



أكد مختصون أن الجرب فروت بعد بمثابة مفتاح الرشاقة؛ حيث تكاد الفاكهة ذات المذاق المر والحلو لا تحتوي على دهون أو سعرات حرارية، كما أنه يساعد على الشعور بالشبع؛ نظرا لاحتوائه على مادة «نارنجين» التي تحفز عملية الهضم.

تونس تنضم إلى اتفاقية حماية الأطفال من الاعتداء الجنسي

● تخمة تشريعية لحماية الأطفال مقابل تزايد الأخطار المحدقة بهم ● نواب في البرلمان: واقع الطفولة في تونس قاتم



أطفال تونس في حاجة ماسة للحماية

قدرته على الإيلاء بتصريحات متماسكة وهو ما يمكن الجاني في الغالب من الاستفادة من هذه الثغرة، لكن القانون الجديد ينص على إلغاء المكافحة بين الجاني والضحية إلى جانب استنطاق الضحية بحضور أخصائي جنسائي في نفس لامتصاص خوفه وارتبائه. وأشارت الجريبي إلى أن الإفلات من العقاب من شأنه أن يكون وراء ارتفاع عدد حالات اغتصاب الأطفال في تونس.

وصرحت الجريبي في ما يتعلق بتواتر حوادث اغتصاب الأطفال في تونس، أنه وفق الأرقام التي قدمها مندوب حماية الطفولة يتم سنويا تسجيل حوالي 3000 حالة عنف مسلط على الأطفال في تونس جلهما مفاحشة واعتداءات جنسية، ويعتبر أغلب الفاعلين من الفضاء العائلي ورياض الأطفال والكتاتيب والمدارس. وشددت على ضرورة مراقبة الفضاءات المغلقة ووضع كراس شروط دقيق لحماية الأطفال الذين يربطونها.

حماية الأطفال. وكشفت دراسة أجرتها وزارة التنمية والتعاون الدولي بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة «اليونيسيف»، أن أكثر من 90 بالمئة من أطفال تونس يتعرضون إلى أشكال متعددة من العنف منها العنف المعنوي والعنف الجسدي والعمل الإجباري والاستغلال الجنسي، على الرغم من وجود قوانين «تضمن حقوق الطفولة وتمنع ممارسة أي شكل من أشكال العنف ضدها».

وأوضحت رئيسة الاتحاد الوطني للمرأة التونسية راضية الجريبي أن قانون القضاء على كل أنواع العنف المسلط على المرأة والفتيات الذي تمت المصادقة عليه مؤخرا يشمل الأطفال الذكور، حيث أن مفاحشة الأطفال الذكور لم تكن تعتبر اغتصابا لكن في القانون الجديد تم إدراجها على أنها اغتصاب لتشديد العقوبة. كما أضافت أن القانون القديم لا يخلو من صعوبات إثبات الجريمة لدى استنطاق طفل تم اغتصابه أو التحرش به نظرا لعدم

وأعلنت أن وزارة العدل تتولى العمل على تنقيح مجلة الطفولة التي صدرت منذ سنة 1995، وذلك بالتعاون مع وزارة المرأة، معبرة عن الأمل في أن تتعزز خطة مندوب حماية الطفولة، بعد أنتداب 35 مندوبا في 2017.

وأكدت العبيدي حرص وزارتها على توفير جانبي الإحاطة والتثقيف للأطفال، مشيرة إلى أنه تم بعث 23 ناديا منتقلا لإسداء حصص ثقافية وترفيهية للأطفال في المناطق الريفية. وقالت النائبة عن كتلة حركة النهضة في مجلس نواب الشعب يمينة الزغلامي، إنها تقدمت بمقترح لوزارة المرأة والأسرة والطفولة نزيهة العبيدي يتعلق بإجراء حصص في الثقافة الجنسية للأطفال في المدارس والمعاهد ابتداء من عمر 6 سنوات، من خلال اتفاقية مع وزارة التربية. وأوضحت الزغلامي في تصريح لإذاعة «موزايك» أن الطفل الذي يفهم جسده يمكنه أن يحميه، وأضافت أنه يجب تطوير منظومة مندوب حماية الطفولة حتى يتحسن دورها في

صادق البرلمان التونسي بالأغلبية المطلقة على انضمام تونس إلى اتفاقية مجلس أوروبا بشأن حماية الأطفال من الاستغلال والاعتداء الجنسي. وتونس هي أول دولة عربية وأفريقية يتم قبولها من خارج أوروبا للانضمام إلى الاتفاقية المعروفة باسم اتفاقية «لانزاروتي»، ورغم الحزمة الهائلة من القوانين والمعاهدات والاتفاقيات الدولية التي تصر تونس على تبنيها، إلا أن الاعتداء الجنسي على الأطفال في تونس يشهد تزايدا خطيرا، استنادا إلى عدد الحوادث التي تنتشر بشكل يومي مما بات يتطلب البحث عن سبل ملموسة لحماية الأطفال.

42 دولة. وتهدف الاتفاقية إلى دعم البروتوكول الاختياري الثاني الملحق بالاتفاقية الدولية لحقوق الطفل والمتعلق بمكافحة بيع الأطفال واستغلالهم في الموانئ الإبحارية والتجارة الجنسية.

وتحت الاتفاقية الدول الموقعة على الالتزام بإدراج تشريعات ضمن قوانينها تجرم استدرج القصر إلى علاقات جنسية وإباحية باستخدام وسائل الاتصال والتكنولوجيات الحديثة وتضمن عقوبات خاصة لمثل هذه الجرائم.

وأفادت وكالة تونس أفريقيا للأنباء (وات) أن أغلب النواب لاحظوا خلال النقاش العام، وجود هوة بين ما وصفته إحدى النائبات بـ«التخمة التشريعية لمنظومة حماية الطفل» وتزايد الأخطار المحدقة بهم، داعين إلى ضرورة الوقوف على معالجة مظاهر انحرف الأطفال وتفاقم الانقراض الدراسي.

وبدا واقع الطفولة في تونس حسب تدخلات النواب، «قاتما» في ظل مغادرة ما لا يقل عن 36 ألف طفل مقاعد الدراسة خلال سنة 2016، مقابل جنوح نسبة 70 بالمئة من أطفال الشوارع إلى الجريمة المنظمة، وقدرت عمليات النشل والسرقة التي يقوم بها أطفال بـ5 آلاف جريمة، مقابل ارتكاب أطفال آخرين 1500 جريمة جنسية.

وعبر النواب عن مخاوفهم من تزايد الأخطار المحدقة بالطفولة، ونددوا بالاستغلال الذي يطال الأطفال جنسيا واقتصاديا، معتبرين أن الطفل التونسي لا يتمتع أحيانا بكامل حقوقه في الصحة والتعليم والترفيه، ويقع أطفال ضحايا للانتهاكات الجسدية أو الاقتصادية.

واعتبرت وزيرة المرأة والأسرة والطفولة نزيهة العبيدي، أن اتفاقية مجلس أوروبا بشأن حماية الطفولة من الاستغلال والاعتداء الجنسي، لا تقف عند حد حماية الأطفال من الاستدرج للوقوع ضحايا المعتمدين عليهم جنسيا وجسديا فقط، بل ترمي إلى مكافحة الانجرار بالأطفال جنسيا والتسدي لكافة الانتهاكات الجنسية والجسدية التي تطالهم.

جمال

تمارين الوجه كفيلة بجعلك أصغر عمرا



أفادت دراسة أميركية أن ممارسة تمارين شد عضلات الوجه لمدة نصف ساعة يوميا، تجعل مظهر النساء يبدو أكثر شبابا وحيوية في منتصف العمر.

وأوضح الباحثون أن الجلد يفقد الكثير من مرونته ونضارته كلما تقدم الإنسان في العمر، وهو ما ينعكس بالطبع على الوجه، ولرصد تأثير تمارين الوجه على استعادة الجلد لحيويته، أخضع الباحثون سيدات تتراوح أعمارهن بين 40 و65 عاما لمجموعة من تمارين الوجه، لمدة ثلاثين دقيقة يوميا، على مدار عشرين أسبوعا.

ومارست المشاركات 32 تمرينا مختلفا للوجه يوميا، كان أبرزها فتح الفم على شكل حرف (o) بالإنجليزية، والابتسام العريضة مع إغلاق الفم، لرفع عضلات الخد، ووضع الأصابع بخفة على الجزء العلوي من الخد، وخفض ورفع الخدين، وفتح الفم وكأنهن يستعدن للصراخ. ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي انخرطن في تمارين الوجه لمدة نصف ساعة يوميا على مدار عشرين أسبوعا، بدا عليهن أنهن أصغر من عمرهن الحقيقي بثلاث سنوات، مقارنة بمن لم يخرطن في تلك التمارين.

مسلمو جنوب أفريقيا يتمسكون بإحياء دينهم وثقافتهم في حفلات الزفاف

العروسين. مريم جميل الدين، جدة العروس فاطمة، قالت إنه رغم الاختلافات الطفيفة بين ثقافتَي الهنود والملايو، إلا أنهما يتشاركان القيم والعادات الإسلامية ذاتها. وأضافت أن «العريس يرى عروسه للمرة الأولى أمام أسرتهما في هذه المراسم». وأشارت إلى أن العروس ترتدي لباسا تقليديا في مائدة الإفطار وفستان الزفاف الأبيض في حفلة زفافها. وأوضحت أن مراسم الزفاف تشمل تقديم نصائح وعظات للعروسين، إلى جانب تقديم أطعمة شعبية للحاضرين. وختمت الجدة الجنوب أفريقية بأن حاجة تودع العروس إلى سكن الزوجية، تزامنا مع تهيئات الصلوات على النبي الكريم.

وفق سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وشدد على أن المسلمين يولون اهتماما بالغا للشعائر الإسلامية في حفلات الزفاف. وتابع «لهذا تبدأ مراسم الزفاف في صباح يوم الزفاف بعقد قران الزوجين في المسجد، وقبل ذلك، نتلو آيات من الذكر الحكيم». وأوضح أن والدي الزوجين يوقعان على عقد زواج العروسين، إلى جانب الشهود والإمام الذي عقد القران. وأردف «وبعد عقد القران يصل الحاضرون في المسجد على النبي الكريم، ويدعون بالتوفيق والسداد للعروسين». وأفسد جميل الدين بأن مراسم عقد القران تليها مائدة إفطار يشارك فيها أقرباء

الأصول الهندية في جنوب أفريقيا بتنسيق مشترك بين أسرتي العروسين، باستثناء اختلافات هامشية بين ثقافتَي الهنود والملايو، بينما تطبق التقاليد الدينية لدى الطرفين بالطريقة نفسها.

المراسم تبدأ بعقد القران في المسجد، ثم يجتمع المدعوون في صالة حفل الزفاف، حيث يضعون هداياهم للعروسين فوق طاولة مخصصة لهذا الغرض. والعريس يدخل الصالة برفقة والدته، بينما تدخل العروس برفقة والدها الذي يقدمها إلى عريسها وسط الصلاة.

وقال أستاذ الشريعة فائق جميل الدين إن حفلات زفاف المسلمين في جنوب أفريقيا تتم

كيب تاون - يتمسك الهنود والملايو المسلمون، وهم غالبية المجتمع الإسلامي في دولة جنوب أفريقيا، بإحياء دينهم وثقافتهم في حفلات الزفاف، رغم تعرضهم لاستعمار وتمييز عنصري لسنوات طويلة.

وتنتشر بين المسلمين الطريقة التقليدية في طلب الارتباط بالفتاة، وتعد مراسم لهذا الطلب، يطلق عليها اسم «مانغلا»، وتعني الخطوبة. في هذه المراسم ترتدي الفتيات المخطوبات ملابس تقليدية، تسمى «بونجابي» و«غارارا» و«صاري».

وتستمر مراسم الخطوبة يوما واحدا لدى الهنود، ويومين لدى الملايو. وجرت مراسم عقد قران وزفاف الزوجين فاطمة ووسيم، ذوي

إعادة النظر في النمط التاريخي للأسرة

وقالت بيروم إنها تشجع طالباتها على تحدي الأنماط العائلية السائدة وقلب المعادلة.

إنني مع بنات جيلي أشجع وأدعم وأعمل من أجل ألا تكون المرأة مجرد كائن بيتي بلا طموحات، لكن فكرة أن تعمل المرأة ويبقى الرجل في البيت تحمل من التطرف والمبالغة أكثر من الحل.

أتذكر قبل سنوات عندما كان نظام الزعيم الليبي معمر القذافي يروج إلى جماهيريته بأسلوب دعائي ساذج كيف استدعت إحدى المذيعات المصريات المعروفات بالمبالغة والتلفيق في برنامج تلفزيوني مدفوع الأجر مجموعة من الضابطات الليبنيات للتحدث عن تجاربهن، وعندما سألت إحداهن عن يرعى أطفالها الآن وهي تشارك في البرنامج التلفزيوني، أجابت بأن زوجها بقي في البيت لرعايتهم، فهتفت المذيعة المصرية مرردة «الآن المرأة الليبية هي من تعمل

وزوجها في البيت يرعى الأولاد»، ولكن رعاية المذيعة التي تقوم على المغالطات انكشفت وافتضح أمرها في قضية تلفيق أخرى في

الأقرباء الأمر الذي يزيد المشاكل والإرهاق على المرأة ويجعلها تحت مطحنة التفكير المستمر في وضع الأطفال عندما يكبرون بغير أحضان أمهاتهم.

تقول غوين بايروم، مديرة «رابطة مدارس البنات»، وهي أم لخمسة أطفال، إنه ليس بالإمكان أن يعمل الزوج والزوجة في وظيفة كاملة في نفس الوقت ويقوما بتربية الأطفال أيضا.

واقترحت المديرة إعادة النظر في النماذج العائلية النمطية، حيث الزوج يعمل والمرأة تبقى في البيت لتربية الأطفال.

أما النموذج الذي تقترحه فهو أن يبقى الرجل في المنزل ويضطلع بتربية الأطفال ويترك مجالاً لزوجته لتحقيق طموحاتها المهنية. واستشهدت بايروم بتجربتها الخاصة، فقالت إن زوجها أندى وهو مدرس مؤهل، قد اختار المكوث في البيت لرعاية أطفالهما في السنوات الإثني عشر الماضية بينما تفرغت هي لتحقيق طموحاتها المهنية.



يمنية حدي
كاتبة تونسية مقيمة في لندن

أثارتني فكرة طريفة تحاول إنقاذ المرأة من التنافس الأزلي مع الرجل، وإن كان زوجها، وتحمل الفكرة التي نشرتها صحيفة ديلي تلغراف البريطانية تصورا جديدا يسهل على النساء مهمة تحقيق طموحن المهني. وتقرح صاحبة الفكرة على المرأة لتحقيق طموحاتها المهنية العمل بشكل جاد من أجل تغيير نظرة المجتمع إلى من يعمل ومن يبقى في المنزل ليدبر شؤونه وفق الفكرة النمطية السائدة في العائلة، التي تفرض دائما أن يقضي الزوج جل وقته في العمل لتوفير مومات الحياة للعائلة، فيما تقوم ربة البيت بتصرف شؤون المنزل وتربية الأطفال، وبطبيعة الحال توجد الكثير من العائلات المتكونة من زوج وزوجة يعملان، وغالبا ما يكون أولادهما إما يرعاية الحضانة أو أحد