20 عاماً، اعتماداً على من أجرى الجراحة وما إذا كانت تسببت في ضرر دائم أو وفاة.

وسيوافق كل من طلب ختان الإناث - عادة ما يكون من أفراد الأسرة المقربين - عقوبة السجن أيضاً، وفقاً للتعديلات، التي يجب أن يوافق عليها رئيس الدولة.

وقال بريندان وين الشريك المؤسس لمجموعة "ذا فايف فاوندیشن"، مؤسسة "تومسون رويترز فاوندیشن" لهذه أخبار سارة كون مصر عززت قانونها بشأن ختان الإناث مرة أخرى. ومع ذلك، ما لم تأخذ الحكومة الأمر على محمل الجد هذه المرة، فلن يتغير شيء".

وقال وين عبر البريد الإلكتروني من المقر الرئيسي لمجموعة في نيويورك "لا يزال العاملون بالمجال الطبي يمارسون ختان الإناث في العيادات المصرية - وحتى أنهم يعرضون خدماتهم علناً".

وحظرت 28 دولة في أفريقيا، حيث تتوطن هذه الممارسة، ختان الإناث، على الرغم من ضعف إنفاذ القانون بشكل عام. وصنفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) مصر رابع دولة على مستوى العالم وثالث دولة على مستوى الدول العربية في انتشار ختان الإناث، وترجع "يونيسف" هذه العادة إلى الموروثات الاجتماعية التي تربط ما بين ختان الإناث والطهارة والاستعداد للزواج. وخضعت حوالي 200 مليون امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 15 و49 عاماً لختان الإناث، وهن ينتمين إلى ثلاث دول، هي مصر وإثيوبيا وإندونيسيا. ويحل الصومال في المركز

يرى نشطاء في مجال حقوق المرأة أن تشديد العقوبة على ختان البنات في مصر ليس كافياً للقضاء على الظاهرة المتجذرة في المجتمع. وقال النشطاء إنه إذا لم تأخذ الحكومة الأمر على محمل الجد فلن يتغير شيء مهما عززت من القانون وشدت من العقوبات.

القاهرة - شددت مصر العقوبات على ختان الإناث حيث فرضت أحكاماً بالسجن تصل إلى 20 عاماً في محاولة لإنهاء هذه الممارسة القديمة.

وللمرة الثانية يتخذ البرلمان المصري إجراءات صارمة ضد ختان الإناث، والتي تتضمن عادة إزالة الأعضاء التناسلية الخارجية للفتاة - لكن الناشطات يشككن بشأن إنفاذ القانون في دولة يعتبر فيها الختان متجذراً ومنتشراً.

وخلال جلسته العامة الأحد الماضي، وافق مجلس النواب المصري بأغلبية ثلثي أعضائه على مشروع قانون بتعديل بعض أحكام قانون العقوبات، في ما يخص تغليظ عقوبة ختان الإناث، بعقوبات تصل إلى السجن المشدد.

وكان المجلس قد وافق على مشروع القانون في مجموعه في جلسته العامة الأحد الموافق 28 مارس الماضي وتم إرساله إلى قسم التشريع بمجلس الدولة لمراجعته.

ويهدف مشروع القانون لمواجهة ظاهرة ختان الإناث، وهي من أوسع الظواهر الاجتماعية، مؤكداً أن جريمة الختان تمثل انتهاكاً لحرمة الجسد الذي لا يجوز المساس به في غير دائرة الحق، وهو ما يؤثر سلباً على القوميات الأساسية والأخلاقية التي يقوم بها المجتمع، لافتة إلى أنه يأتي متوافقاً مع أحكام الدستور.

وتشمل التعديلات التي تمت الموافقة عليها زيادة الحد

انتصار السعيد  
تشديد العقوبات وحده لن يؤثر على العقول

## السروال الكتان نجم الموضة النسائية

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن السروال الكتان يكتسي في الغالب بدرجات البيج والكريمي والأبيض، في حين تخطف بعض الموديلات الأنظار إليها من خلال الألوان الزاهية مثل الأحمر والوردي والأخضر الفستقي.

ظل ارتفاع درجات الحرارة كما يبدو السروال الكتان اللباس المناسب لفصل الصيف بامتياز. وأوضحت مجلة "Elle" أن السروال الكتان يمتاز بأنه جيد التهوية ولطيف على الجسم، مشيرة إلى أنه يؤكد هذه السمات من خلال القصة الواسعة.

يمثل السروال الكتان نجم الموضة النسائية في صيف 2021 ليمتج المرأة إحساساً بالراحة الفاتحة ويقبها من التعرق في

## موضة

