

مراقبة الآباء لتأثيرات التكنولوجيا على الأطفال تتطلب جهدا كبيرا

وتقول جمعية المعسكرات الأمريكية إن التسجيل في المعسكرات الصيفية قد ارتفع هذا العام، على الرغم من أنه لم يصل بعد إلى عدد ما قبل الوباء الذي كان حوالي 26 مليون طفل. وتقول الجمعية إن 19.5 مليون شخص من المعسكر لم يحضروا خلال صيف عام 2020. وتعد المعسكرات طريقة منطقية للتخلص من عادات العام الماضي، ولكنها ليست خيارا متاحا لكل العائلات؛ إذ لا يزال الأطفال دون سن الثانية عشرة غير مسمولين بالتطعيم، والعديد من المخيمات فيها عدد أقل من الأماكن المتاحة بسبب متطلبات التوقي من فايروس كورونا وتقص موظفي المخيم، كما رفع بعض المسؤولين عن المخيمات أسعارهم لتغطية التكاليف.

ويؤكد خبراء التربية أن وقت اللعب الحر يفيد نمو مخ الطفل الصغير أكثر مما تفيد الوسائط الإلكترونية؛ ذلك أن الأطفال الأصغر سنا (أقل من عامين) يستوعبون المعلومات الواردة في عرض حتى ويتذكرونها أكثر من تلك المأخوذة من فيديو.

الآباء أصبحوا يراهنون على عوامل تشتت الانتباه، مثل المعسكر الصيفي والنزهات العائلية، لملء أوقات فراغ الأطفال

ويستطيع الأطفال في عمر عامين الاستفادة من أنواع معينة من المشاهدة، مثل برامج الموسيقى والحركة والحكايات. ومن خلال المشاهدة معا يمكن مساعدة الطفل على فهم ما يراه وتطبيقه في واقع الحياة. إلا أن وقت المشاهدة السلبية يجب ألا يحل محل القراءة أو اللعب أو حل المشاكل. وترتبط المشاهدة التي تستغرق الكثير من الوقت أو الأقل جودة بحدوث السمعة ومواعيد النوم غير المنتظمة ومدة النوم الأقصر والمشكلات السلوكية وفقدان المهارات الاجتماعية والعنف وقلة وقت اللعب. وتشجع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال استخدام الوسائط للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 شهرا باستثناء الدردشة عبر الفيديو. وفي حال قدم الآباء وسائط رقمية لهؤلاء الأطفال فيجب التأكد من أنها ذات نوعية ريفية كما يجب تجنب استخدامهم للوسائط بمفردهم.



المواظبة الذكية أصبحت شريان الحياة للكثير من الأطفال

موضة

الأزرق يتربع على عرش موضة الصنادل



انه يبدو رائعا مع الملابس التي تتألق بالدرجات الطبيعية كالبني والكريمي، في حين ينبغي توخي الحذر تجاه الألوان القوية كالأحمر والأخضر.

كما يبدو الصندل الأزرق في قمة الأناقة مع الإطلالة الأحادية باللون الأزرق.

برلين - يتربع الأزرق على عرش موضة الصنادل في صيف 2021 ليضيف على المظهر لمسة جاذبية تشيع أجواء البهجة والمرح والانطلاق. وأوضح مجلة "Instyle" أن الصندل بكل أشكاله يزدهر هذا الموسم بطيف لوني أزرق؛ بدءا من الأزرق الفاتح مروراً بدرجات الأزرق البحري المطفأة وصولاً إلى الأزرق الميتاليك البراق. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الصندل الأزرق يتناغم مع الملابس التي تكتسي بالوان محايدة مثل الأسود والأبيض والرمادي، كما

غياب الثقافة الجنسية يشرعن لظاهرة الاغتصاب بين الأزواج

استسهال الرجل للمعايشة بالإكراه يؤسس لكيان أسري مفقود للعواطف



التفاهم والمودة أصل العلاقة الزوجية

ونبيل وإنساني، ويؤسس لحياة زوجية سعيدة مستقرة خالية من المتغصبات والعنف، تتركس التفاهم المتبادل. أمام الجهل بالحد الأدنى من المعلومات الجنسية قد تجد رجلا يتمسك بالعلاقة الحميمة ولو كانت زوجته مصابة بالتهابات شديدة في الجهاز التناسلي أو حاملا في شهوره متقدمة وتحتاج إلى راحة لتجنب النزيف، ومهما بررت الزوجة صعوبة العلاقة يحتمي الرجل بأحدث تقاوى دينية مشكوك في صحتها توصلها بالعلاقة لترضخ له.



عنان حجازي

غياب الثقافة الجنسية عند الكثير من الأزواج سبب في العنف الجنسي

تزداد أزمات الزوجات الراضات للعنف الجنسي عندما يكون الأهل غير متفهمين للفكرة من الأساس، وقد تتعرض للاعتداء البدني والطردها، كأنها ارتكبت فضيحة بحق أسرتها مجرد أنها لا تقبل العلاقة الحميمة في أوقات بعينها، وهي وقائع تعيشها بعض المجتمعات، خاصة الريفية والشعبية والبيئات التي يسود الجهل بين سكانها، وتقدس سطوة الرجل على المرأة.

أكد جمال فرويز استشاري الطب النفسي بالقاهرة أن التثقيف بإنسانية العلاقة الجنسية يجب أن يبدأ من سنوات المراهقة، لأن إصلاح عقليات أرباب الأسر قد يكون صعبا، وربما شبه مستحيل، بالتالي فإنه يجب تاهيل الصغار، أزواج المستقبل، بأن العلاقة الحميمة قائمة على تبادل المشاعر والإشباع العاطفي من الطرفين. وأشار لـ "العرب" إلى أن الإشباع الجنسي من طرف واحد معناه اغتصاب، وهذا يجب أن يتعلمه الشباب والفتيات مع تثقيفهم بخطر العلاقة القائمة على العنف والتهريب، لأنها تضرب الكيان الأسري ولا تؤسس لعائلة ناجحة متفاهمة، وتترك وراءها ذكريات سيئة عند الزوجة يصعب نسيانها، إذ لا بد أن يعرف أزواج المستقبل الفارق بين العلاقة الحميمة والشهوانية.

للمحذ من تكون الرائحة الكريهة لصندوق القمامة ينبغي التخلص من القمامة العضوية كبقايا الفواكه، وذلك بلغها في ورق الجرائد الذي يعمل على امتصاص الرطوبة، ومن المهم أيضا وضع صندوق القمامة في الظل بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة حتى يتم تجنب تخمر المواد العضوية. ومن أكثر الهام التي تسبب إزعاجا لأي من أفراد الأسرة أو من يساعدهم، هي إفراغ كيس المكسنة

ظل الحديث عن الاغتصاب الزوجي من المحرمات داخل الأسرة العربية ويتم التطرق إليه على استحياء حال وصوله إلى الفضاء العام، وهو ما جرى مع واقعة اتهام مصممة الأزياء المصرية ندى عادل لزوجها السابق، بأنه كان يغتصبها حتى انفصلت عنه وطالبت في فيديو نشرته على منصات التواصل كل الزوجات بالانتفاضة ضد المعاشرة

بما يعكس خواء العقول من الحد الأدنى للثقافة الجنسية أن هناك نساء ورجالا لا يعترفون بالاغتصاب الزوجي ويرون أن المصطلح يروج لتمرير النساء على الرجال، وتردد نفس العبارات بأن جسد الزوجة ملك لزوجها بطله وقتما شاء، ولا يوجد شيء اسمه "العلاقة تبدأ باشاعر المتبادلة" وتجزؤ المعاشرة من طرف واحد.

قالت الإعلامية المصرية منى أبو شنب صاحبة مبادرة "تعدد الزوجات"، إن الزوجة لا يحق لها الامتناع عن زوجها، لأن العلاقة الحميمة ليست على مزاجها، والشرع أحل له الاستمتاع بها في أي وقت حتى لا يسير في طريق الخيانة أو يتزوج عليها، معتبرة ما يتم الترويج له عن الاغتصاب الزوجي "دلع بنات" لا يجوز التركيز عليه.

عندما تزوجت المصرية سماح إبراهيم، صاحبة الثلاثين عاما، لم تكن تدرك حجم المعاناة الجسدية والنفسية التي سوف تواجهها على يد زوجها الذي لم تكن تعرفه، بل أجبرها والدها على الزواج منه، لصلة القرابة بين العائلتين، حيث اعتاد شريك حياتها أن يقيم معها العلاقة الحميمة عنوة ولو كانت مريضة أو حالتها المزاجية مضطربة.

كثيرا ما توسلت سماح لزوجها بأن تكون علاقتها الجنسية قائمة على التراضي والتشارك والاحتياج المتبادل، لكنه لم يبال بكل ذلك، لدرجة أنه كان يعاشرها في أوقات الخصام.

وقالت لـ "العرب" "في بعض الأوقات نتشاجر ولا نتكلم، وعند الدخول إلى فراش النوم أفاجا بأبصاره على المعاشرة، وعندما أرفض يقوم بإجباري وتهديدي بالشكوى لأسرتي".

أضافت الزوجة المسكينه أنها عندما تحدثت مع والدتها كان ردها بأن "ذلك حلال الرجل يطلب زوجته متى وكيفما شاء، وعليها الاستجابة في أي ظرف، حتى لا تلغنها الاملاكة وتنام وزوجها غاضب عليها وتدخل النار، وأنها لو ماتت على غضب شريك حياتها فكانت في فهي بذلك عاصية ولو علم الجيران بفعاليتها سوف تفضح نفسها".

اضطرت الأربعة للاستسلام أمام تهريب والدتها وتهديد زوجها فكانت في كل مرة تستجيب للعلاقة الحميمة دون لوم أو عتاب أو ذم ولا تشعر بملامته أو تتأثر بما يفعل. فقط تفكر في كيفية الخلاص من هذا العيب النفسي الذي تسبب في تدمير حياتها مكررا، وعندما طلبت من أهلها الطلاق تعرضت للطرده وقررت الاستسلام.

تعيش الكثير من الزوجات نفس المعاناة، إذ لا يمتلكن جرأة الإفصاح عن الاغتصاب الذي يتعرضن له على أيدي أزواجهن، وقد تشتكي إحداهن لصديقتها أو شقيقتها، لكنها لا تملك شجاعة المواجهة والرفض العلني باعتبارها من تملك جسدها، لكن المغضلة في تفكير أسر ما زالت تتعامل مع العلاقة الزوجية باعتبارها رهينة لمزاج الرجل.

يعاني أغلب الأزواج في المجتمعات العربية من انعدام الثقافة الجنسية وترتب على ذلك استمرار تعامل الذكور مع أجساد النساء باعتبارها ملكية خاصة دون إدراك للأبعاد النفسية والجسدية التي تسبب فيها المعاشرة بالإكراه وبلوغ الأمر حد الاغتصاب، ما أثار جدلا واسعا في المجتمع المصري الأيام الماضية.

نصائح

حبوب القهوة تزيل رائحة صندوق القمامة المنزلي

وتيرة عملية التخمر، ولمواجهة الرائحة الكريهة ينصح الخبراء الألمان بغسل صندوق القمامة المنزلي بشكل متكرر، مع نثر مسحوق الخبز أو النطرون على قاع الصندوق وتركه لبعض الوقت، ثم شطفه. وكبدل يمكن أيضا شطف الصندوق بالخل أو نثر مسحوق أو حبوب القهوة في قاع الصندوق ثم شطفه. وتمتاز هذه المواد جميعها بقدرة عالية على إزالة الروائح الكريهة.

برلين - قال اتحاد هيئات البلدية الألمانية إن صندوق القمامة المنزلي سرعان ما تنتبعث منه رائحة كريهة خلال فصل الصيف؛ لأن درجات الحرارة العالية تسرع

وتيرة عملية التخمر، ولمواجهة الرائحة الكريهة ينصح الخبراء الألمان بغسل صندوق القمامة المنزلي بشكل متكرر، مع نثر مسحوق الخبز أو النطرون على قاع الصندوق وتركه لبعض الوقت، ثم شطفه. وكبدل يمكن أيضا شطف الصندوق بالخل أو نثر مسحوق أو حبوب القهوة في قاع الصندوق ثم شطفه. وتمتاز هذه المواد جميعها بقدرة عالية على إزالة الروائح الكريهة.

