

الأسر الجزائرية تبحث عن سبل التكيف مع الأزمة الاقتصادية

التضامن لا يحجب سلوكيات الأنانية والخوف مما يخفيه المستقبل



توفير المتطلبات الأساسية للحياة أصبح صعبا

بوضعها جانبا ليعود إليها بعد لحظات، وأطلق رجليه للريح لأنه لم يكن يملك ثمنها ولا هو قادر على توفيره، وشهد صاحب المقهى قائلا "لقد فرضت نمطا غذائيا على الأسرة تماشيا مع الوضع الجديد، رغم أنني صاحب مقهى، ولا أخفي عليكم سرا إذا قلت لكم إن عائلتها نزلت إلى ربع ما كان في السابق، ولم يعد غريبا أن تضبط زبونا لا يملك ثمن فنجان القهوة، أو يحاول التحايل عليك". لقد أفرزت الأزمة الاقتصادية والاجتماعية سلوكيات جديدة لدى الأسر الجزائرية، فمثل أسهمت في بروز قيمة التضامن والتسليم بضرورة مراجعة نمط الحياة الجماعية فإنها في المقابل أفضت إلى سلوكيات سلبية لدى أفراد هذه الأسر كالأنانية والانتهازية وتراجع قيمة التعاون والتآزر حتى بين الأشقاء، أو مشروع شخصي لكن أشقاءه لا يساعدهم بالخوف مما يخفيه المستقبل هيم على الجميع. وحتى حملات تبادل الكتب الدراسية التي كانت تتم عشية كل دخول مدرسي، ليتم التبرع بها للأطفال المعوزين، اختفت من واقع الأسر الجزائرية؛ حيث صار الوضع شبيها بسوق للمواد المستعملة يتم خلالها بيع وشراء تلك الكتب، لأن أصحابها عادة ما يكونون من عائلات لا تقدر على اقتناء كتب جديدة من المكتبات، لكن الحاجة ولدت لديها سلوكا انانيا بعدما كانت هذه الحملات مؤشرا على التضامن والتكافل.

المستشفيات الحكومية خلال الموجة الثالثة من وباء كورونا توجهت الأعمال إلى حفر الأبار من أجل توفير الماء لسكان في الأحياء والقرى.

الأسر الجزائرية وجدت نفسها تحت رحمة تجار الماء، فأنضاف بذلك عبء جديد إلى الأعباء الثقيلة على موازنتها المتهترئة

وفي ضاحية الحيز (شرقي العاصمة) تمكن أحد المحسنين من حلحلة أزمة ندره المياه بشكل كبير، بعد حفره بئرا ارتوازية بإمكانياته الخاصة، وبما أن كمية الماء المستخرج كبيرة جدا تم ربطها بشبكة التوزيع العمومية، وصار سكان الضاحية يتزودون بالماء مرة كل يومين، بعدما كانوا يقضون أياما لياليتها دون ماء. لكن ذلك لا يحجب فصيل الانتهازيين والطليعيين، فقد ظهرت فئة تجار الأكسجين والماء وكل المواد النادرة، ووجدت الكثير من الأسر الجزائرية نفسها تحت رحمة تجار الماء، فأنضاف بذلك عبء جديد إلى الأعباء الثقيلة على موازنتها المتهترئة أصلا. وروى مالك مقهى شعبي في العاصمة لـ"العرب" أنه لما أبلغه بائع الخضار بتكلفة قفة الخضار نفاها أمامه

المحال والمخايز أمرا مثيرا، فالقاعدة لدى هؤلاء هي "إذا عمت خفت". وقال رب عائلة، فضل عدم كشف هويته، لـ"العرب" إنه "لم يعد مرجح له الاضطاف في الطوابير من أجل الحليب أو الخبز أو لقاح لطفل رضيع"، مشيرا إلى أن ذلك يستنزف وقتهم وحياتهم، وأن الحياة تغيرت والسلوكيات تبدلت، وهم أمام تغييرات عميقة. وتابع "الوقت صار بلا قيمة عندها، فقد قضيت ساعات من أجل تلقيح طفل رضيع في مصحة حكومية، ويمكن أن تقضي ساعات لسحب راتبك من البريد، وساعات أخرى للحصول على الحليب أو الخبز؛ يعني يمكن أن تقضي يوما كاملا تتغيب فيه عن عمك لأجل قضاء حاجيات بسيطة". ورفضت الأزمة المستشرية تقاليد اجتماعية وتغييرات كثيرة، وإذا كانت الحاجة أم الاختراع فندرة ماء الشرب كانت فرصة ذهبية لورشات تصنيع البلاستيك، حيث ازدهرت تجارة الخزانات المائية الخاصة خلال الأشهر الأخيرة، لكنها كانت عبئا جديدا على تكاليف الحياة لدى الأسر الجزائرية، بعدما وجدت نفسها أمام حتمية التزود بخزانات وأوان من حجم كبير لتخزين الماء. وأمام فشل السلط المختصة في حلحلة هذه الأزمات دخل التضامن الاجتماعي على الخط، وبات يمثل البديل النهائي لمواجهة الأوضاع المستعصية، فبعد أزمة الأكسجين الصحي في

أجبرت ظروف الوباء والغلق جل العائلات الجزائرية على المكوث في بيوتها والتكيف مع الوضع الجديد، حتى أن أغلبيتها تخلت عن قضاء عطلاتها الصيفية خارجا واكتفى أطفالها بمراقبة الإنترنت. وباتت جل الأسر تتفرغ لتأمين استمرار حياتها وتلبية الحد الأدنى من الأساسيات اليومية، في ظل الارتفاع الفاحش في الأسعار وتراجع القدرة الشرائية بشكل غير مسبق.

صابر بليدي
صحافي جزائري

الجزائر - وضعت الأزمة الاجتماعية والاقتصادية المتفاقمة في البلاد الأسرة الجزائرية أمام حتمية التكيف مع الوضع الجديد على حساب الحاجات الأساسية لأفرادها، وهو ما تجلّى من خلال تغير الأنماط المعيشية والسلوكية، خاصة خلال المواسم الاجتماعية الكبرى كالإجازة السنوية والدخول المدرسي وحتى الأفراح العائلية والأعراس.

بتحجج الكثير من أرباب الأسر الجزائرية بوباء كورونا وبإجراءات الحجر الصحي المطبقة في البلاد لإقناع أطفالهم بالانقضاء هذا الصيف بقضائه بين جدران البيت أو مشاهدة التلفزيون، وفي أحسن الأحوال اللعب بالألواح الإلكترونية والكمبيوترات والهواتف للمحتولتين المرتبطتين بشبكة الإنترنت. وتساوت غالبية العائلات الجزائرية خلال هذا الموسم بين تلك التي تقيم في الساحل وبين التي تقيم في الداخل أو الصحراء، وبين التي أجبرتها ظروف الوباء والغلق على المكوث في بيوتها، وبين الغالبية الفقيرة التي تعودت على اعتبار الإجازة السنوية من الكماليات الاجتماعية.

ولئن كان الوضع استثنائيا بالنسبة إلى البعض ويمكن تعويضه متى تحسنت الأوضاع الصحية في البلاد فإن آثار الأزمة الاجتماعية والاقتصادية ظهرت على غالبية العائلات الجزائرية التي باتت تتفرغ لتأمين استمرار حياتها وتلبية الحد الأدنى من الأساسيات اليومية، في ظل الارتفاع الفاحش في الأسعار وتراجع القدرة الشرائية بشكل غير مسبق.

ولاول مرة تقدر الكثير من الأسر بالتنازل الطوعي عن النمط المعيشي السائد خلال السنوات الأخيرة، فوجود الحليب صباحا على موائد الإفطار لم يعد مهما للبعض منها بسبب ندرة المادة في الأسواق ومحال المواد الغذائية وغلاء النوعية الرخيصة منها التي تتجاوز القدرة الشرائية لهذه الأسر. ولم تعد الطوابير سلوكا اجتماعيا مرجحا للكثير من الجزائريين في ظل تناسخ النقرة من مادة إلى أخرى، فبعد أزمة الحليب والزيت خلال الأشهر الماضية امتدت العدوى إلى اللحين والخبز، الأمر الذي أعاد إلى الأذهان سيناريو الأزمة الاجتماعية في تسعينيات القرن الماضي، ولم تعد الطوابير أمام

صعوبات الحياة تؤدي إلى فقدان الشهية العصبي لدى الشباب

في الإهتمام بوزن الجسم واحتساب السرعات الحرارية والإفراط في ممارسة الرياضة وتناول المليّنات والقيء المتعمد بغرض إنقاص الوزن. ومن العلامات التحذيرية الأخرى تراجع وزن الجسم رغم النمو وانقطاع الدورة الشهرية لدى الفتيات والانتفاخ والانعزال والوسواس القهري وانخفاض الثقة بالنفس وتراجع تقدير الذات وسرعة الاستثارة والعدوانية. وفي حال ملاحظة هذه الأعراض تنبغي استشارة طبيب نفسي على وجه السرعة للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يتمثل في العلاج السلوكي المعرفي الذي يهدف إلى تغيير منظور الحياة وزيادة الثقة بالنفس ورفع درجة تقدير الذات من خلال تقبل شكل الجسم وعدم عقد مقارنة بينه وبين أجسام المشاهير مع عدم الإفراط في ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي صحي.

وقالت المصرية الدكتورة منال شرف الدين استشاري التغذية العلاجية "إن فقدان الشهية من الأمور التي يجب ألا يتهاون معها الشخص، فعدم علاجها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات مثل فقدان الوزن والشعور بالتوعك المستمر، وسرعة ضربات القلب وارتفاع حرارة الجسم وغيرها". وأضافت أن الشخص المصاب بفقدان الشهية دائم المعاناة من الدوخة والإغماء، كما أنه عرضة لسقوط الشعر وهشاشة العظام والإسك وارتفاع إنزيمات الكبد، ولذلك تجب استشارة طبيب بغية تشخيص الأسباب وعلاجها. وحذرت شرف الدين وسائل فاعلة تساعد في علاج فقدان الشهية وأبرزها: تناول وجبات صغيرة خلال اليوم حتى يسهل على المعدة استيعابها. وتناول الأطعمة الغنية بالبروتين كالبيض والأسماك واللحوم الحمراء لبناء الكتلة العضلية، فضلا عن مشروبات البروتين السائلة، إضافة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها تساعد على تحسن الشهية.

أسباب الإصابة بفقدان الشهية العصبي تتمثل في العوامل البيولوجية والأحداث الحياتية الصعبة كانفصال الوالدين

وتشمل اضطرابات تناول الطعام التركيز بشكل كبير على الوزن وشكل الجسم والنعاع، مما يؤدي إلى سلوكيات خطيرة في تناول الطعام. وهذه السلوكيات يمكن أن تؤثر بقوة على حصول الجسم على تغذية مناسبة. ويمكن أن تؤدي اضطرابات الأكل والقلق والجهاز الهضمي والعظام والاسنان والفم، وتؤدي إلى أمراض أخرى.

وتتمثل العلامات الدالة على الإصابة بفقدان الشهية العصبي في المبالغة

جمال

الأي لاينر الملون لإطلالة بعيون ساحرة

محايدة، وذلك تجنباً للتكلف والمبالغة وللمبروز باطلالة بسيطة. ومن ترغب في إطلالة أكثر جرأة وجاذبية في الحفلات والمناسبات المسائية فيمكنها تطبيق أي لاينر بإحدى درجات النيون الصارخة وتنسيقه مع ظلال جفون صارخة أيضا، لتعبر بذلك عن ثقافتها في نفسها ومدى تفرد أسلوبها وتميزه. ومن ناحية أخرى، أشارت "Instyle" إلى أن الأي لاينر السائل يمتاز بقوام جل ويستعمل لرسم خطوط واضحة، بينما يمتاز قلم الأي لاينر بسهولة الاستخدام؛ حيث يتم استخدامه كالكلمم ويتم تطبيقه بشكل سائل أيضا.

ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Instyle" أن الأي لاينر الملون يمنح العيون إطلالة ساحرة تأسر الألباب سواء في العمل أو في الحفلات والمناسبات المسائية. وأضافت المجلة المعنية بالجمال والموضة أنه ينبغي اختيار الأي لاينر الملون تبعا للون العين، موضحة أن الأي لاينر الأزرق يبرز جمال العيون البنية بدءا من التروكاز مروراً بالأزرق الكوبالت وصولاً إلى الأزرق البحري، في حين يسلط الأي لاينر البنفسجي الضوء على جمال العيون الخضراء. أما العيون الزرقاء فيغارلها أي لاينر يزهو باللون الأصفر أو يتلألأ باللون الذهبي أو النحاسي. ولإطلالة مناسبة للعمل وأنشطة الحياة اليومية المختلفة تنصح "Instyle" باختيار درجات الأي لاينر الملونة الناعمة، مع مراعاة أن تكتسي ظلال الجفون حينئذ بدرجات لونية

أما قلم الكحل فيستخدم لرسم خطوط أكثر نعومة بفضل قوامه الكريمي، وغالبا ما يستخدم لترتيب خط الرموش السفلي بخلاف الأي لاينر السائل وقلم الأي لاينر اللذين يُستخدمان في الغالب لترتيب خط الرموش العلوي.



الأي لاينر الملون يكون تبعا للون العين

نصائح

الإفراط في تناول السكر يرفع من خطر الإصابة بالسمنة

والسكر، أما لب التفاح فعبارة عن تفاح نقي يحتوي فقط على سكر الفاكهة (الفركتوز).



السكر يمنح الشعور بالامتلاء

فعلى سبيل المثال يُفضل تناول لب التفاح بدلا من موس التفاح؛ نظرا لأن موس التفاح عبارة عن مزيج من التفاح وحذرت كلاوسنيتسر من الاستغناء عن السكر تماما؛ حيث يؤدي ذلك إلى النوبات الشديدة للجوع والتعب والصداع وضعف التركيز واعتلال المزاج وسرعة الاستثارة والعصبية والعدوانية. وبدلا من ذلك، ينبغي تقليل السكر تدريجيا على سبيل المثال من خلال تخفيف المشروبات المحلاة بالسكر بواسطة الماء. كما ينبغي مراعاة أن الوجبات الجاهزة تحتوي على سكر أو مواد تحلية أيضا؛ لذا من الأفضل طهي الطعام في المنزل. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي تفضيل الأطعمة الأقل احتواء على السكر.

لا تلحَق ضررا بالأسنان، غير أنها قد تتسبب لدى بعض الأشخاص في الإصابة بالانتفاخ. وحذرت كلاوسنيتسر من الاستغناء عن السكر تماما؛ حيث يؤدي ذلك إلى النوبات الشديدة للجوع والتعب والصداع وضعف التركيز واعتلال المزاج وسرعة الاستثارة والعصبية والعدوانية. وبدلا من ذلك، ينبغي تقليل السكر تدريجيا على سبيل المثال من خلال تخفيف المشروبات المحلاة بالسكر بواسطة الماء. كما ينبغي مراعاة أن الوجبات الجاهزة تحتوي على سكر أو مواد تحلية أيضا؛ لذا من الأفضل طهي الطعام في المنزل. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي تفضيل الأطعمة الأقل احتواء على السكر.

برلين - حذرت خبيرة التغذية الألمانية كارولا كلاوسنيتسر من أن الإفراط في تناول السكر يرفع من خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني، كما أنه ضار بالأسنان ويضعف المناعة ويؤدي إلى مشاكل البشرة والشعر ومتاعب المعدة والأمعاء كالشعور بالامتلاء والانتفاخ والإسهال والإسك. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة شددت كلاوسنيتسر على ضرورة عدم تناول السكر بكمية تزيد عن 25 جراما يوميا، وذلك وفقا لتوصيات منظمة الصحة العالمية. وأشارت خبيرة التغذية الألمانية إلى أن سواد التحلية مثل "كسيليبتول" و"إريثريتول" يمتاز بانها تحتوي على سرعات حرارية أقل من السكر وأنها