

نصائح

الغذاء المتوازن يغني عن المكملات

يُعد البروكلي من أهم الخضروات التي يجب إدراجها ضمن النظام الغذائي اليومي، له فوائد كثيرة فيما سعرته الحرارية قليلة، ويعتبر مثاليًا أثناء الحماية الغذائية.

- تناول الخضروات الورقية الخضراء بدلًا من فيتامينات "ب"، حيث تأتي الخضروات الورقية، كالفاصوليا والبقوليات، في طليعة الأطعمة الغنية بالفيتامينات "ب" الثمانية.
- تناول البطاطا الحلوة بدلًا من مكملات فيتامين "أ"، وتكمن أهمية هذا الفيتامين في تعزيز نمو خلايا الدم البيضاء التي تحمي الجسم من الالتهابات.
- تناول أوراق الكرنب بدلًا من مكملات الكالسيوم، فأوراق الكرنب المطبوخة مصدر مهم للكالسيوم.
- تناول الموز بدلًا من مكملات فيتامين "ب"، إذ يحتوي الموز، إلى جانب البوتاسيوم والكالياف، على نسبة جيدة جدا من فيتامين "ب" المهم للصحة.
- تناول الفطر بدلًا من مكملات فيتامين "د"، إذ يحتاج الجسم إلى مستويات مرتفعة من فيتامين "د" لتعزيز امتصاص الكالسيوم المهم لصحة العظام.



الأمهات يحملن العبء الأكبر لجائحة كورونا

وأعلنت مديرة صندوق النقد الدولي أن الصندوق يصدد إنشاء منصب جديد لمستشار على مستوى عالٍ بشأن قضايا الجنس لتعزيز عمله في المساواة بين الجنسين ومساعدة الدول الأعضاء على إيجاد المزيد من الفرص أثناء تعافيتها من جائحة فيروس كورونا.

وأضافت جورجينا أن راندا ساهي الخبيرة الاقتصادية بصندوق النقد وثانية مدير إدارة النقد وأسواق رأس المال ستشغل المنصب الجديد.

النساء اللواتي لديهن أطفال صغار كن من بين أكبر ضحايا الإغلاقات الاقتصادية للحد من جائحة فيروس كورونا

وتقول دراسات حديثة إن المرأة باتت تتحمل العبء الأكبر من مهام رعاية الأطفال بعد تقشي وباء كورونا، وإنها تعاني أيضا من أجل الحفاظ على وظيفتها في ظل تبعات انتشار هذا الوباء.

وتشير النتائج الأولية لاستطلاع الرأي الذي أجرته جامعة ملبورن في أستراليا إلى أن الآباء والأمهات باتوا يقضون ست ساعات إضافية يوميا في رعاية الأطفال والإشراف عليهم، وتتحمل النساء العبء في أكثر من ثلثي هذا الوقت.

وتشفت أبحاث لعلماء من جامعات أكسفورد أن النساء العاملات على اختلاف رواتهن المتحدة يحملن النصيب الأكبر من أعباء رعاية الأطفال وتعليمهم.



رعاية الأطفال زمن كورونا فعل شاق



الليبيات المتزوجات من أجنبي ليس لهن الحق في المواطنة الكاملة

ليبيات متزوجات من أجنبي يدفعن ثمن اختيارهن اجتماعيا وقانونيا

تزايد ظاهرة الزواج من الأجنبي بسبب الحرب ومواقع التواصل الاجتماعي

السودان إجح به" وتعد الأسماك الدهنية بدلا من تناول الأوميغا 3، إذ تعد الأسماك الدهنية من أفضل مصادر الأوميغا 3، مثل سمك السلمون والتونة والسريدن.

- تناول الزبادي بدلًا من مكملات البروبيوتيك، حيث تساهم "البروبيوتيك" في تعزيز صحة المعدة والأمعاء والجهاز الهضمي عموما، والوقاية من البكتيريا المعوية.
- تناول البروكلي بدلًا من مكملات فيتامين "ك"، إذ

الغرض. فهل ما يسعون إليه سهل التحقيق؟ لا تعتقد بوكسر بوجود مانع قانوني في منح حق الجنسية، وترى أن "منعها يخالف المادة السادسة من الإعلان الدستوري الليبي لسنة 2011"، والذي ينص على "مساواة الليبيين أمام القانون في التمتع بالحقوق المدنية والسياسية، وفي تكافؤ الفرص، والواجبات والمسؤوليات العامة، وان لا تمييز بينهم بسبب الدين أو المذهب أو اللغة أو الثروة أو الآراء السياسية أو الوضع الاجتماعي أو الانتماء القبلي أو الجهوي أو الأسري".



مروة بسيكري
رفض الأهل زواج بناتهم من الأجنبي يختلف حسب المنطقة

ومع هذه المادة الدستورية، ولعدم وجود نص قانوني صريح يمنع الجنسية عن أبناء الليبية؛ تستغرب الحامية استمرار منعها. خاصة مع توقيع ليبيا على معظم الاتفاقيات الدولية التي تقر مبدأ المساواة، مثل: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي تنص مادته 15 على أن "يكون للمرأة نفس حقوق الرجل في مواد اكتساب الجنسية وتغييرها أو الاحتفاظ بها"، وكذلك اتفاقية الحقوق السياسية للمرأة، واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، واتفاقية حقوق الطفل التي تنص مادتها الثانية على "حق أولاد الأم في الحصول على جنسية أهم".

في ديسمبر 2013 أصدرت المحكمة العليا الليبية طعنا دستوريا أقر بأن الاتفاقيات الدولية التي تترتب بها ليبيا نافذة مباشرة بمجرد إبرام إجراءات المصادقة عليها من السلطة التشريعية في الدولة، ولها أسبقية التطبيق على التشريعات الداخلية، بحيث إذا حدث تعارض بين أحكامها وأحكام التشريعات الداخلية فإن أحكام الاتفاقية هي الأولى بالتطبيق. دون حاجة إلى تعديل أي تشريعات داخلية قد تكون متعارضة معها.

وبناء على هذا الطعن، تطالب الناشطات باحترام الاتفاقيات المصادق عليها، وعمل القضاء المحلي بالطعن، لأنه مُرغم للمحاكم الأدنى، وهذا ما لم يحدث حتى الآن، وإلى أن يحدث، سنظل نلمس النتائج السلبية. سنشاهد عيون الليبية البائسة التي تكدر طول اليوم لأن أبنائها محرومون من حقهم في ثروات ليبيا، سنرى الأزواج المتفرقين بين ليبيا ودولة الزوج لأسباب عديدة أغلبها عدم تمكن الزوج من العمل في ليبيا والزوجة من العمل خارجها، والأدهى من ذلك أننا سنجد تلك التي مات زوجها الأجنبي أو غادر وتركها مع المفارقة الأغرب، أن تكون امرأة ليبية، وأما لغير ليبيين.

يؤدي تفريق القانون الليبي في المعاملة بين الليبي والليبية بخصوص منح الجنسية للأبناء إلى حرمان أبناء الليبية من التعليم والعلاج المجانيين وكذلك التملك والتنقل بين الدول، وتدعو ناشطات في مجال حقوق المرأة إلى ضرورة التنقل هذه الفئة من المسألة من زيادة رفض الأهالي لزواج بناتهم من أجنبي، خشية أن يفقدن حقوقهن. ولا يحق لليبية منح جنسيتها لأبنائها إن كانت متزوجة بأجنبي.

وتضيف "صادفتنا حالة في مدينة جبيلية قام فيها الإخوة بحبس أختهم لمنعها من الزواج. حبسوا عنها كل أدوات التواصل، وكانت قد طلبت مني مساعدتها على الهرب. ولكننا في بلد لا توجد به مراكز إيواء للحماية، ولهذا فقد افترقنا الوسيطة، وخرمت الفتاة من حق اختيار شريكها".

تتابع "الرفض أحيانا لا يكون من الأبوين، ففي إحدى الحالات طلق رجل زوجته بسبب زواج أختها من أجنبي. وقد باتي الرفض من أسرة الشاب الأجنبي أو دولته كما رصدنا في حالات أخرى، لعل أغربها عندما قام قنصل

السودان برفض إصدار إذن زواج مواطن سوداني من فتاة ليبية بحجة أن بنات السودان إجح به".

وبعيدا عن النواحي الاجتماعية، هناك عائق آخر ترى ناشطات أنه زاد من تعقيد المسألة وتشديد العواقب. تقول سويلمة بوكر الحامية والناشطة الحقوقية "القانون الليبي يفرق في المعاملة بين الليبي والليبية في منح الجنسية لأبنائهم، حيث يحق لليبي منح جنسيتها لأبنائه إن كان متزوجا بأجنبية، ولا يحق لليبية منح جنسيتها لأبنائها إن كانت متزوجة بأجنبي".

لم يرض النساء بذلك، وبدأت بعض المطالبات بتأمين حقوق هذه الفئة، فمنع الجنسية يعني حرمان أبناء الليبية من التعليم والعلاج المجانيين، وكذلك التملك، والتنقل بين الدول، والتمتع بمنحة أرباب الأسر والسلع والخدمات المدعومة ومرتببات محسوبي الدخل ونوعي الاحتياجات الخاصة.

قبل الثورة الليبية عام 2011 كان من الصعب تكوين منظمات مدنية، ولهذا فإن التدخل الأكبر كان من ابنة "معمر القذافي" والأسمن العام لجمعية "واعتمسوا" للأعمال الخيرية "عائشة القذافي" التي سيرت سلسلة من النقاشات والندوات الحقوقية حول إمكانية منح هذه الفئة الحق في المواطنة الكاملة. وقد أثمرت هذه الجهود عن إصدار القانون رقم 24 لسنة 2010 بشأن الجنسية. ولكنه لم يه القضية، بحسب رأي البعض.

تبدى الحامية بوكر رأيها قائلا "المادة الثالثة من القانون تمنح الجنسية لمن ولد لأب ليبي، وتسكت عن منحها لمن ولد لأب ليبية، إلا في حال كان الأب مجهول الهوية، أو أن تقدم الأم بطلب جنسية لابنها بعد بلوغه سن الرشد، شريطة ألا يكون قد نال جنسية أبيه قبل ذلك. ومع هذا فلن ينال الابن الجنسية ما لم يوافق والده، والجهة المختصة في وزارة الشؤون الاجتماعية".

بعد الثورة زادت أعداد المرتبطات بالأجنبي، وترى بسيكري أن "السبب قد يكمن في لجوء الكثير من الليبيين خارج البلاد أثناء الحروب، وإقامتهم لاحقا في دول مجاورة مثل تونس ومصر، وكذلك انتشار فكرة التعارف والزواج عبر مواقع التواصل، بالإضافة إلى خوف الفتيات من العنوسة بعد ارتفاع معدلاتها".

تزايد الضغط مع ارتفاع الأعداد، وصار سقف المطالب ضرورة منح حق الجنسية لأبناء الليبيات، وتشكلت عدة مؤسسات مدنية لهذا

يؤدي تفريق القانون الليبي في المعاملة بين الليبي والليبية بخصوص منح الجنسية للأبناء إلى حرمان أبناء الليبية من التعليم والعلاج المجانيين وكذلك التملك والتنقل بين الدول، وتدعو ناشطات في مجال حقوق المرأة إلى ضرورة التنقل هذه الفئة من المسألة من زيادة رفض الأهالي لزواج بناتهم من أجنبي، خشية أن يفقدن حقوقهن. ولا يحق لليبية منح جنسيتها لأبنائها إن كانت متزوجة بأجنبي.

طرابلس - لم يكن ليخطر في بال (س. م) يوما أن نصيبها في الحياة سيكون مختلفا عن قريناتها الليبيات. كل ما فعلت أنها تبادلت الإعجاب مع شاب تقدم لاحقا لخطبتها.

المفارقة أن إعجاب أهلها بالخطيب لم يثنهم عن رفضه، قائلين "لا يعيب هذا الرجل شيء إلا أنه ليس ليبيا".

كان هذا في البداية. ومع الإصرار وحسن الحظ وتوسط بعض الأقارب؛ وافقوا "على مضمض"، ربما خوفهم من أن تبقى دون زواج، خاصة مع تقدمها رويدا في العمر، وانتشار نيا تقديم أجنبي لخطبتها، "الأمر الذي قد يفسر العرسان منها"، وهذا تماما ما صارحتها به أمها يوما.

"قرائنا كان طبيعيا وقانونيا، لكنني أدركت بعد إنجاب الأولاد أنه ليس كذلك بما يكفي لنيل كل الحقوق". هكذا قالت الفتاة لوكالة الأنباء الألمانية. ويوافقها في ذلك من تمكنت الوكالة من محاورتهن من المرتبطات بغير الليبيين. وعلى قلتهن، فقد رفضن إشهار أسمائهن للإعلام، وترى ناشطات أن هذا التصرف لا يُنبئ بقرب انفراج، فالأعداد ستبدو قليلة، والواقع غير ذلك.

ترجع زكية العمري أمين عام ورئيس المجلس الأعلى لنساء ليبيا تشاخصي هذه الفئة للظهور إلى الخوف من تفر أو عقاب الأهل، وفي أحيان أخرى بسبب إحساس بعضهن الغريب بالدونية.

تقول لوكالة الأنباء الألمانية "بعض الأهالي يعتبرون زواج بناتهم من الأجنبي فضيحة يجب مداراتها قدر الإمكان". وهذه حقيقة أدركتها (س. م) مبكرا، حال قرار أهلها حصر دعوات الزفاف على المقربين فقط.

تقول مروة بسيكري رئيس المنظمة العربية الدولية لحقوق المرأة "رفض الأهل زواج بناتهم من الأجنبي يختلف حسب المنطقة أو القبيلة وكذلك المستوى التعليمي والثقافي، ولهذا فقد رصدنا حالات يسير فيها الزواج بشكل طبيعي، وأخرى سيئة جدا، مثل حالة فتاة اضطرت للهرب إلى دولة الشاب وتزوجته رغما عن أهلها، ومع أنها من أسرة متعلمة، إلا أن عادات مدينتهم تمنع مثل هذا الزواج".

